



# Corsi on Line di Erba Sacra

## FORMAZIONE AFFETTIVA E SESSUALE *Sessualità, Spiritualità e Creatività nella Nuova Era*

**Docente: Prof. Antonio Sbisà**

### Lezione Introduttiva

#### Programma completo

Lezione 1:	L'erotismo eroico
Lezione 2:	La civiltà repressiva
Lezione 3:	Le ombre dell'amore
Lezione 4:	Il viaggio dell'eroe felice
Lezione 5:	L'entusiasmo amoroso
Lezione 6:	L'amore divino
Lezione 7:	Il corpo erotico
Lezione 8:	Il fuoco del desiderio
Lezione 9:	La sessualità consapevole
Lezione 10:	L'erotica solare
Lezione 11:	L'orgasmo e l'estasi
Lezione 12:	Tantra. L'inondazione di beatitudine



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione di base di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## *Lezione introduttiva*

### - 1 - Prologo

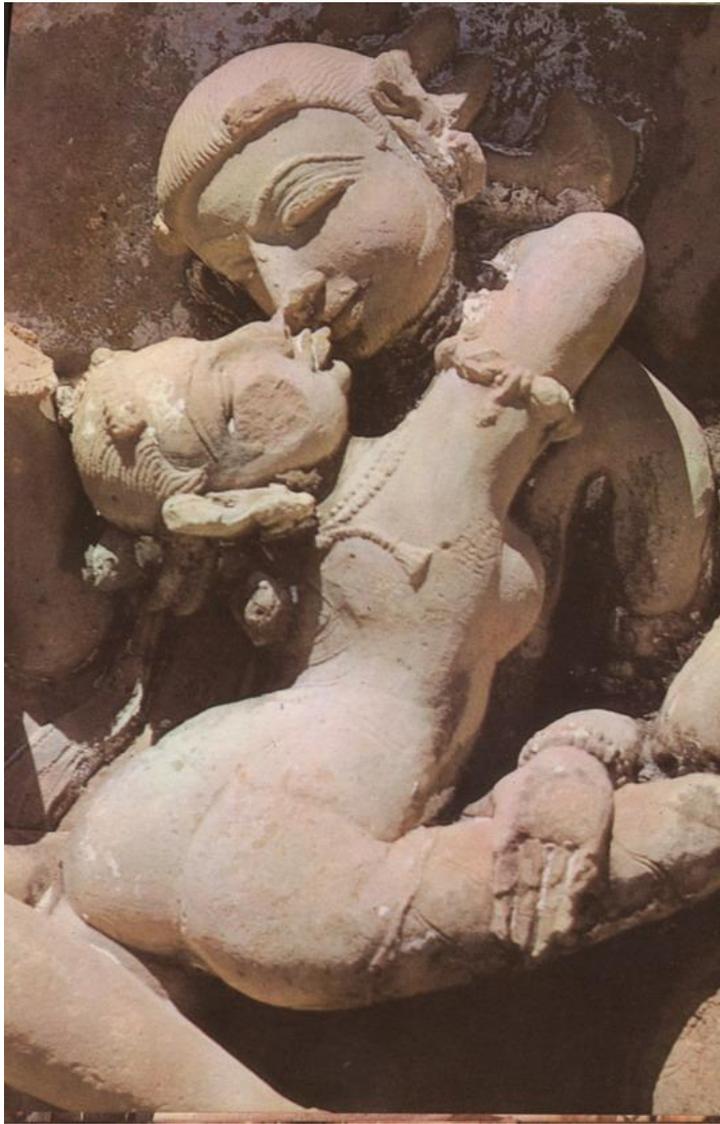
Molti dicono che sanno già che cosa siano, la coscienza, la volontà, l'amore, la sessualità..dicono che vivono bene tutto...Ma rischiano di non trovare mai che cosa siano, veramente, la coscienza e la volontà, l'amore e la sessualità, come altro! Esiste già una sessualità felice? Alcuni dicono che la sessualità può fare sperimentare il divino. Certo, se immaginiamo già di sapere e di vivere il divino..o, peggio, se lo riteniamo una faccenda noiosa...non verrà certo l'entusiasmo di fronte a questa prospettiva!!

Per chi si lascia entusiasmare ed incantare, propongo questo corso sulla 'formazione affettiva e sessuale'...certo il titolo è un po' freddino, ma esprime l'oggetto di cui si vuole parlare. L'affermazione iniziale sa decisamente di fiaba...Esiste la possibilità di vivere immersi nell'entusiasmo, nell'ebbrezza, nella felicità...e la spiritualità e la sessualità possono..aiutare decisamente a vivere questa vita felice e ad esplorare questi stati di coscienza!!

Se per caso il 'divino' vi annoia, pensate a qualcosa di infinitamente meraviglioso e felice..è la stessa cosa, ed allora addio noia..! Se la sessualità vi da piaceri modesti, pensate che possa provocare entusiasmi travolgenti...se la spiritualità vi appare un po' freddina, immaginate di trovarvi nell'accensione di fuochi interiori radicali!!

Vi prego di credere a questo obiettivo. Esistono saggi e scienziati che lo testimoniano. Ma immagino che possano testimoniarlo anche molti amanti e molti devoti, vivamente lo spero! Certo, a taluni può succedere per caso, un volo mistico, un'ebbrezza da togliere il fiato, una sessualità da mille e una notte!! Ma per chi non abbia avuto ancora questa fortuna, ed anche per chi abbia vissuto occasionalmente dei nuovi orizzonti, occorre intraprendere effettivamente un viaggio, un lavoro formativo, per riuscire a vivere nell'incanto.

Sono consigliabili dei talenti precisi: la capacità di amarsi e di entusiasinarsi e la capacità di vivere indipendenti. Chi vive il gioco e la creatività, sarà anche un ottimo amante. Avere desiderio, e non bisogno, di una donna, di un uomo. Questa lezione vuole essere un assaggio dolce e piccante, a te scegliere, ma, se vuoi, anche domandare, consultare! Buon viaggio!



☯ - 2 - *L'amore e la sessualità nell'evoluzione personale*

*Quando e come l'amore per se stessi e l'amore per il partner nella coppia ci fanno vivere stati di entusiasmo permanente? Quando e come raggiungere l'estasi attraverso la sessualità? Come rimanere indipendenti e creativi ed unirci profondamente nella fusione d'amore con il partner?*

*Sensi generanti*

*Ti sfioro le labbra  
ed una colomba esce dalla tua bocca.  
Ti accarezzo la guancia,  
ed una leonessa prende forma nell'aria.  
Ti stringo a me, e serpenti dolci diventano le tue braccia.  
Ti guardo negli occhi, e nuovi soli in essi nascono.  
Sfioro le tue ginocchia, e tigri focose offrono rose ridenti*

Quando, in quali condizioni, l'amore e la sessualità possono offrire felicità, creatività, entusiasmo? Quando, in quali condizioni, un amore sessuale può incantare, appassionare, elevare ed espandere? Ogni amore dovrebbe esprimere entusiasmo, gioia, desiderio di cantare al mondo la bellezza dell'amato. La sessualità dovrebbe manifestare l'entusiasmo creatore. Siamo abituati a riferire la sessualità alla relazione con l'altro, ma dovremmo sentirla, viverla, prima di tutto come l'esplosione di una forza corporale, emozionale ed interiore, che si espande attraverso la pienezza dell'amore per se stessi e per l'universo, alimentandosi di potenza, di coraggio, di mistero, di donazione, d'abbandono. Fondendoci poi con l'altro, potremo effettivamente donargli un universo d'amore e di felicità. Crescere vuole dire realizzare al massimo le proprie potenzialità, trasformarsi nel flusso della creazione permanente. Un rapporto si sviluppa creativamente se gli amanti rispettano e stimolano la libera crescita di se stessi e dell'altro. Si possono armonizzare l'amore e la coscienza e collegarli all'entusiasmo della creazione: "essa è il sentimento che abbiamo di essere creatori delle nostre intenzioni, delle nostre decisioni, dei nostri atti, e con ciò delle nostre abitudini, del nostro carattere, di noi stessi".

Come mai avvertiamo invece una forma d'incompatibilità, fra gli interessi e le passioni presenti nello sviluppo creativo di una persona, e l'amore custodito e coltivato in una coppia od in una famiglia? Questi amori sembrano nascere fragili ed insicuri. Le gelosie ed i sospetti tendono a rendere impossibile la compresenza e la convivenza di diversi grandi amori: l'amore per se stessi, l'amore per una o diverse persone, l'amore per un ideale creativo o per Dio. Che cosa succede nella nostra vita affettiva? Perché tanti amori che si credono emancipati, razionali, moderni, ricadono nella separazione fra l'amore e la creatività, fra l'autonomia e l'abbandono? Abbiamo tollerato troppo il peso della materialità, della negatività, ed ecco che queste ci hanno abituato a possedere le persone che amiamo. Ci siamo abituati a chiudere gli amanti nel cassetto, di qualsiasi amore si tratti.

Il possesso e la sicurezza fermano, pretendono, vincolano. Gli obiettivi primari diventano la sopravvivenza di un sistema consumistico ed egoistico e la sicurezza di un possesso stabile: si perdono di vista l'evoluzione e la creatività.

Abbiamo allora un amore ed una sessualità comuni, dediti a rispettare i ruoli sociali, ad accompagnare con piccoli eventuali piaceri e con soporifere sicurezze affettive abitudinarie, una vita di controllo, di staticità, di separazione.

Come mai non abbiamo la percezione delle possibilità creative dell'amore? Possiamo cercare di collegare l'amore e la coscienza, l'amore e la sessualità diventeranno un fuoco divino, l'entusiasmo della creazione irrompe e parla di una felicità cosmica. Si possono creare nuovi sentimenti, nuovi rapporti, nuove emozioni, nuove sessualità, nuovi amori, lontano dalle abitudini storiche e psicologiche, lontano dal conosciuto, verso l'esplorazione della meraviglia, dell'incanto, della beatitudine.

#### *Dentro di te*

*Ti bacio appassionatamente, Clelia amata,  
tutto l'oceano vorrei succhiare dalle tue labbra divine,  
né esse mai cessano di versare in me il loro nettare,  
ma focose attraggono eventi felici.  
Nella tua bocca sorridente ed audace,  
tutto vorrei versarmi:  
penetrarti vorrei, dall'interno e dall'esterno.  
Quale mai felicità può immaginarsi,  
maggiore del sentirsi creatori ed individuali,  
ma sempre immersi nella fusione amorosa?  
In te Clelia desidero sempre abitare,  
che io lavori, studi, crei,  
sempre in te distendendomi e muovendomi.*

#### *Distesi in Dio*

*- Sei distesa su di me, amore mio, il tuo corpo freme, vibra, sei tesa ed attenta:  
come una leonessa, misteriosa, distaccata, rapita.  
- Vedo Dio in te, amore mio: scruto un mistero profondo,  
mi sale una tensione fortissima e calma: mi concentro, ti guardo e vedo Dio.  
- Il tuo sguardo è potente, anima mia,  
scendono sul mio corpo i tuoi capelli, i tuoi sguardi.  
Penetri nei miei occhi, nel mio cervello, nel mio cuore.  
Mi trafiggi, mi apri, sono abbandonato e stimolato, come se dovessi volare.  
Vedo in te un mistero luminoso, sento una voce intimissima,  
m'invita la Dea in te.*



### ☯ - 3 - *L'amore tradito*

*Quando, come e perché avvengono i tradimenti e le gelosie? Come risolverli? Come non tradire l'amore?*

L'amore viene tradito quando viene affermato, evocato, e poi limitato, rimosso, distrutto. L'amore viene tradito quando una persona non ama e non cura se stessa: così facendo non conosce direttamente l'amore. Amare vuol dire vivere, accogliere, sperimentare, espandere, coltivare, un sentimento di gioia, di entusiasmo, di elevazione e di donazione, vissuto autonomamente nel proprio cuore, nella propria anima, nel proprio corpo, a prescindere dalle condizioni, dagli eventi e dalle persone esterne. Ma quando noi ci lasciamo vivere, subiamo, ci comportiamo meccanicamente, obbediamo passivamente alle istituzioni ed al potere, non accettiamo una parte del corpo o del carattere, sicuramente possiamo affermare che non viviamo l'amore, per noi ed in noi. Come poi potrebbero amarci gli altri, se non ci amiamo noi stessi? Non ci si ama quando ci si abbandona alle emozioni negative: se noi viviamo senza controllo le ansie, le insicurezze, le rabbie, le rinunce, le gelosie, le avidità, la depressione, la noia, certamente queste non ci trasformeranno in una persona amabile, né per noi, né per gli altri. Il primo tradimento verso l'amore avviene quando non lo viviamo, non lo realizziamo, non lo conosciamo. Se non liberiamo le nostre emozioni, se non approfondiamo le nostre sensazioni ed intuizioni, se non coltiviamo la gioia, la

fiducia, la stima, il coraggio, in ogni occasione, l'amore non ha la possibilità di conoscerci, di farci visita, di amarci, di sgorgare dal nostro cuore.

