



Antonio  
Sbisà

# La sessualità cosmica

*messaggi dal cosmo sull'amore e  
la sessualità nella nuova era*



Ebook



## **Indice**

### **Lezione 1** *La gioia dell' infinito*

- 1.1 *Invito alla preghiera*
- 1.2 *L'infinito*
- 1.3 *Un primo orientamento*
- 1.4 *Chi ha paura della sessualità?*
- 1.5 *Il messaggio cosmico*
- 1.6 *Guida alla riflessione personale*
- 1.7 *La conferma interna*
- 1.8 *Superare la scissione*
- 1.9 *La via della sessualità felice*
- 1.10 *L'oasi della poesia*

### **Lezione 2** *La mappa delle idee fondamentali*

- 2.1 *Perché la sessualità è cosmica?*
- 2.2 *Proiettare e costruire il futuro*
- 2.3 *Siamo Dio*
- 2.4 *Verso la nuova era*
- 2.5 *La possibilità di una nuova vita umana: inizia a succedere*
- 2.6 *La percezione del divino e l'espansione della coscienza,*
- 2.7 *La mutazione planetaria*
- 2.8 *Il potere della kundalini*
- 2.9 *Il Tantra*
- 2.10 *L'oasi della poesia*

### **Lezione 3** *L'invito cosmico*

- 3.1 *Messaggio di Dior ai contattisti*
- 3.2 *Messaggio da Alicia*
- 3.3 *Il risveglio dell'energia sessuale*
- 3.4 *L'appello e l'invito*
- 3.5 *L'oasi della poesia*

### **Lezione 4** *Il viaggio del coraggio e del mistero*

- 4.1 *La pratica del risveglio*
- 4.2 *L'incanto*
- 4.3 *La mappa e il territorio*
- 4.4 *Prendere il largo*
- 4.5 *Dissolvere e liberare*
- 4.6 *Dissodare e seminare*
- 4.7 *La vita libera*
- 4.8 *La trasformazione della vita quotidiana*
- 4.9 *L'oasi della poesia*

**Lezione 5** *Fiori di luce*

- 5.1 *La gioia del piacere*
- 5.2 *La bellezza*
- 5.3 *La contemplazione*
- 5.4 *L'intimità*
- 5.5 *Il sogno e la sessualità*
- 5.6 *L'abbandono*
- 5.7 *Creare sentimenti*
- 5.8 *Fusione*
- 5.9 *Il fuoco*
- 5.10 *L'oasi della poesia*

**Lezione 6** *L'ebbrezza amorosa*

- 6.1 *Innamorarsi dell'amore*
- 6.2 *L'amore creativo*
- 6.3 *L'incontro*
- 6.4 *L'amore a due: l'io ed il tu*
- 6.5 *L'innamoramento permanente*
- 6.6 *L'oasi della poesia*

**Lezione 7** *La sessualità inebriante*

- 7.1 *La sessualità elevante*
- 7.2 *La sensualità*
- 7.3 *Il con-tatto*
- 7.4 *L'atto sessuale*
- 7.5 *La compenetrazione genitale*
- 7.6 *L'illuminazione sessuale*
- 7.7 *La porta dell'estasi*
- 7.8 *Invito all'orgasmo cosmico*
- 7.9 *L'oasi della poesia*

**Lezione 8** *L'apertura cosmica*

- 8.1 *Oltre i confini*
- 8.2 *Il magnetismo*
- 8.3 *Contatto Telepatico*
- 8.4 *Compresenza e distanza*
- 8.5 *Sensibilità Sessualità Telepatia*
- 8.6 *Sessualità Prismatica*
- 8.7 *Amori multipolari*
- 8.8 *L'illuminazione sessuale*
- 8.9 *L'immersione divina*
- 8.10 *L'oasi della poesia*

**Lezione 9** *Verso la nuova era*

- 9.1 *Testi canalizzati come messaggi cosmici sul web*
- 9.2 *Punto di svolta*
- 9.3 *La felicità eroica*

- 9.4 *La sensualità onnipervasiva*
- 9.5 *L'apertura verso il nuovo*
- 9.6 *La riconnessione cosmica della sessualità*
- 9.7 *Obiettivi e criteri della sperimentazione*
- 9.8 *Visualizzate con amore le immagini del mondo che verrà*
- 9.9 *La discesa delle astronavi*
- 9.10 *L'oasi della poesia*