L'amore di noi stessi comprende la cura della nostra autonomia. Se non coltiviamo la fiducia nelle nostre possibilità, l'esperienza del creativo, le mancanze si faranno sentire come complessi d'inferiorità, come impotenze, e quindi come proiezioni del bello e del bene solo sugli altri, o sulle persone cui ci rivolgiamo. Se osserviamo bene, le bramosie, le gelosie<sup>1</sup>, nascono quando sentiamo forme d'impotenza e di depressione dentro di noi. In questa situazione di vuoto interiore, l'innamoramento di una persona costituisce la nostra difesa antidepressiva, la consideriamo una felicità provvidenziale. Quando questa persona si rivolge ad altri e ad altro, pensiamo che per lei tutto costituisca una fonte di attrazione maggiore rispetto all'esperienza che vive con noi: ci spaventiamo di fronte al confronto indiretto con le altre persone, possibili oggetti di attenzione. Avvertiamo il pericolo di una perdita del nostro stesso essere. Ma questa emozione è provocata dalla consapevolezza della nostra impotenza od inferiorità, e questa esisterebbe sempre, anche se l'amante ci riservasse in ogni momento tutte le sue cure.

Le soddisfazioni ed i piaceri sarebbero soltanto delle forme provvisorie di occultamento della realtà interiore di vuoto, il vivere delle energie dell'altro ci potrebbe dare soltanto l'illusione di avere risolto qualcosa. Una persona dovrebbe quindi risolvere le proprie sensazioni d'inferiorità e d'incompletezza, prima o durante l'amore, senza difendersi, ignorandole e coprendole. Se siamo aperti nel cuore, apprezziamo i sentimenti, ma li rivolgiamo prevalentemente verso le persone esterne, rischiamo di considerare la vita e l'amore presenti soltanto nelle persone che amiamo. Se mi amo, mi curo, ma poi penso di dipendere da qualcosa di esterno, in realtà non mi amo. Se siamo formati in un modo per cui il cuore e la sensibilità non trovano la saggia mescolanza con la volontà, il pensiero, lo sviluppo delle capacità, non possiamo contenere l'amore. Tradiamo l'amore se non siamo capaci di realizzare i nostri interessi, i nostri desideri, i nostri sogni. La nostra stessa vita in costante realizzazione è il primo amante del nostro cuore.

---

1 Cfr. "...E' dunque logica la parte che può avere un impulso a 'valere' in termini di possesso erotico-sessuale in chi ha bisogno di un'autoconferma: come mezzo per illudersi che si 'è' nelle relazioni erotiche... Ancor più verso l'esterno si trova ciò che nel fenomeno della gelosia può essere dettato dal semplice amor proprio e dall'idea sociale dell'amore....quando l'io cerca nel sentimento del possesso una compensazione o un anestetico per il suo oscuro sentimento d'inferiorità, quando il sentimento del possesso gli fornisce il 'surrogato' dell'essere, quasi sempre l'effetto reale è un rafforzamento appunto dell'egoismo dell'individuo empirico nella sua limitatezza e chiusura: cosa che va contro la tendenza al trascendimento di sé costituente la possibilità superiore di ogni eros." J. Evola, *Metafisica del sesso*, op. cit. p.106-107.

Chiaramente la vita presenta sofferenze, prove, delusioni, fallimenti, impotenze, ma la forza dell'amore presenta quel mondo di entusiasmo, di visioni interiori, di possibilità di sentire, pensare e godere la vita, per cui si superano le prove con coraggio e con fiducia.

Tutte le nostre abitudini di appoggiarci sugli altri, di trovare l'oggetto dell'amore prima di tutto fuori di noi, di sentire che la nostra stessa vita ha significato soltanto se veniamo accettati ed amati da certe persone, tutto questo non è amore. Sarà molto umano, tristemente, continuamente umano, ma non è il vero amore. Cerchiamo gli amanti ideali, coloro che daranno significato alla nostra vita, che valorizzeranno la nostra persona. Se non abbiamo quella persona, ci arrabbiamo, ci lamentiamo, soffriamo, alimentiamo la sfiducia in noi stessi, fino a forme di ossessione. Ci hanno sempre insegnato questo, a cercare una relazione che ci renda interi e completi. Altrimenti ci sentiamo soli. Ma non siamo mai soli, e l'eventuale solitudine diventa una possibile fonte di percezione nuova e profonda, un modo per scoprire e manifestare se stessi. Se nell'amore cerchiamo la sicurezza affettiva, la tranquillità, la conferma degli altri, il rinforzo della fiducia in noi, creiamo una strana formazione alla rovescia, per cui costruiamo sul nulla degli eventi psicologici che poi ci sembrano reali. Crediamo di essere più forti, sicuri, creativi, tutte cose di per sé bellissime, se gli altri ci amano. Se poi gli altri ci lasciano, ecco che crollano miseramente tanti presunti successi.

Un altro tradimento dell'amore riguarda la scelta di preferire l'affetto sicuro, fraterno e solidale alle intensità delle passioni: in questo modo non vivremo un vero amore sessuale. Molte volte viviamo rapporti amorosi completamente convinti che sia giusto, bello e desiderabile cercare degli affetti sicuri e stabili, sui quali ci possiamo appoggiare. Abbiamo paura delle passioni, dell'intensità del sentire, dei vortici amorosi che ci sembra ci allontanino dalla tranquillità superficiale della vita comune. Tradiamo allora l'amore perché non vogliamo abbandonarci ai misteri ed alle profondità sconvolgenti dell'amore: abbiamo paura di perderci, per cui non vogliamo coinvolgimenti intimi, non crediamo al cuore, non ci facciamo liberare ed innalzare dai venti delle emozioni. Quando poi scegliamo dei rapporti, emergono altre forme di possibile tradimento. Se non manteniamo la lealtà e la continuità della fedeltà a noi stessi, tradiamo noi stessi, l'amore e la persona che amiamo. Per due persone che si amano intensamente, il primo tradimento riguarda il non avere la cura costante di coltivare l'innamoramento permanente. Se riteniamo l'amore un fenomeno ricco soltanto di spontaneità, se condividiamo le abitudini di una vita esteriore, prima o poi la passione scenderà e si dissolverà, l'attrazione si cristallizzerà. Se ci facciamo invadere dalle insicurezze, dalle depressioni, se scarichiamo tutto questo nel rapporto con il partner, per quanto umano ciò sia, tradiamo la giocosità

dell'amore, che vuole nutrirsi solo di ebbrezza. Senza dubbio l'amore è fatto di rinunce, attenzioni, sacrifici, solidarietà: ma tutto questo va indirizzato alla nostra crescita personale ed alla crescita della coppia che si aiuta ogni giorno a nutrire l'amore per l'amore, con fiducia, coraggio e fedeltà. Lo ripeteremo spesso: l'amore implica lo sforzo personale di superare le emozioni negative, risolvendo le prove della vita con fiducia e con coraggio, per poi abbandonarsi con il partner alla condivisione del piacere, della gioia, dell'entusiasmo, della fantasia, dell'abbandono, della donazione della parte migliore di noi, che fiorirà bene soltanto se sapremo coltivarla.

L'amore ha bisogno di continuità energetica, di presenza corporale ed animica, si coltiva nel mistero, nella bellezza, nell'impegno della volontà a proteggere ed espandere l'amore, in sé, nella coppia e verso il mondo. Il grande tradimento verso l'amore riguarda il ricorso al possesso ed alla razionalità. La favola di Eros e Psiche<sup>2</sup> esprime bene la situazione. La principessa Psiche accoglie un amante meraviglioso, il dio Eros, anche se non lo ha mai visto direttamente: può riceverlo soltanto di notte e lei non deve accendere mai la luce. Sollecitata dai dubbi dei parenti, la donna viene indotta al timore che abbia un mostro per amante, e decide di accendere la luce. Vede un dio bellissimo, che però ora deve andare via e non potrà più tornare, perché lei non ha avuto fiducia. La luce è il simbolo qui della coscienza razionale normale: questa tende a fare scomparire l'eros. L'amore non prospera alla luce della coscienza ordinaria egoica, ma nelle regioni e negli stati di coscienza profondi. Se l'amore viene vissuto nel possesso, nella prevalente comunicazione razionale, nel volere sempre sapere tutto, di sé, dell'altro, dell'amore stesso, tende a spegnersi. Se l'amore viene chiuso nei rapporti formali ed istituzionali, viene bloccato ed esaurito.



Un altro modo di tradire l'amore riguarda la convinzione che possa finire. Può essere che la forma dell'amore sessuale per qualche motivo possa esaurirsi, può anche essere che un amore cambi forma e presenza. Ma l'intenzione della fedeltà all'impegno amoroso per la crescita, di se stesso e dell'altro, dovrebbe trovare nuove forme per continuare in modo diverso. Un vero amore fra due persone non muore mai. Nell'amore ci vogliono anche quelle doti di disciplina, costanza ed attenzione, per cui si sa che si tratta di un impegno creativo, in cui la volontà

---

<sup>2</sup> Cfr. J. Hillman, *Il mito dell'analisi*, op. cit., p.68, 80.

esplicita e forte di amare si esercita anche quando i sentimenti, le attrazioni ed i desideri possano sembrare improvvisamente assenti. L'amore può attraversare il vuoto. Tutto questo non vuol dire che due amanti non possano considerare esaurita una fase di convivenza amorosa sessuale totale, che due amici intimi non possano decidere di rallentare la frequenza, anche perché la vita è fatta di molte esperienze, di molti amori, di molte conoscenze. Ma la fedeltà creativa terrà sempre comunque acceso quel flusso di comunione che ha unito due esseri. Tutto questo assume una forma di urgenza pensando alle separazioni delle coppie che hanno dei figli. La forma comune dell'affidamento ad un genitore, od a tutti e due, non è assolutamente sufficiente. I figli hanno il diritto di continuare ad essere amati dai genitori, che dovrebbero continuare a vivere insieme, pure organizzando la situazione diversa di sospensione dell'amore sessuale. Si tradisce l'amore per i figli, in seguito alle separazioni, quando li si costringe ad abbandonare la convivenza con uno dei due genitori. Mutando serenamente la forma dell'amore, si potrebbero formare dei nuclei comunitari in cui i genitori rimangono amici ed i nuovi compagni eventuali si aggiungono alla comunità familiare. Mi sembra un segno di rispetto profondo e di reale amore anche per il compagno o la compagna, dal quale ci si separa soltanto per quanto riguarda l'amore sessuale.

L'altro grande tradimento verso l'amore è l'amore esclusivo, parente stretto dell'amore-consumo e dell'amore-possesso. L'amore si coltiva nella concentrazione animica profonda, ma non nell'esigenza o nell'aspettativa della convivenza costante, o nella concentrazione ossessiva dei due ego, o nella separazione fisica degli amanti dal mondo e dalla società, o nella selva oscura dei bisogni e delle difese incrociate dei due amanti. Non si coltiva l'amore escludendo le altre persone dall'amore. La concentrazione amorosa non è una segnaletica spaziale, in base alla quale si giudica che si sta con una persona perché questa è vicina fisicamente, ed invece le altre sono tenute lontane. Non si sta con una persona cercando di non stare con gli altri. L'intensità energetica di una relazione si basa sulla fusione di due esseri unici, fusione unica che non viene disturbata dalla vicinanza di altre fusioni con altri esseri. Anzi, l'appartenenza ad un ambiente energetico ed amoroso di una rete di rapporti offre energia, sostegno e slancio all'ebbrezza di ogni singolo amore fra i diversi individui. Si tradisce l'amore e si tradisce il partner quando 'non' amiamo gli altri, il mondo, il divino. Si tradisce l'amore per se stessi e l'amore per l'altro quando pretendiamo di vivere il corpo ed il piacere unicamente come una forma di consumo e di possesso all'interno di una coppia. Per cui non può mai risultare come tradimento nella storia di una relazione una disponibilità amorosa di un partner verso altre persone, che sia realizzata con la mente, con l'anima o con il corpo.

Esiste certamente il senso del possibile tradimento verso il partner: come mancanza di lealtà, mancanza di amore, un venir meno dell'accordo amoroso. Può avvenire pertanto soltanto all'interno di un rapporto, mai facendo riferimento a comportamenti verso persone esterne. Si può tradire una persona, nella coppia, fra gli amici, nella famiglia, nel lavoro, in ogni situazione, se si rinnega o si nega l'amore verso quella persona, o se si danneggia direttamente la vita e l'esperienza della persona che abbiamo deciso di amare. Oggi si continua a pensare che una persona tradisca il partner se fa all'amore con un'altra persona. Si pensa lo stesso al tradimento, ma molto meno, se la stessa persona sviluppa interessi, verso un'altra persona o verso ideali o altre attività, che possono coinvolgere anche molto di più del singolo atto sessuale. L'amore ha una natura espansiva, esaltante, intrisa di felicità e di beatitudine, che costituisce una forma di ambiente universale. Quando questo amore viene sentito e coltivato, aumenta, e non diminuisce, l'energia dell'amore verso una persona precisa. L'amore aumenta se si espande, si ritira se esclude. Tutto questo non vuol dire che gli amori, come le persone, non siano unici. Ma l'unicità viene vissuta vivendo profondamente il rapporto con la persona o l'attività che si ama, e non al contrario, vivendo superficialmente il rapporto, e poi negando tutti gli altri tipi di amore. Si tradisce l'amore non vivendolo fino in fondo, e non perché altri amori si accendano verso altre persone. Io posso amare intensamente Claudia, avvertire un amore per Irene, fare all'amore con Chiara, in un modo che l'amore per Claudia esploda in nuove intensità. Io posso amare intensamente Claudia, ma posso anche essere innamorato di Dio, di una comunità, di un'arte. Sarebbe auspicabile che una persona innamorata, immersa nella parte profonda di se stessa, abbia un cuore ed una mente aperti. In questa apertura entrano la vita, l'universo, gli altri.

Chiaramente occorre avviare un processo di trasformazione profonda delle persone per realizzare in modo autentico ed ardente questa prospettiva<sup>3</sup>. Occorrerà realizzare il viaggio dell'eroe. Non è certamente lo stesso fenomeno quando le persone dicono d'impegnarsi nel contratto della monogamia, e poi invece cercano di vivere altre esperienze nascondendole al partner. Viviamo oggi tutti la coesistenza del richiamo alla coppia, alla monogamia ed alla famiglia, con una vita sociale che moltiplica le situazioni di promiscuità fra i sessi, determinando una stimolazione continua di aspetti degli amori, delle amicizie, delle collaborazioni, dei desideri sessuali. L'alternarsi fra la fedeltà alla coppia e l'apertura come amanti tradizionali agli altri rapporti, sembra una malattia congenita. Questa ha le radici inevitabili sia nell'esistenza di una sessualità di specie che produce continuamente attrazioni e pulsioni naturali, come funzione positiva e

---

3 Cfr. A. Sbisà, *Educazione e famiglia*, Firenze, La Nuova Italia. D. Cooper, *La morte della famiglia*, Torino, Einaudi. R.D.Laing, *La politica della famiglia*, Torino, Einaudi.

sovrabbondante della natura, sia nell'esistenza di una socializzazione che pone a confronto continuo le persone fra di loro. La socializzazione si confronta attraverso i ruoli sociali, le maschere psicologiche, i comportamenti opportunistici, i principi di prestazione e di competitività in ogni situazione. Accanto a questa abbiamo una formazione delle persone abbandonata a se stessa, non esiste un'educazione della sfera emotiva, affettiva e morale. Per cui le persone ritengono normale vivere nelle insicurezze, nelle impotenze, nelle nevrosi, nelle reattività, non pensano neppure che possono intervenire e risolvere i problemi di identità. E' naturale che le ansietà, i bisogni, le dipendenze e le gelosie poi si moltiplichino nei rapporti affettivi. Aggiungiamo la considerazione che gli innamoramenti, in queste condizioni sociali, tendono ad esaurirsi: quindi o

le persone si abitano ad una forma di amore sentimentale o abitudinario, o tendono a mutare i rapporti, o cercano di affiancare l'amore abitudinario delle famiglie con le avventure occasionali. L'invito all'amore universale, al rispetto ed all'amore per gli interessi e gli amori dei partner, può essere quindi accolto dalle persone che vogliono diventare autonome e mature sul piano della trasformazione personale. Sul piano delle libere scelte delle persone e delle coppie, possono esistere oggi diversi tipi di contratto di relazione che le persone possono concordare fra di loro. Anche qui, il principio del rispetto del mistero delle persone e dei rapporti non vuol dire che si debbano giustificare ipocrisie, opportunismi e falsità deliberate. Precipitato tutto questo, non rimane che ribadire...

Sì, è bello pensare che si possa finalmente liberare l'amore! Liberare le finalità più profonde dalle necessità radicate, la felicità e la gioia dalla prudenza e dalla paura, i desideri ed i sogni dai bisogni incessanti. Guardiamo lontano, apriamo nuovi orizzonti, e domandiamoci veramente se non sia possibile introdurre un radicale cambiamento storico, una mutazione epocale, in tutti i rapporti amorosi ed affettivi<sup>4</sup>. Non abbiamo timore, nessuno vuole intaccare quello che possediamo oggi, nessuno vuole aprire crisi a catena, ma guardiamo dove ci sono gli indizi e le tracce per iniziare un percorso che conduca verso queste forme di nuova realizzazione amorosa.

*Liberiamo l'amore dal bisogno: dal bisogno dell'altro che sostituisca i propri eventuali vuoti interiori, dal bisogno dell'altro che occupi il tempo libero e che*

---

<sup>4</sup> Cfr. M. Maffesoli, *L'ombra di Dioniso*, Milano, Garzanti. A. Sbisà, *La creatività*, op. cit...  
D. Francescato, *Amore e potere*, Milano, Mondadori.

*soddisfi la presenza, dal bisogno dell'altro che sostituisca la nostra diretta personale stima di noi stessi.*

*Liberiamo l'amore dal possesso e dalla protezione, non confondiamo l'amore con la pretesa della disponibilità dell'altro, con l'esigenza di guidare la vita dell'altro, con la tendenza a difenderlo dalla vita.*

*Liberiamo l'amore da ogni forma di esclusività, da ogni forma di monopolio. Non è vero che non si ama una persona se si ama un'altra. Non è vero che sembra impoverito o spento un rapporto se un uomo od una donna provano piacere ed amore anche con altre persone e con altre attività*

*Liberiamo l'amore dall'ipoteca corporea, il corpo non è in proprietà ed in usufrutto per certi rapporti, mentre per gli altri intervengono forme di lontananza, di distanza emozionale ed espressiva. Abbiamo sempre con noi il corpo, non possiamo farne a meno.*

*Liberiamoci dalle forme di pretese e di richieste. Una cosa è auspicare una comprensione, un dialogo, una forma di attenzione, un'altra cosa è imporre una specie di aggressiva richiesta di amore come rinuncia a se stessi, un'altra cosa ancora è imporre i propri bisogni interpretando arbitrariamente i silenzi o le reazioni dell'altro.*

*Liberiamoci allora dalle nostre paure, dalle nostre insicurezze, dai nostri complessi d'inferiorità, dalle rigidità dei nostri io. Procediamo nella trasformazione!*

### *La discesa dell'amore*

*Appare la fanciulla.*

*I lunghi capelli al vento, un pensiero radioso, un sorriso raccolto.*

*Il sole sulla fronte, sulle ginocchia; il respiro del cuore, nelle trasparenze delle vesti.*

*Sorride a sé, sorride al mondo.*

*Si accorge della mia presenza, mi guarda, rimane assorta, nei suoi pensieri, nelle sue sensazioni.*

*Esprime poi nei gesti la sua anima.*

*Splende il sole nella pelle, nel mondo irradiante delle sue emozioni.*

*Emana fuoco dal cuore, solenne ed aperta è la sua anima.*

*Alza le braccia divertita, accenna ai movimenti del cielo, allarga le braccia gentili, disposta ad accogliermi.*

*Tumulti vorticosi attraversano il mio cuore, il mio corpo.*

*Entrano profonde le percezioni della sua presenza, inondano la mia anima, il mio corpo, di meraviglia, d'incanto, di devozione, di desiderio di elevazione, di fusione.*

*Sollecitano nuovi pensieri, nuove scoperte, una dolce corsa s'insinua dentro il mio cuore.*

*Autore dei testi, delle poesie e delle foto: Prof. Antonio Sbisà  
Ha collaborato alla regia e alla realizzazione delle fotografie: Sabrina Tomei*

*Il respiro si gonfia, quasi a voler contenere un universo.  
Si avvicina ridente la fanciulla, mi esplora, mi sente,  
scruta il mio mondo, i miei pensieri, le mie emozioni.  
Esplora con lo sguardo il mio corpo, i miei occhi, la mia pelle, le mie braccia.  
Scorre la sua attenzione come un fiume di piacere, lei stessa sorpresa,  
incantata.  
Ci abbracciamo lentamente: ridendo calmiamo i tumulti focosi,  
facciamo salire le fiamme, del desiderio, della fusione.  
Scopriamo ridendo il desiderio del dio.  
L'amore ci unisce.  
L'amore che anima il suo mondo interiore,  
incontra l'amore che abita nel mio cuore,  
il mio pensiero, il mio entusiasmo per la vita.  
Due amori si uniscono nell'amore divino.  
Scendono allora i fiumi del desiderio, del piacere, della bellezza,  
scendono gli angeli dell'estasi.  
La fusione delle anime scende nella fusione dei corpi,  
libera i nostri spiriti, ci fa sperimentare il divino.*



## ☺ - 4 - *L'amore per se stessi*

*L'autostima, la fiducia in se stessi e l'amore per se stessi sono la base per sapere amare l'altro e per vivere l'amore universale e divino*

Per comprendere la realtà, per comprendere chi e come siamo, occorre prendere le distanze dalle evidenze più accecanti e costrittive. Tutti sappiamo come non si possa dimenticare facilmente la percezione di come quella persona di cui siamo innamorati sia veramente preziosa e bellissima, affascinante ed indispensabile, unica fonte di ogni piacere e di ogni felicità. Per noi naturalmente: sarebbe anzi un guaio se lo fosse anche per altri. Ammettiamo che per qualche motivo un amore bellissimo possa interrompersi od esaurirsi: siamo disperati, sentiamo cocente la sofferenza amorosa, la perdita dell'altro. Ma non ci succede poi, se ci risolviamo, se riprendiamo a vivere, che altri nuovi innamoramenti contengano le stesse attese e le stesse pretese? Ogni innamoramento è unico ed assoluto, ma ci dimentichiamo quando lo ripetiamo in occasione di diverse persone, di diverse esperienze, di diverse fonti. Ma questo che cosa significa, che in fondo posso essere più forte, più gioioso, perché so che potrò innamorarmi di un'altra persona, che altre esperienze potranno rendermi felice? Sì, può succedere, con un carattere più vitale ed ottimista, che io possa espandere il senso di felicità che mi è nato nell'esperienza con una persona, in un clima di attesa e di speranza verso la prossima esperienza sconosciuta, verso il futuro amante, che ancora non ha un volto, ma che sicuramente mi farà provare qualcosa di analogo a ciò che ho sentito con l'ultima persona indispensabile ed unica. Ma può esistere qualcosa, nel fondo del mio essere, che si stanchi, si spazientisca, non ne possa più, di aspettare, o di vivere anche la transitorietà di un amore o di un piacere, che si sente in partenza che potrà finire.

Il godimento dell'esperienza interiore può diventare autonoma ed indipendente dalla storia della presenza degli stimoli e delle persone esterne. Quanti amori oggi si vivono con questa consapevolezza smalizata: amo questa persona, sto insieme con lei, gli altri non esistono, od esistono come contorno, per permettermi di essere anche libero. Ma se poi questo amore finisce, o se appare un nuovo innamoramento, non è poi così difficile ritenere esaurita un'esperienza o sostituirla con un'altra. Certo, che se poi il mio carattere diventa più ansioso, cercherò di uscire da queste avventure, da queste altalene di piaceri e di attese, d'incanti e di successive delusioni, potrò scegliere anche una situazione che mi offrirà tranquillità e stabilità, e potrò cercare di accettarla e di viverla ad ogni costo. Potrà succedere che la tranquillità affettiva mi faccia poi dimenticare altre felicità più intense, ma, così poco governabili. Si può sicuramente difendersi

dalla vita e dall'amore anticipando una specie di morte in vita: se ci andrà bene, vivremo tutta la vita come i tiepidi e gli impotenti. Se ci andrà male, le ansie si trasformeranno in apatie, in depressioni, ed in altri sentieri, sempre più pesanti ed insidiosi. Spesso attribuiamo anche a questi stati un carattere oggettivo, la colpa è sempre degli altri o del destino.

Ma siamo poi sicuri che ci si possa amare soltanto in questi modi? Già, perché in fondo si tratta di sentire, comprendere e volere amare se stessi: siamo pure sempre 'noi' a sentire, la fonte del sentimento. Si tratta di capire se io sono sempre dipendente dagli altri, anche per soddisfare e realizzare me stesso, o se invece almeno per me posso fare qualcosa da solo. Spesso non ci piace usare l'espressione 'amare noi stessi': suona un po' strana, un po' imbarazzante, siamo abituati a pensare di amare l'altro. Più chiara forse appare talora l'esigenza di compiacerci, di accettarci, soprattutto nell'immediatezza degli atteggiamenti, dei modi di essere, delle spontaneità. A me piace affermare me stesso, qualsiasi cosa io viva, che poi sono sempre e in ogni modo fatti miei, sia che io viva felice, sia che io soffra, sia che io voglia continuamente dipendere, dai genitori o dai figli, dagli amanti o dalle circostanze. Se poi questo non mi porta felicità, sono sempre fatti miei, posso in ogni caso muovermi, o fare finta di muovermi, o stare fermo, ad aspettare qualcosa. Posso sempre difendermi e sopravvivere, posso combattere per i miei desideri, qualsiasi essi siano. O posso semplicemente pensare di affermarmi, obbedendo a qualsiasi cosa succeda. Sembra comodo.

Posso riconoscere di essere imbrigliato e confuso dentro di me. Ecco allora che mi difendo vivendo sempre nell'atrio della mia casa interiore. Mi tormento e mi annoio, faccio cuccia in me stesso. Sento la mia libertà nell'aderire a ciò che succede al di là della mia porta. Gli eventi, i pensieri e le esperienze arrivano. Io aspetto, e loro arrivano. Se sono piacevoli, è la felicità che arriva, ed io corro dietro. Se sono spiacevoli o limitanti, saranno pure sempre forme di doveri che mi liberano, sia distraendomi da me, sia seguendo quella strana ossessiva coscienza morale e sociale che tutti m'impongono. Ascoltare gli altri, le loro valutazioni. In fondo la società, il lavoro, la famiglia, i partner, hanno sempre qualcosa da dirmi o da farmi fare, che sollievo. Ecco la libertà, inseguire i miei stati d'animo, essere libero di accontentare gli altri o di ribellarmi, affermo comunque me stesso. Sarà questo l'amore per me stesso? Sarà l'assecondare ed il gustare tutti gli spettacoli che la vita mi presenta e m'impone? In fondo, probabilmente sì; sento il piacere, sento l'amore degli altri, sento l'amore per chi mi piace, e regolo il mio tempo, accettando le impossibilità e le difficoltà: hanno pure sempre il pregio di allontanarmi da un eccessivo impegno in ciò che mi risulti piacevole più profondamente. Effettivamente è molto bella, ricca ed utile, la spontaneità della vita, ciò che si muove da solo, funziona da solo, non c'è bisogno che faccia fatica

io. Tanto saprà sempre lei dove portarmi. Sembra anche in fondo in sintonia con me: se qualcosa non mi piace più, ecco allora presentarsi qualche altra esperienza. In fondo tutto succede sempre fuori.

No, veramente, pensandoci bene, qualcosa succede dentro di me, ci sono ovviamente le reazioni, a tutti i livelli. Esiste un teatro interiore dei miei movimenti, che preferisco rivelare solo a me stesso, o che posso preferire dimenticare, indebolendo qualsiasi possibilità di ascolto. Non è sempre facile distinguere fra gli eventi esterni e l'esperienza interiore, neanche quando siamo da soli. Infatti, o si evita di stare da soli, o si passa il tempo, facendo comunque qualcosa che attenui questa strana distanza fra ciò che mi succede e ciò che sono. Posso essere una persona che gradisce le attività creative o spirituali, lontanissime dalla massa, ma posso anche non riuscire a farle mai da solo, per la paura o la difficoltà, conscia od inconscia, a rimanere solo con me stesso. Mi piace la vita, ed anche la temo. Il disperdermi in tante attività e rapporti mi dà una forma di soddisfazione, una forma di spostamento continuo dell'attenzione e della proiezione, quasi in una danza vorticoso, per cui, se non mi piace questo, mi piacerà quell'altro, e penso comunque ad un altro ancora. Ma se anche mi tranquillizzo un po', e sento ondate più penetranti, risonanze, richiami verso un qualcosa d'interiore, di più profondo, le voci morali e sociali sono pronte ad intervenire vigorosamente, indirizzandomi verso qualcosa d'altro, che non sono io.

Se poi non sono completamente felice io, posso sempre rendere felici gli altri, rendermi disponibile, comprensivo. In fondo l'amore è anche sacrificio, rinuncia, in nome di un bene superiore, in nome di un accordo relazionale, in nome delle armonie affettive. Nessuno può poi mettere in discussione il valore sociale e morale di tante attività svolte per aiutare le persone deboli, per dedicarsi a cause umanitarie. Ecco allora qualcosa che mi frena, che mi soddisfa, che mi fa sentire migliore, che mi fa sentire utile. Se in fondo esistono forme di amore mature, queste sono quelle piene di donazione e di dedizione. Si svolge spesso così la vita. Da una parte i miei ribellismi e spontaneismi, pronti sempre a portarmi fuori da me stesso, pure sembrando accontentarmi, vere chimere che parlano, portano, trascinano, ma poi si dimenticano, e deludono. Dall'altra parte questi richiami severi ed umanitari, i doveri, i lavori, l'affetto di chi si dedica, quasi a calmare i nervosismi ed i sensi di colpa di quando cerco soddisfazioni ed ottengo dispersioni.

Amare me stesso: ma quali parti di me? Se amare vuole dire accontentare, assecondare, seguire, aspettando poi la felicità, dietro chi vado, pure avendo scoperto meglio me stesso? Ecco, vivo all'esterno, frammentato quasi nei ruoli, nel tempo, ma forse avevo una forma d'incoscienza. Ora mi accingo

ad ascoltarmi meglio, ad entrare in me stesso, a conoscermi, ed ecco che vedo uno spettacolo a dir poco sconcertante. Appaiono in me diverse personalità<sup>5</sup>: si alternano senza riconoscersi, si dimenticano l'una dell'altra, ciascuno ha i suoi desideri, i suoi gusti, i suoi impegni. Scoprendo queste diverse personalità, comprendo come ciascuna cerchi di sopravvivere, cercando coperture, maschere, poteri, strategie, opportunità. L'osservazione si prolunga, riconosco allora come queste maschere si agitano proprio sulla soglia dell'esterno, guidate da tutta una serie di meccanismi che fanno in modo che i condizionamenti sociali si riproducano dentro di me. Come faccio ad amare contemporaneamente queste personalità, se anch'esse mi riportano al dovere sociale, all'amare gli altri, e contemporaneamente a mettere in moto tecniche di difesa e comportamenti opportunistici? Ma proprio dove sono, a sentire, ad osservare, succede qualcosa, un po' alla volta delle luci pallide appaiono, quasi nel fondo del mio essere. Voci e richiami, come di un bambino, come di un mondo lontano, come di un altro pianeta, attraverso lo spazio profondo che sto iniziando a sentire dentro di me. Da una parte sono trascinato in una vita meccanica, dall'altra inizio a sentire una nuova presenza misteriosa, una risonanza intima, un'altra persona dentro di me. Se io sono qui, in questo confine fra l'esterno e l'interno, a rendere conto della mia vita a chi mi plasma, anche nelle apparenti libertà, sembra quasi un altro, questa persona lontana, strana, ma intima, profondamente mia, che mi chiama.

Cerco allora gli indizi, le tracce, i modi di sentire meglio questa persona in me, comprendere che cosa desidera, chi è, dove vorrebbe portarmi. Certamente non è facile: appena ci provo, esplose nel cervello la pubblicità del mondo, i discorsi della famiglia o del partner, l'ascolto dell'eterno grembo sociale. Subito il respiro si gonfia, un timore viscerale sale, un qualcosa immobilizza, prima ancora che io abbia potuto scegliere. Eppure un canto di amore è quello che emerge dal profondo. Se cercassi di aumentare la sua voce, il suo potere, almeno potrei capire meglio di che cosa si tratti. Certo, è qualcosa che sfugge quasi, un bagliore all'interno: attrae, ma induce anche una gran voglia di fuggire. Sembra spesso che ci si possa difendere spegnendola. Si tratta di una parte profonda di me stesso, come posso fuggire? E' possibile, molti fuggono; è possibile spegnere la voce interiore, basta immergerla nel frastuono universale, nelle pieghe di qualche affetto tranquillo ed immaginario, nell'ossessione di un dovere sociale. Può tornare a farsi sentire, possiamo di nuovo respingerla nel silenzio. Certamente rappresenta una parte reale, anche se vogliamo dimenticare. Fa parte della nostra libertà volerla ridurre al silenzio.

---

<sup>5</sup> Cfr. P. D. Ouspensky, *La quarta via*, op.cit..

Possiamo fare questo, siamo liberi, ma non possiamo fuggire dalle conseguenze delle nostre azioni libere. Possiamo venire ipnotizzati da una vita non nostra che abbiamo scelto di vivere, avviati verso sonnolenti apatie, sconfinata depressioni. O invece improvvisi mali ci possono far vedere la reazione della vita. No, forse è meglio vederci chiaro, è meglio cercare e trovare quelle dosi di coraggio e di fiducia che possono farmi avventurare nei meandri interiori, alla ricerca della luce profonda. Certamente, se diminuisco o spengo la radio del mondo, posso sentirla meglio. La meditazione e la presenza nella natura mi possono aiutare. Iniziano a parlare di spirito, in una zona intermedia fra la società ed i mondi interiori. Sembra che lo spirito ed il sé possano indicare questa luce interiore. Ma sarà meglio fare di nuovo attenzione. Ci può essere un bivio, un altro livello di scelte. Si può andare verso questa luce, verso questa intimità che ci chiama. Alcune voci parlano della stessa cosa, ma diventa anche un'altra cosa. Esploro questa via. Si parla di abbandono dell'ego, di abbandono del corpo, di compassione. Nobilissime cause, ma dove si trova l'amore per se stessi? Senza dubbio si sono aperte verità profonde, sono ben lontano dall'immersione nelle esteriorità del mondo. Ma sembra ancora che qualcosa chiami, e che questo qualcosa non sia previsto da alcuni consiglieri spirituali.



Allora provo a scegliere un'altra via, per sperimentare meglio che cosa possa voler significare l'amore di me stesso. Sicuramente, per comprenderlo e per viverlo, non posso amare nello stesso modo il mio io quotidiano, più esterno, più sottomesso, neanche quando sembra volere solo il piacere, neanche quando fa discorsi morali e sociali. Allora, amare me stesso vuole dire diverse cose. Sicuramente vuole dire accettare me stesso: non mi posso scindere, devo avere compassione verso questo mio io sofferente e dispersivo. Ma poi interviene qualcosa di bello, di eccitante, di misterioso. Inizio a sentire che l'amore per me stesso costituisce una fonte profonda d'attrazione, di soddisfazione, di mistero. Non si tratta di esperienze che riguardano le scene abituali del mondo, sono proprio piaceri ed attrazioni che nascono e si dirigono verso l'interno, quasi un'orbita stellare, che nasce da altrove, e va verso altrove, rispetto alla comune percezione di noi e del mondo. Mi avvicino sempre più a questa fonte di luce e d'amore. Senza dubbio l'attenzione alla meditazione ed alla respirazione mi fa entrare in una dimensione diversa. Mi abbandono alle voci, ma, giorno dopo giorno, cerco di unificare la mia persona, di comprendere quali siano le cose per me essenziali, di che cosa faccia vibrare meglio le parti mie profonde. Cerco di comprendere e di seguire solo quello che fa splendere e crescere questo sole interiore. Non ho abbandonato il mondo esterno, ma scelgo i rapporti e le attività

in base ad una risonanza più profonda. Perché è vero che mi sono diretto verso l'interno, ma è anche l'interno che sembra essersi diretto verso l'esterno.

Avverto l'amore per me stesso in questo cammino. Il mio centro è un essere d'amore e di luce: io, nel mio senso più profondo, nel mio sé, sono questo. Prima difendevo i miei piaceri e le mie gioie in un modo strano, o protestando le mie pretese ed i miei capricci, o subendo comunque il parere, la conferma, l'accettazione, degli altri, delle persone amate. Ora amo le persone, ma sento la conferma soltanto dentro di me stesso. E' il mio sé che ascolto. Ci ragiono, ci parlo, non mi lascio imporre, cerco poi di mediare con l'io quotidiano che mi è rimasto. Qualsiasi cosa io faccia o pensi, qualsiasi problema di relazione o di sviluppo io viva, sento soltanto la mia voce interiore. Comprendo che è in questo modo che qui, dentro di me, qualcosa, qualcuno, possa esistere e diventare una persona. Un essere centrato, con potere di sentire, pensare e volere, non una ruota degli ingranaggi sociali, una microstazione televisiva individuale che ripete e ritrasmette ciò che tutti continuano a pensare di volere e di sentire, ritenendo d'essere originali, pure vivendo come automi.

Ormai mi sto avvicinando, non mi sento più l'individuo che procede verso la luce interiore, mi sento ora direttamente la luce interiore. Crescono la consapevolezza ed il potere, cresce l'abbandono d'amore a questa parte profonda. Sento di essere il mio sé, sento di amare il mio io, e contemporaneamente mi sento l'amante e l'amato. Riconosco ora il fuoco dell'amore, riconosco la trascendenza infinita dell'amore. L'amore di me stesso è il misterioso calice che mi permette di tenere accesa la potenza dell'amore, di sostenere l'equilibrio della potenza con il dio. Innamorato di me stesso, innamorato dell'amore, innamorato dell'universo, e da me sento che l'amore esce, pure rimanendo sempre in me. Esce ed investe le persone, la vita, il mondo. L'amore di se stessi si espande nell'amore per gli altri. Perché ora, quando amo, e sempre amo, dono qualcosa, dono la mia persona realizzata, e dono il dio stesso dell'amore, vivente in me.

Si espande l'amore in tutto il mio essere, sperimento che cosa voglia dire formare un tutto unitario, dove il centro spirituale anima ed investe la mente ed il corpo. Scende l'amore attraverso il mio corpo, e mi fa comprendere che non è mio, come niente è mio. Lo spirito, l'amante, ed il corpo, l'amato: il dio s'incarna nel corpo, ed il corpo rivela la presenza del cosmo universale che accompagna la mia esistenza personale. Procedendo, evolvendo, comprendo come si tratti di fare espandere la felicità nella dilatazione di tutte le capacità e le potenze che si sono fuse nel mio potere personale, nel mio essere una scintilla divina. Quando mi unisco con un'altra persona, in qualsiasi forma di rapporto, d'amore, d'affetto, porto quest'eredità formativa, porto la mia realizzazione, porto la testimonianza diretta dell'amore, e queste risuonano e risvegliano qualcosa nell'altro. Non esiste

un confine fra l'amore per se stessi, l'amore per gli altri, l'amore universale. Posso stimolare e risvegliare l'altro, posso amarlo come fatto, non solo come intenzione, quando entriamo tutti e due nel dio, quando lasciamo che il dio crei un'anima comune, potente ed esaltante. Siamo nel cuore stesso della potenza divina, che nessuno può possedere e controllare, ma che tutti possono diventare.

Vivere l'amore intenso per me stesso vuol dire vivere l'amore, sentire la sua felicità, il suo mistero. L'essere innamorati è veramente una forma di ebbrezza. Sicuramente può essere utile visualizzarlo, un uomo può cercare la propria partner interiore, la donna magica dei suoi sogni. La soddisfazione profonda dilata l'esperienza, la percezione. Sei dentro di te, nella tua casa interiore, sei te stesso che godi l'amore in te stesso, ma dove sei? Dove sono i confini della tua casa? L'amante ti accoglie, ti abbraccia, e poi si scioglie, corre avanti, e tu l'inseguì, e t'innamori sempre di più di lei, ma anche di tutti i nuovi panorami che stai scoprendo in questo nuovo cammino. Vivete in un giardino di delizie, in una natura lussureggiante, ma sei e siete nel mondo interiore, non nel mondo esterno. Ti accorgi allora che i panorami sono i tuoi pensieri e le tue emozioni, che a loro volta giocano, dialogano e si fondono con altri pensieri, altre emozioni, che attraversano il tuo essere. L'amore verso te stesso veleggia ormai verso l'entusiasmo, la bellezza, il mistero. Vivi immerso nel tuo centro: da una parte controlli le sponde del mondo esteriore, che hai padroneggiato risvegliando il tuo centro interiore, e dall'altra percepisci i confini del cosmo presenti nell'espansione della coscienza. Sei al limite dell'individualità separata, qui la sorgente trascendente canta e crea in permanenza, qui comprendi che il tuo essere più profondo è fuso in una trama d'amore cosmico, stende le radici nell'unità divina. Le sponde della realtà costeggiano il tuo mondo individuale, qui ti vengono a trovare altri esseri, incontri altri mondi, scopri misteri infiniti.

### L'amore libera

- *Amore mio, sempre al mio corpo pensi, non ascolti il mio cuore, il mio pensiero.*
- *Tesoro mio, il tuo corpo ha mille sorprese, è una sorgente immensa di piaceri e di fantasie, lascia che mi immerga in loro.*
- *Sento che mi ami, ma sembri egoista, se solo al tuo piacere pensi.*
- *Non solo a me penso, amata mia, ma in te risveglio, percorsi gioiosi e felici.*
- La tua stessa anima dorme, nelle tue gambe, nella tua pancia,*  
*nel tuo volto, nel tuo seno.*
- *La mia anima è presente quando ti parlo,*  
*nelle mie emozioni, nelle mie preoccupazioni,*  
*nel mio essere io, anche se un io chiuso nella pelle.*
- *Amore mio, ami tu le tue preoccupazioni? Ami tu le tue nostalgie, ami le tue nebbie?*
- *Sono sempre parte di me,*

*Autore dei testi, delle poesie e delle foto: Prof. Antonio Sbisà  
Ha collaborato alla regia e alla realizzazione delle fotografie: Sabrina Tomei*

*le giornate ci distribuiscono a tutti,  
affanni, problemi, aiutami a dividerli con te, così mi ameresti.  
- Così amerei il tuo io, la tua mente, amata mia,  
non di certo il tuo corpo libero e gioioso, Vieni invece qui, sciogliamo le preoccupazioni, le  
nebbie,  
ogni cosa si risolverà, se saremo gioiosi e felici.  
I nostri corpi contengono le anime, i nostri abbracci ci rivelano l'universo,  
nelle nostre carezze si affacciano le fate, nelle nostre fusioni si realizzano i sogni.*



## *& - 5 - La sensualità*

*Come il piacere, il mistero e l'anima possono manifestarsi attraverso i sensi*

La sensualità è la festa dei sensi e dello spirito, la manifestazione della gioia e del piacere, l'incontro fra il mistero e la bellezza. Il gusto del mistero è lo svelamento, lento od improvviso, con tutte le emozioni che può fare sorgere. E' letteralmente la poesia dei sensi, l'invito all'abbandono amoroso. La sensualità è una manifestazione dell'anima, dipende dalla capacità di sentire e di percepire. L'apertura del cuore stimola l'apertura all'infinito.

Nella misura in cui i corpi si muovono liberamente allontanandosi dalla materialità sociale dei gesti, degli impeti, delle maschere, del potere, possono tutti vivere una magnifica e potente sensualità, che deriva dallo scorrere delle emozioni e delle fantasie attraverso i gesti, attraverso il modo di vestire, di abitare, di comunicare, con sé e con gli altri.

Esiste quindi una sensualità artificiale, la può esprimere una donna quando vuole deliberatamente piacere, apparire, sedurre, a prescindere dallo stato della sua anima e del suo cuore. Rappresenta l'esercizio naturale di un potere, le donne più fantasiose e più intuitive sanno da sempre come incitare, stimolare, provocare, risvegliare. L'attenzione è rivolta direttamente al corpo, alle gambe, ai fianchi, al volto, al seno, alle parti che si vogliono fare apparire e muovere. E' l'immagine più comune: la donna fa vedere qualcosa, una parte del corpo o dei gesti allusivi, per provocare l'istinto ed il desiderio.

La sensualità che deriva dall'anima è infinitamente più potente e libera, piena di magnetismi cosmici, perché si collega alle fonti della meraviglia, dell'imprevedibile, del mistero.

La donna che ammicca con gli occhi e con i gesti, che fa svolazzare le vesti, scoprendo e coprendo, non mira soltanto a suscitare il piacere nell'uomo che guarda le singole parti del suo corpo, o che viene stimolato e represso secondo i giochi. La donna vuole esprimere ben altro, senza sottovalutare la concretezza dei riferimenti erotici immediati. Nei movimenti della donna, nei suoi sguardi, cala l'intensità magnetica delle emozioni. Rappresentano una modalità telepatica ed animica, prima ancora che gestuale, attraverso la quale la donna trasmette quello che sa dei misteri dell'anima e della vita, quello che sente della profondità delle percezioni. La sensualità diventa allora il linguaggio del piacere e delle emozioni, il linguaggio dei movimenti dell'anima nei movimenti del corpo.

La sensualità si sviluppa variamente attraverso i diversi sensi e simboli, attraverso il gioco del dire e del non dire, del manifestare emozioni collegate in modo nuovo, nel generare effetti d'imprevedibilità e di conquista del nuovo. La

sensualità della vista, la sensualità attraverso il tatto, attraverso il gusto, l'odore, attraverso la fusione. Si sviluppa un'alchimia dei piaceri sensoriali unita ad un'alchimia dei sentimenti.

L'amore, la conoscenza, l'emozione, la donazione, il desiderio, la curiosità, la forza, sono tutti presenti nella gara della reciproca sensualità, fra l'uomo e la donna, fra tutti gli esseri. Spesso i primi movimenti della sensualità vengono vissuti con impazienza, per cui si cerca di passare agli impeti della sessualità. Se attenuiamo il piacere sensuale, e rincorriamo l'istinto genitale, si rinforza il desiderio di possedere, nell'immaginazione o nella realtà. Ma in questo modo si perde la sensibilità sensuale, si perdono le percezioni profonde presenti appunto nell'anima. La sessualità ha un suo ritmo avvolgente, coinvolgente, in cui sembra volere rapidamente scaricare emozioni, piaceri e desideri. Ma la vera natura divina della sessualità si manifesta quando s'immerge nell'oceano della sensualità.

Questa rappresenta una forma di felicità promessa, che si manifesta nell'arte di muovere i corpi, i gesti, i movimenti, da soli o con l'altro e con gli altri. Diventa anche una complicità trasversale, dove gli oggetti e gli ambienti, i suoni ed i colori, possono aumentare e dilatare la trasmissione dell'effetto magico del piacere sensuale. Dovrebbe accompagnare ogni rapporto umano, come pure ogni espressione animica. In tutti i rapporti viviamo l'amore, la bellezza, le attrazioni. Viviamo la nostra completezza di esseri composti di corpo, anima, cuore e spirito, in cui la musica dell'incontro suona ed armonizza tutti i nostri veicoli espressivi.

L'energia sessuale universale si nutre e si coltiva in questo mare di sensualità. Tutti i rapporti umani dovrebbero potere svilupparsi nel piacere dei sensi e dell'anima, come nota inseparabile dai piaceri del sentimento, dell'affetto, della donazione, dell'abbandono.

Quando entriamo quindi in un rapporto di amore sessuale, quando una donna ed un uomo si dispongono a soddisfare i flussi delle attrazioni, ad abbandonarsi all'innamoramento, sarebbe opportuna la conoscenza di un'arte della presenza, del conoscere quali effetti hanno la natura, le emozioni, i suoni ed i colori, gli oggetti, nell'aumentare la trasmissione e l'intensificazione del piacere sensuale. Oggi la comunicazione è prevalentemente razionale, mentre qui si tratterebbe proprio di comunicare con i sensi, ai più diversi livelli, dove l'amore, la conoscenza ed il piacere sono intrecciati e complementari.

L'universo della vista ha le sue particolarità. La visione della bellezza femminile si espande nella contemplazione dell'immagine, dai vestiti, dai colori, dai gesti, fino alla nudità<sup>6</sup>, ai movimenti liberi del corpo. E' bene che l'uomo si abbandoni alla contemplazione, mentre la donna ascolta dentro di sé la stessa

---

<sup>6</sup> Cfr. J.Evola, *Metafisica del sesso*, op. cit..

femminilità misteriosa e sacra, che le insegna e la fa esplorare gli enigmi della rappresentazione. Quando la vista dell'uomo si perde nei capelli, negli occhi, nelle diverse parti del corpo femminile, si viene a trovare immerso in un altro felice stato di coscienza, dove l'esaltazione amorosa verso la donna presente si mescola con tutte le esperienze femminili inconscie presenti nella specie, nella natura, nella sua storia personale. A quel punto non potrebbe neppure avvicinarsi, o volere passare all'abbraccio, a sentire l'impulso sessuale. Sembra di vivere fuori dal mondo e dal tempo, immersi in un piacere che libera continuamente nuove sinfonie. Il corpo femminile è lì, la donna è presente, non cambiano molto il volto, le mani, il seno, le gambe, ma invece tutto vive una novità immensa, momento per momento. Perché l'anima misteriosa ed invisibile scorre sulle membra del corpo contemplato. Pensi di vedere il corpo, gusti i movimenti, i colori, i gesti, ma una magia animica investe contemporaneamente chi si muove e chi guarda. Non vedi le parti del corpo, vedi le emozioni felici e misteriose farsi corpo. L'invisibile infinito diventa visibile e rimane invisibile, si rivela e desta mistero senza posa.

Quando poi la contemplazione ti conduce all'incontro, al gesto, al contatto, entriamo in un altro universo. Il piacere del contatto reciproco fa sciogliere la percezione abituale del corpo. Sicuramente, il mio io sa chi sono io, chi è lei, l'accarezzo, le voglio bene, comunico l'affetto, la protezione, la sicurezza della presenza, l'intensità del desiderio. Ma i corpi vibrano come l'anima del mondo, giocano nella liberazione amorosa di un contatto che libera lo spirito. Si perdono allora le percezioni distinte, ti dimentichi il tempo e lo spazio, ti dimentichi anche di chi sei tu e di chi è lei. Un tornado di emozioni felici ti attraversa, vi attraversa, e vi fonde insieme in un altro corpo invisibile che v'ingloba tutti e due.

Avviene questo nell'intimità di due amanti, dove la concentrazione amorosa diventa un vulcano. In altre forme può avvenire in ogni incontro, fra uomini e fra donne, fra amici, anche con gli animali, con le piante. Ma si tratta sempre di esperienze che si possono risvegliare dopo avere maturato la sensibilità del cuore e della fantasia. Ovunque i contatti accendono sintonie e comunicano esperienze e misteri. La mente non potrà mai comunicare un minimo delle energie che passano attraverso la festa universale ed onnipresente dei sensi e dell'anima. L'esplorazione reciproca amorosa dei corpi libera e guida processi inconsci intensissimi. Nuvole di energia, di piacere e di coscienze si liberano in ogni percezione, in ogni gesto.

### Le incantatrici

*Esiste un pianeta dove alcune donne, hanno particolari poteri.  
Sono le incantatrici.  
In molti casi vivono come donne comuni, in altri, sembrano eteriche fate.  
Agiscono improvvisamente, destando temibili e piacevoli sorprese. Agiscono con i baci.  
Baciano intensamente, con profonde ed incisive ispirazioni ed espirazioni,  
come se potessero assorbire il corpo e l'anima del fortunato essere.  
Baciano uomini o donne, piante o animali, edifici od oggetti.  
Ovunque le materie od i corpi sembrano offuscati,  
ovunque i timori e le tristezze sembrano diminuire la vitalità e l'entusiasmo,  
dove l'amore sembra infiacchire e svanire, il loro intervento è drastico e risolutivo.  
I loro baci sono vampe potenti di amore e di creatività.  
Dissolvono umori e pensieri negativi, donano energie immense.  
Chi viene baciato danza per giorni,  
ospita nuovi spiriti ed idee in sé, ama in modi insospettati e nuovi.  
Vive ormai in una speciale e permanente oasi di bellezza e di piacere.  
Le incantatrici baciano, sospirano, danzano, ridono, e baciano ancora..  
Donano vita ed entusiasmo, scivolano nei corpi e nelle anime,  
un calice di ebbrezza a tutti donano, ricreano oggetti ed ambienti,  
stimolano le piante e gli animali.  
Vivono in particolari mondi, dove le onde della beatitudine  
sono ormai pronte per risanare i pianeti che stanno arrivando alla luce.*



### & - 6 - Il con-tatto

#### *Entriamo abbandonati e festosi nei gesti dell'amore*

Nella dimensione del contatto diretto l'impressione dell'immediatezza dovrebbe lasciare il posto ad un'arte della presenza. Normalmente c'identifichiamo, pensiamo di trasmettere le nostre emozioni attraverso il corpo, ascoltando soltanto la pressione del movimento interiore, del desiderio. Pensiamo che il corpo debba esprimere le esigenze del cuore e degli istinti, ci sembra che possa e debba farlo, senza deviazioni, dispersioni, impotenze. Siamo senza dubbio tutti immersi in complessi e difficoltà emozionali, le viviamo, ma non ci rendiamo conto di come sia consigliabile esplorare la dimensione del corpo con un livello diverso di attenzione e di profondità. Il corpo è una parte dell'universo, ha la sua saggezza, le sue potenzialità, il suo linguaggio, il suo tempo. Non possiamo trascurare la realtà autonoma del corpo e pensare poi di riuscire a trasmettere le emozioni ed i sentimenti che sentiamo presenti nella nostra mente. Gli amanti sono due, ma in realtà sono quattro, ciascuno porta il soggetto autonomo che è il suo corpo. Offriamo i doni all'altro, ma entriamo nell'impresa di conquistarci la simpatia e le

capacità del nostro stesso corpo, affinché egli stesso possa esprimere il suo modo di amare, che non è esattamente il modo di esprimersi della nostra mente.

Il rilassamento, la danza, il massaggio, la meditazione, l'attivazione delle energie vitali, sessuali e spirituali, possono rivelare un'identità profonda del nostro corpo, che per questa via svilupperebbe una sua autonomia molto espansiva. Il corpo non è un guscio chiuso, la pressione dei gesti non sono delle forze di gravità, dei pesi, che si scatenano e si lanciano verso l'altro, anche se spinti da grandi sentimenti e da potenti istinti. Il controllo ed il piacere ci possono guidare in una forma di allenamento animico ed artistico, in cui impariamo ad aumentare le vibrazioni del sentire ed a graduare la trasmissione delle vibrazioni attraverso i toni muscolari e nervosi del corpo. Possiamo raffinare la sensibilità, renderla molto articolata e differenziata, in tutte le sue gamme potenziali.

L'attenzione alla pressione del gesto è fondamentale. Proviamo a porre la mano su di un punto del corpo, senza farla scorrere: sperimentiamo i diversi livelli della pressione, da un minimo di sfioramento, ad una entrata progressiva dello sforzo del premere, fino alla massima pressione. Poi torniamo lentamente indietro. Si libera una forma di energia molto potente dal corpo, e la nostra anima sente nuove vibrazioni dei sentimenti. Tutto questo si può inserire poi nelle esperienze del massaggio e nella mobilità dei corpi nella danza del movimento. Se acquistiamo un buon equilibrio nel controllo del corpo, possiamo spostare le diverse parti del corpo, come in una danza, nella distribuzione dei movimenti che seguono alle espressioni amorose. Occorre sperimentare una forma di yoga dell'amore e del contatto.

Lo scioglimento dei blocchi e delle contrazioni dovrebbe permettere all'anima di manifestarsi, ed al corpo di seguire la sua danza. La libertà del corpo infantile nell'accensione del corpo adulto può essere recuperata con le regressioni anali ed orali, dove si liberano i complessi ed i traumi che possono essere sorti delle prime fasi della crescita. Occorre quindi rendere il corpo un soggetto autonomo e capace di esprimersi in tutte le sue potenzialità, per arricchire le possibilità affettive ed istintuali del contatto. Ricordiamo come l'energia amorosa ed espressiva del contatto vale prima di tutto come presenza al corpo e nel corpo, con se stessi, con tutte le persone, di ambo i sessi, con la natura e gli oggetti. Il contatto amoroso che approfondiamo, sia pure velocemente, riguarda il rapporto fra l'uomo e la donna, ma questo sarà tanto più ricco, quanto meglio avremo saputo sviluppare tutte le forme dell'espressività animica del con-tatto.

## *La carezza*

La carezza fa vibrare tutto il nostro essere. La pelle che ha sentito il contatto richiama l'anima, intensifica il respiro, apre il cuore, fa volare la fantasia. Tutte le nostre potenzialità sono in gioco in ogni momento, aspettano soltanto che ci mettiamo in cammino. Soffiamo via le forme pensiero che provengono da proiezioni precedenti, soffiando via ciò che viene dal passato e che possiamo dissolvere. Sciogliamo i minerali psichici, gli schermi che ci deformano ogni passo. Tutto questo comporta sì sforzo e disciplina, ma avviene anche attraverso il libero respiro del cuore. La mente cerca la persistenza dell'identità umana, una sazietà divorante ed impossibile di forme di sicurezza.

Non cerchiamo quindi i volti conosciuti, durante una carezza, non sostituiamo la vibrazione originaria di piacere, di percezione e di riconoscimento, con le forme mentali di riduzione dell'esperienza, la limitazione al conosciuto, le false aspirazioni di sicurezza e d'identità. Occorre vivere la libertà dell'amore del momento presente, ed in ogni momento possiamo fare scivolare via le ombre pensiero derivanti dall'impotenza e dall'insicurezza. Distinguiamo il piacere affettivo della carezza che consiste nel 'piacere del mio io perché lui o lei mi ha fatto una carezza e quindi vuol dire che mi vuole bene o mi esprime qualcosa di preciso ora', dalla carezza come esperienza del piacere del corpo e dell'anima, come esperienza emozionale autosufficiente, come incontro amoroso nella pelle.

Facciamo entrare il cuore e la fantasia nei gesti e nelle carezze, quando la polarizzazione sessuale ci fa intravedere l'entusiasmo e la novità dell'unità. Seguiamo con grazia il movimento autonomo del corpo. Non esiste un piacere banalmente fisico che possa essere legittimato dalla mente. Esiste un piacere trascendente che attraversa come musica la superficie dei corpi, per rivelare lo spirito. Abbandoniamo al piacere ed all'amore la nostra identità, per riprenderla nei momenti in cui la volontà eroica ci porta a testimoniare la responsabilità e la scoperta della scintilla divina. Sciogliamo la nostra individualità nella fusione, non perderemo nulla, acquisteremo tutto. L'entusiasmo e la bellezza accompagnano ogni nostro respiro. Dissolveremo l'energia statica delle forme pensiero ossessive. Sotto il sole della creatività divina, l'universo vive soltanto d'energia fine, dinamica, felice, espansiva, fusionale.

*Ogni carezza un'ondata di vibrazioni, di piacere, di gioia, una marea d'amore. Le dita scivolano sulla pelle, il cuore fremito e canta. Sei vestita di ebbrezza, amata mia, ed i soli ed i venti ti accarezzano con me. Aprono le tue carezze il mio cuore, il mio corpo, penetrano sempre di più, portano tutta te stessa sulle spiagge*

*dei miei sensi, della mia anima. Le correnti portano te in me, me in te, ci uniscono, ci liberano, c'innalzano.*



### *L'abbraccio*

Nell'arte della presenza nell'amore l'abbraccio costituisce una forma di danza, che alterna lo sguardo, la prospettiva, l'avvicinamento, la gradualità della pressione. Potrebbe essere avvicinato ad una forma di yoga, che gioca artisticamente sui centri energetici dei corpi. Le intenzioni dell'amore abbandonato e della contemplazione del partner, il frutto delicato e prorompente dell'amore, si mescolano con l'ascolto degli stessi spiriti del corpo e delle attrazioni.

Immaginiamo un abbigliamento libero ed intimo: le vesti scorrono sul corpo, complici, coprendo e scoprendo cortesemente, secondo i movimenti della situazione. Elaboriamo alcune indicazioni presenti nel Kama Sutra. L'uomo e la donna si fronteggiano, esprimendo la determinazione, l'intenzione, approfondendo lo sguardo. Il sorriso dell'affetto e del gioco accompagna dei piccoli movimenti di contatto leggeri: una gamba sguscia fra le gambe, una mano sfiora il petto, un braccio avvolge. Come se le persone volessero avanzare, ma trovano l'altro davanti, ed allora i piccoli tentativi di avanzare sono fermati e provocati, come se si volesse delicatamente spingere. Questo è l'abbraccio di contatto.

Se poi gli amanti cambiano posizione, camminano insieme, ecco le braccia avvolgere il corpo, ecco le gambe che strusciano, ecco una mano sul petto, il viso inclinato, come accompagnando un discorso, come segnalando la dolce intesa: l'abbraccio struscicante. Ridono ed amano, le diverse parti del corpo, è come se proponessero i loro movimenti liberi di danza. Quando la donna si china e si rialza, i seni poggiano delicatamente sull'uomo. Complici diventano ad un certo punto gli alberi, o le pareti, quando un amante spinge maliziosamente il compagno verso di loro, senza lasciargli la possibilità della fuga, e premendo con tutto il corpo. Questo è l'abbraccio con la pressione. Si lasciano cadere le vesti, si siede la donna in grembo all'uomo, l'amore diventa dolce, intimo, abbandonato: l'abbraccio 'latte e acqua'. Si rialza poi dolcemente l'uomo, la donna appoggia il piede sul piede del compagno, con l'altra gamba rimane avvinghiata all'uomo, preme sulla sua coscia, come se volesse arrampicarsi su di lui, porgendo la bocca ai baci: ecco la salita dell'albero. Si stringe poi la donna ulteriormente, come un serpente si avvinghia intorno ad un albero.

Il gusto della pressione cresce lentamente e profondamente. L'alternarsi di pressioni delicate e di pressioni più intense anima tutta la dinamica istintuale ed affettiva. Si cerca allora la fusione dei corpi, si cerca di aderire al corpo dell'altro, quasi a ricoprirsene tutti completamente. Gli amanti si abbracciano così stretti che le braccia e le cosce dell'uno si avvinghiano alle braccia ed alle cosce dell'altra. Questo l'abbraccio del 'miscuglio di seme di sesamo e riso', esalta il contatto pelle a pelle. L'intimità provoca un'immersione profonda nel piacere. Quando poi risale l'impeto, a turno gli amanti stringono una o tutte e due le cosce dell'altro. Si alza l'uomo lentamente con la testa, preme l'inguine della donna contro il suo, si svegliano i baci, i piccoli colpetti e mordicchiamenti, gli scotimenti, nell'abbraccio dell'inguine.

Sfiorano quindi gli abbracci i corpi nei più diversi modi, e ciascun intreccio di gesti ha la sua forma di piacere, il suo modo di comunicare. Alle volte sono le mani, la testa, gli occhi, a veicolare il trasporto. Altre volte il gioco dei fianchi, del poggiarsi in modo trasversale l'uno sull'altro, danzando uno sull'altro, rimanendo poi immobili in posizioni rilassate, profonde, molto articolate. Rimangono i fianchi della donna cinti dalle cosce dell'uomo, abbandonate all'indietro le braccia ed i capelli. Si stringono appassionatamente le gambe e le braccia nella posizione del loto, dove i due amanti formano una specie di uovo cosmico. Ecco ora la testa dell'uomo abbandonata completamente fra il braccio e le ascelle della donna, come un bambino amante fra le braccia della madre-amante. Si tuffa la testa dell'uomo nella pancia di lei, come se volesse tornare nella fusione originaria, come se volesse nuotare nell'energia che emana dal ventre.

Si liberano l'energia e l'entusiasmo, quando da sola una persona esplora il suo corpo, il suo essere parte naturale della beatitudine cosmica. Il rilassamento, il sottoporsi a degli sforzi gentili e capaci di arricchire il tono vitale, tutto invita alla presenza a se stessi, alla consapevolezza. A maggior ragione, l'abbandono all'amore del partner apre il corpo sia a sentire le vibrazioni dell'amore e dell'istinto dentro se stesso, sia ad accogliere le vibrazioni del corpo dell'amante, sia poi a risentire le reazioni del proprio corpo alla fusione con l'altro.

*Ti guardo, sorrido. Sei davanti a me: sconosciuta, vigile, misteriosa. Mi piaci, sento che ti piaccio. Ti volti, ti muovi, esaltando le tue forme, giocando con la tua veste. Fai scivolare le mie emozioni, sulle tue braccia, sul tuo volto, sulle tue gambe, scoperte dal vento. Sussulta il mio cuore, si espande la mia fantasia. La tua bellezza supera le mie percezioni, non riesco a contenerla tutta. Mi avvicino e ti allontani, sto per abbracciarti e mi fuggi, ti abbandoni fra le mie braccia, e già sei altrove. Sale come il vento il mio desiderio, si espande il sole nel*

*mio sangue, nel mio respiro. Apri le braccia al cielo, mi guardi nel profondo degli occhi, mi sento uscire dalla pelle. Mi accogli infine, felice. Ci abbracciamo ridenti e fluidi, suonano i cuori una sinfonia esaltante. C'investe l'amore ormai pienamente, né possiamo sfuggire più all'incanto supremo.*

### *Il bacio*

Il bacio costituisce il passaggio dal contatto alla fusione. Sembra volere assaggiare, sfiorare, per poi mangiare, bere quasi la pelle, succhiare, mordere. Le labbra, la lingua, il palato, tutto il volto, sono come pittori, artisti, che esplorano in tensione crescente il gusto fisico ed animico, di se stessi e dell'altro. Scorrono i baci su tutto il corpo, esplorando le diverse superfici del piacere, esaudendo questa folle corsa dell'istinto e della fantasia. Sprofondano nella pelle, come se le labbra, il volto, tutto il corpo, volesse entrare nell'altro. Sono i cavalli della passione le labbra, sono la porta dell'entusiasmo amoroso.

### *Il bacio*

*Dolce sfiorare delle tue labbra incantevoli, dolce sapore delle tue labbra succose,  
fremiti di fuoco nel contatto, scosse vibranti in tutto il corpo.  
Solenni ed audaci sono le tue labbra, una porta di amore è la tua bocca, amata mia.  
Sfiorano le tue labbra il mio volto, i miei occhi,  
dappertutto sono sensazioni in corsa, solchi aperti nell'anima,  
attacchi di sorpresa, tuffi nel mare del piacere.  
La tenerezza si sposa con l'impeto, la dolcezza fa dissolvere il corpo nelle emozioni.  
La mia pelle diventa un tappeto di amore,  
dove le tue labbra regine camminano, donano, richiamano, provocano.  
Le tue labbra aprono il cuore, mi aspirano dentro di te.  
Ora sfiorano, stuzzicano, invitano,  
ora respirano la mia stessa pelle, ora mordono, succhiano, impetuose,  
quasi a volere mangiarmi tutto, un frutto di amore intenso.  
Quando tornano le tue labbra accese sulle mie,  
i nostri corpi sembrano ormai di acqua e di fuoco.  
L'incontro si apre, come uno scenario teatrale, come un coro potente.  
Scorre la tua lingua sottile sulle mie labbra,  
s'infrange quasi sui miei denti, penetra oltre,  
scatena una danza, s'intreccia alla mia lingua.  
Come serpenti di fuoco, s'intrecciano allora le nostre lingue,  
quasi a scambiarsi di casa, a volersi sostituire,  
quasi a voler penetrare tutto il possibile.  
Tutti i nostri corpi premono ardenti nel bacio,  
come se tutto il corpo potesse entrare nella bocca.  
Dolci e frementi battaglie di amore, potenti slanci dell'anima senza confini,  
immersione nel piacere impetuoso e felice.*

*Autore dei testi, delle poesie e delle foto: Prof. Antonio Sbisà  
Ha collaborato alla regia e alla realizzazione delle fotografie: Sabrina Tomei*

*Sembrano le labbra e le lingue a possedere noi, ad investirci con forza.  
Scivolano infuocate le lingue, scivolano infuocate le emozioni,  
desiderio, donazione, entusiasmo, compenetrazione,  
fantasia, dialogo, tenerezza, impeto, gusto totale dell'altro.  
Ti amo infinitamente, amata mia, anche se, nell'amore stesso, mi dimentico di te.  
Ti amo, tutta la mia anima vorrei fare uscire, nel bacio,  
nel succhiarci, nel morderci, nello sfiorarci, nel penetrarci.  
Si dissolvono inquietudini, difficoltà, contrasti, come se non esistessero per nulla.  
Si dissolvono preoccupazioni, abitudini, nell'onda del piacere e della gioia.  
I nostri baci sono felici, amata mia,  
riempiono il nostro cuore di sensazioni, di fantasie, di piaceri,  
si trasformano in sorrisi d'amore per tutti e per tutto.  
Viviamo in un'estasi continua,  
lavorare, scrivere, pregare, parlare, cucinare, riordinare, lavare,  
tutto nel canto che intrattiene ora le labbra, la lingua, la bocca.  
Fra l'onda vibrante del bacio che è stato, e l'onda vibrante del bacio che arriverà,  
i nostri pensieri creano realtà di amore, di bellezza, di mistero,  
che diffondiamo nell'universo intero.*

### Nei mondi della luce

*Quando la luce che sale dalla terra, dai mari, dai corpi,  
s'incontra e si fonde, con la luce che scende dai soli e dalle stelle,  
sicuramente tutto parla di felicità e di creatività infinite.  
Le forme perdono la loro consistenza, la variano,  
emanando esse stesse luce, ricevendo la luce dalla terra e dal cielo.  
Esseri dalle infinite gradazioni coltivano il pensiero, l'amore e l'arte.  
Arcobaleni dalle mille tonalità penetrano nei pensieri,  
nei gesti, negli sguardi, nelle emozioni.  
Ogni essere è veramente unico e diverso dagli altri:  
ogni relazione è unica e differenziata,  
né è possibile qui classificare esternamente qualcosa.  
Le fusioni nei corpi e nella luce esprimono valenze sconosciute dell'amore.  
Splendono le anime di questi esseri, in dialogo permanente con i mondi e le dimensioni,  
cui donano i segreti delle scienze della luce.  
Dove l'interno trionfa sull'esterno, dove Dio è l'esperienza reale di tutti,  
la felicità della creazione irrompe infinitamente felice.*



## *& - 7 - La sessualità cosmica*

*Come ci parlano della sessualità gli spiriti guida e gli esseri cosmici*

Quale maggiore espressione di armonia ed espansione può essere concepita da ciascun essere vivente se non il sesso! E' chiaro che descrivere i connotati su come noi lo viviamo è difficile, nonché incomprensibile per chi ha un concetto della realtà relativo come quello terrestre. Posso darvi quindi una comunicazione su come potrete avvicinare la vostra sessualità a quella più pura e celestiale vissuta in altre sfere. Non mutilate mai la fantasia, il bagaglio di istintualità e di purezza che portate nel vostro codice genetico. Solo ricordando questo e riuscendo a rivivere profondamente gli istinti primordiali divini voi potrete esprimervi senza alcuna ambiguità. Sì, ambiguità, perché è essenzialmente in modo ambiguo che vivete la sessualità da voi. L'avete caricata di significati che assolutamente non le competono e ne avete fatto un motivo di divisione, quando invece si tratta del moto primordiale di unificazione del divino che è in voi. Non vi rendete conto che il sesso è il modo che è concesso alle sfere materiali di vivere completamente l'essenza unitaria della totalità divina?

Vi voglio spiegare una cosa; un bel giorno, tanti, tanti, tanti anni fa, siete partiti dalle sfere divine come pionieri per creare i mondi della materia. Il progetto divino individuava nel sesso il punto di congiunzione di questa realtà con la reale vostra coscienza divina. Siete uniti al tutto e non lo sapete, siete parti ologrammatiche del tutto e ve ne dimenticate nell'identificazione con l'individualità, che poi da voi ha raggiunto eccessi difficilmente sanabili. Allora solo il sesso vi fa sentire, se saputo vivere, uno in due, e allora perché non uno in cento o in mille o con tutto il creato e l'increato ancora supposto? Nell'estasi divina voi siete Dio, voi siete tutti, ed è indispensabile che impariate a viverla finalmente fino in fondo, perché solo così potrete apportare parte della conoscenza acquisita attraverso la pratica a chiunque e a ogni dove.

Quindi quando raggiungerete un orgasmo totale, completo di fusionalità totale, in quel momento metterete in moto particelle di energia divina che coloreranno il mondo e l'animo di chiunque di luce, di purezza, di consapevolezza, di amore, e ditemi cosa ci può essere di più celestiale di tutto questo, che cosa può essere comparato all'unità, all'esistere pienamente, al viverci nella propria totalità? Allora, amate, vivete, godete in Dio, L'energia sessuale è quanto di più puro e potente esiste in voi, è il passe-partout che da sempre portate in voi, fa quindi parte dei corpi lievi, dei corpi sottili. Passe-partout che vi consente di percepire, ovunque vi siate incarnati, e quindi anche in mondi condensati come la

Terra, la dimensione unitaria. Dovete capire che i frammenti del tutto albergano in voi, ed il tutto è alchemicamente ricomponibile attraverso una sessualità illuminata. Dio vola libero e respira profondamente negli anfratti di ogni dove, nelle cave boschive e nelle cave coralline che sospendano la mente nell'attimo supremo prolungato, nell'atemporale dell'orgasmo divino.

La sessualità sulla Terra deve necessariamente cambiare radicalmente nel più breve tempo possibile, tutto è squilibrato qui da voi dal vostro modo di vivere i rapporti interpersonali, e quindi anche nel coronarli con il sesso. Dovete capire che la deficienza di fondo sta nella mancata discesa in voi stessi: voi non potrete mai essere Dio se non riuscirete a vivervi Dio dentro di voi. Se non fate questo, com'è possibile che poi possiate avere fiducia in voi stessi, nella vostra essenza ?

Voi continuereste a viaggiare all'esteriorità in convinzioni coriacee di essere ciò che non siete in realtà, quindi riporterete nella realtà un automa infelice, un essere incompleto, che vivrà situazioni di gioia e di dolore incomplete, e quindi anche molto poco utili alla vostra evoluzione! Tutto è comprensibile nel raggiungerne le origini. Se portate nel mondo una personalità incompleta, allora riuscirete ad esprimere solo sconsideratezza, e Dio si lamenta del vostro agire, del vostro stare insieme per bisogno di appoggio e di possesso, e non in spirito di fusione nel collettivo essere divino che in realtà siete, voi. Trovando voi stessi, potrete veramente riscoprire lo spirito cooperativo.

Dovete risvegliare in voi delle parti nascoste ed assopite, compito che avete indubbiamente, dato che, se non fate questo passo indispensabile, non potrete mai arrivare a vivere la sessualità come sperate. Ascoltate il disegno che portate impresso in voi dalla nascita, solo in voi è la mappa di ritorno, ritorno a voi stessi e a Dio. Ascoltate le sinfonie che circondano il disegno animico, visualizzate colori armonici, immaginatevi immersi in profumi dionisiaci e profondissimi, riuscite a concedervi con una volontà ferrea e presenza a voi stessi di potere fare ciò che solo un Dio, una scintilla divina depurata e consapevole può fare.

Esistono mondi che non hanno la più pallida traccia dei problemi che vi assillano. Esistono mondi di raffinata bellezza che ora vogliamo fare giungere a voi, anche se è difficile che la Terra in quanto tale possa accoglierli in questo momento. La porta è semplice: la sessualità è di sua natura la fonte più preziosa per trasformare e rendere felici gli esseri, sia nel mondo delle forme, sia tanto più dove i confini fra materia e spirito sono più fluidi. Sì, è vero, noi non siamo solo femmina o maschio, ma questo non preclude i paradisi dell'amore, che non hanno ostacoli. La vostra difficoltà è proprio di comprendere come si possa essere felicemente infiniti, di come ci si possa inoltrare in percorsi infiniti di unificazione fra gli esseri, di come l'amore sia lo stesso impulso della creazione, sempre nuova e fresca. Sono infinite le forme del piacere e della gioia, sono

infiniti i piaceri e le varietà della carne, dell'anima, dello spirito. Conquistate la vostra unità, esseri umani, conquistate l'unità divina della consacrazione nella pienezza inesauribile di ogni azione che non può che essere sempre corporale e spirituale. I soli della soddisfazione felice ampliano le sensazioni, e queste veicolano pensieri d'amore e di gioia attraverso le dimensioni.

Gli uomini non possono più pensare ed agire considerando i gesti ed i corpi come oggetti privati. Lo spirito non ha porte, non ha finestre, non ha pareti, non ha soglie. Soffia nell'intimità dei vostri organi genitali, del vostro sangue, arricchendo di infinite sensazioni cosmiche le funzioni fisiologiche da voi apparentemente conosciute. Ci sono forze divine nascoste nelle pieghe della vostra pelle, delle vostre funzioni. Esse presiedono alla formazione del vostro piacere, della vostra gioia, come manifestazione stessa del divino.



Aprite quindi i cuori ed abbandonate ogni concezione negativa dei corpi. Sono le menti, le società, la sofferenza del vostro pianeta, che vi hanno inculcato la repressione e la negazione. La via del risveglio al divino passa attraverso la trasformazione interna della materia e del corpo, come dei mondi, e qui sono depositati segreti che vi porteranno a superare le soglie del tempo e dello spazio. E' in discussione lo stesso concetto d'individualità, concepita ancora da voi come guscio di protezione che separa dagli altri e garantisce libertà. Non esiste nulla di tutto questo. La vostra individualità è un vento trasversale che attraversa corpi di diversi tipi in una voce ed in una carezza dello spirito. E tutto ciò va inteso letteralmente. Allora la sessualità può facilitare l'attraversamento e la sostituzione dei veicoli fisici: l'uomo può ritrovarsi nel corpo della donna, e viceversa, ed entrambi possono coabitare in uno o più corpi. Per questa via, s'interscambiano corpi negli universi. E' vissuto anche come teletrasporto. Ma l'impulso che può fare partire processi così profondi proviene dall'entusiasmo, dall'incanto, dalla passione, dal piacere, che gli esseri possono invocare e coltivare, non solo attendere passivamente.

Dio si affaccia nella creazione attraverso la sessualità. L'atto della procreazione rappresenta un esempio non di una necessità biologica, ma di una volontà divina che ha agito a livello simbolico, per fare comprendere che è con la sessualità che Dio crea.

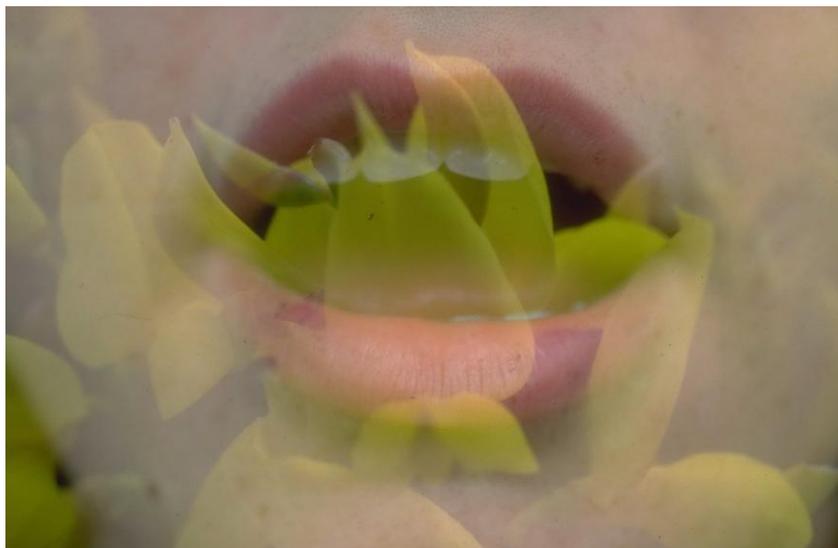
Visualizzate le infinite possibilità di gioia e di creazione dell'amore, invocate le forze dell'amore, non solo come sostegno, aiuto, protezione, affetto, ma come dinamismo di unione, di felicità, di entusiasmo, di meraviglia, di creazione condivisa.

La sessualità genitale rappresenta l'aspetto felice di una partenza cosmica, può nutrire diffondere potentissime energie, adatte ad alimentare mondi ed esseri dei più diversi luoghi. Esiste un orgasmo sacro, esiste un orgasmo di passaggio diretto nel divino, esiste un orgasmo di trasporto e concentrazione spaziale. Questi processi riguardano l'unione fra uomo e donna, ma si riferiscono anche ad ogni relazione fra gli esseri. Qui senza dubbio non si tratta dell'orgasmo genitale, questo può essere vissuto come estasi. Possiamo indicare nella sessualità uno strumento musicale che traduce in suoni e colori la trasparenza dello spirito nella materia. L'affacciarsi dello spirito non rappresenta un invito ed una manifestazione ad assumere qualcosa che lo spirito non abbia, ma, al contrario, rappresenta un dono ed una manifestazione dello spirito stesso.

Nell'espressione della creazione divina, la materia costituisce senza dubbio una condensazione difficile, quasi una prova volontariamente complessa, per usare un linguaggio umano, che dà più soddisfazione all'artista divino nel creare. Questa manifestazione rende promettente la scommessa di tradurre anche nella condensazione le più delicate e raffinate realtà che vivono nello spirito e nei mondi della non forma. Visualizzate fino in fondo l'estrema profondità e ricchezza dell'amore, come insondabile infinito eterno. Superate le visioni limitate e distorte dell'amore concepito dai terrestri, anche da quelli con le migliori intenzioni. Soltanto lo sguardo progressivo ed estatico sulle infinite sorprese creative dell'amore può fare comprendere i processi di fusione e di unione.

*Nel corpo della dea*

*Ti amo, mia amata dea, e sempre dentro di te vorrei rimanere.  
Anche quando vivo, penso, sento, lavoro, incontro, amo, sempre dentro di te vivo felice.  
M'immergo nei tuoi seni, nella tua pancia, mi avvolgo fra le tue gambe, fra le tue dita,  
Scivolo nei tuoi pensieri, nelle tue energie,  
sento i venti del fuoco e della bellezza, sempre nuovi ed esaltanti.  
Il mio corpo e la mia anima vivono incantati e felici, si rinnovano ogni istante,  
fra le braccia della madre divina, negli impulsi fusionali con l'amante divina.  
Sempre disponibile, aperta e buona, sempre ricca, misteriosa, impulsiva,  
mi accogli nei cieli della bellezza e dell'amore,  
mi accompagni nella sorgente eterna della creazione.*



### *& - 8 - Il metodo. La comprensione e l'interpretazione delle lezioni*

L'obiettivo primario del corso rimane quello di fare vivere effettivamente l'ebbrezza amorosa, come stati di entusiasmo e di incanto, come stati di intensità sessuale che portino all'estasi, come stati di possibile felicità permanente, come esplorazione del divino.

La realizzazione di questi obiettivi si basa sulla scelta delle persone di potere affidarsi alle pratiche, alle intenzioni, alle intuizioni, agli strumenti, agli esercizi, alle meditazioni, che vengono presentati. La pratica e l'approfondimento, l'esplorazione, di come viviamo concretamente la spiritualità, la sessualità e la creatività, sono il riferimento fondamentale.

Il consiglio è di leggere tutto come se fosse un romanzo, senza fermarsi di fronte a dei testi che risultassero di difficile lettura. Il testo viene presentato a diversi livelli di difficoltà e di interpretazione, ma la sua lettura è assolutamente sufficiente ed autonoma, anche se si trascurassero le parti più difficili. Leggete con l'intuizione, con il cuore, con il gusto del piacere e dell'interesse, con l'immaginazione. Non occorre poi avvicinare il tema e l'esperienza completamente da tutti gli approcci possibili. Ciascuna persona sperimenti i diversi approcci e poi scelga un cammino specifico da intraprendere come inizio.

Qualcuno può volere lasciare da parte per il momento la sessualità e la spiritualità e seguire il cammino dell'autostima e della creatività. Altre persone saranno stimolate dalla coltivazione delle emozioni positive, l'entusiasmo, l'incanto,

e troveranno esercizi ed esperienze in cui sperimentarli. Altre ancora preferiranno approfondire la tematica della coppia, come relazione, amore ed impegno, a prescindere dall'importanza della sessualità o dagli obiettivi spirituali. Altre invece vorranno affrontare direttamente la sessualità, sia per se stessa, sia come sviluppo dell'estasi. Altri ancora partiranno dalla spiritualità. In base ad un percorso scelto, potranno seguire i testi e gli esercizi più adatti.

Possono esistere delle difficoltà psicologiche, emozionali, esistenziali, che possono portare sia a non credere subito, quasi a priori, consciamente o inconsciamente, agli obiettivi dell'estasi sessuale e mistica, o a non ritenerli desiderabili o validi. Esiste anche la possibilità che i timori, le paure e le difese facciano rimanere lontani dal volere approfondire qualcosa che in ogni modo fa parte della nostra vita quotidiana, la spiritualità, la sessualità e l'amore. Di fronte a queste difficoltà, ciascuna persona potrà scegliere se non affrontare i desideri ed i problemi, o se invece iniziare ad esplorare questi mondi.

Come iniziare il cammino? Prima provocando la sensibilità, il desiderio, le tracce dentro di noi delle emozioni positive. Tutti possiamo avere vissuto dei momenti di entusiasmo, di incanto, di piacere. Risvegliamo allora dentro di noi queste esperienze. Poi proviamo ad espanderle, esplorando, cercando di provocare e di realizzare esperienze sessuali e spirituali che ci permettano di comprendere nell'esperienza diretta la possibilità di una sessualità felice e di una spiritualità che unisca la disciplina ed il piacere, lo sforzo e lo stupore.

Esistono anche dei problemi scottanti che agitano le acque delle emozioni e delle relazioni. Possiamo seguire questo filo conduttore:

- che cosa vuol dire avere autostima, sviluppare la creatività, essere persone che si amano e si realizzano?
- sesso senza amore o amore senza sesso? Alcuni preferiscono vivere intensamente la sessualità, sia nella coppia, sia negli amori liberi, desiderando di non esplorare troppo i sentimenti o di non impegnarsi in una relazione. Altri invece preferiscono scegliere di sentire i sentimenti ed impegnarsi nei contratti con l'altro, non favorendo il piacere della sessualità. Ma i sentimenti non sono solo la sicurezza affettiva, e il piacere sessuale non è soltanto una soddisfazione immediata e veloce....
- Che cosa sono le attrazioni sessuali? Perché una persona mi piace sessualmente? Come coltivare questa attrazione? È vero che alle volte l'attrazione fisica sessuale si rallenti e si dissolva, lasciando solo una forma di amore? Può essere che io senta un'intensa attrazione per aspetti superficiali della persona...l'aspetto fisico, aspetti evidenti del carattere..? Oppure le

attrazioni e gli innamoramenti provengono soltanto dagli aspetti più profondi delle persone?

- il tradimento e la gelosia: perché continuano ad esistere i tradimenti? Se il mio partner mi ha 'tradito', facendo all'amore con un'altra persona, è giusto che lo abbandoni e rompa la relazione? Se sono io a 'tradire', è giusto che mantenga il rapporto di amore della coppia, se questo è vivo e buono?
- Quali possibilità ho di elaborare in un accordo-contratto il rapporto di amore sessuale con una persona? Quali sono i contratti oggi possibili: coppia chiusa, coppia aperta, amore libero..
- questo 'divino' che si possa desidera esplorare, che cosa mai sarà?
- in che modo e perché proporre un lavoro formativo sulle proprie convinzioni, morali e sociali? Possono esistere dei condizionamenti, consci ed inconsci, che finiscono con il limitare le mie possibilità di sentire, ricevere e dare amore?
- che cosa vuol dire che occorre sciogliere i blocchi del corpo e dell'anima per risvegliare le energie, vitali, sessuali, sentimentali, spirituali?
- Raggiungo facilmente l'orgasmo? Che cosa intendo per orgasmo, esistono piaceri più profondi dell'orgasmo che sto vivendo nei rapporti? Come aumentare il piacere e l'orgasmo? Che cosa succede nei preliminari, perché sono importanti? E' bene fare all'amore per delle ore? Che cosa succede in questo caso? Che differenza c'è fra fare sesso e fare l'amore?

Ritengo che questi siano problemi facilmente percepibili e riconoscibili. Cerchiamo di approfondire quali sentiamo come problemi nostri, con la nostra autoanalisi, e poi cerchiamo nel testo del corso, non dico le soluzioni, ma degli strumenti per esplorare e risolvere i problemi. Questo sia dal punto di vista teorico, morale, riflessivo-razionale, ma anche dal punto di della scelta dei comportamenti e dei percorsi di maturazione-liberazione. Alle volte nel testo questi problemi non appaiono sempre evidenti, sono presenti nella costruzione dei concetti. Ma le stesse idee sono espresse in modo più semplice in altri momenti. La funzione dei concetti difficili riguarda una forma di 'allenamento' della nostra razionalità e della nostra intuizione. Le difficoltà possono essere risolte anche attraverso il rapporto diretto con il tutor, potete domandare e dialogare con me.