**Lezione 10** *I racconti dell'eros cosmico*

- 10.1 *Alice e Cleo*
- 10.2 *Pianeta Rosanda*
- 10.3 *Fior e Don*
- 10.4 *I giganti e le strade fiorite*
- 10.5 *La fanciulla innamorata*
- 10.6 *I fiori amanti*
- 10.7 *Il risveglio dei sensi*
- 10.8 *Il lago delle ninfe*
- 10.9 *La visita di Bianca*
- 10.10 *Pianeta Alice*
- 10.11 *Benvenuti nel pianeta Erosdio*

**Congedo**

*Lezione 1*  
*La gioia dell'infinito*



- 1 - Invito alla preghiera 2 - L'infinito  
3 - Un primo orientamento 4 - Chi ha paura della sessualità? 5 - Il messaggio cosmico  
6 - Guida alla riflessione personale 7 - La conferma interna 8 - Superare la scissione  
9 - La via della sessualità felice 10 - L'oasi della poesia



*(Duncan, Happiness, decadentbooks.wordpress.com)*



⌚ - 1.1 - Invito alla preghiera

*Preghiere di Aurobindo*

Ho avvolto il vasto mondo nel mio più vasto sé  
E il Tempo e lo Spazio sono la visione del mio spirito.  
Io sono il dio e il demone, lo spettro e l'elfo,  
Sono la velocità del vento e la stella che arde.  
Tutta la Natura è la pupilla del mio affetto,  
Io sono la sua lotta e l'eterno riposo;  
La gioia del mondo scorre fremendo in me,  
Sostengo la pena di milioni nel mio solo cuore.  
Ho appreso una stretta identità con tutto  
Eppure nulla mi impedisce di essere me stesso;  
Portando in me il richiamo dell'universo  
Salgo alla mia dimora imperitura.  
Vado oltre il Tempo e la Vita su ali sconfinite,  
Eppure sono ancora uno con le cose nate e non nate.  
Poiché Tu sei tutto bellezza e tutto letizia, Te brama  
la mia anima innamorata e cieca;  
essa porta il Tuo mistico tocco in tutto ciò che è  
e palpita il peso di quell'estasi.  
Dietro tutti gli occhi incontro il Tuo sguardo segreto,  
in ogni voce io sento la Tua magica voce:  
Per le vie della Natura la Tua dolcezza visita il mio  
cuore che ora in nessun luogo batte immune dal Tuo agguato.  
La mia anima ama il Tuo corpo in tutte le cose  
animate, c'è la Tua gioia in ogni foglia e in ogni pietra:  
Gli attimi Ti portano sulle loro ali di fuoco; Tu  
solo sei l'eterno artefice della visione.  
Sposa del Fuoco, afferrami stretto,  
Sposa del Fuoco!..  
Bellezza della Luce, avvolgi la mia vita,  
bellezza della Luce,..  
Immagine estatica, fammi rabbrivire e cingimi,  
immagine di beatitudine!

*Preghiere di Mere*

Volgersi verso Te, unirsi a Te, vivere in Te e per Te, è la felicità suprema, la gioia completa, la pace immutabile; è respirare l'infinito, conquistare l'eternità, non avere più limiti, sfuggire il tempo e sottrarsi allo spazio. Perché gli uomini sfuggono questi benefici come se li temessero? Che strana cosa è l'ignoranza, sorgente di tutte le sofferenze. Che miseria questa oscurità che allontana gli uomini proprio da ciò che li farebbe felici e li obbliga a questa dolorosa scuola dell'esistenza comune, fatta di lotte e di sofferenza.

Signore, Signore, una gioia senza limiti riempie il mio cuore, canti d'allegria fanno vibrare nella mia testa le loro vibrazioni meravigliose, e nella piena fiducia del Tuo sicuro trionfo, trovo la pace suprema e la potenza invincibile. Tu riempi il mio essere, Tu l'animi, Tu attivi le sue energie nascoste, Tu illumini la mia comprensione, Tu dai senso alla sua vita, Tu aumenti il suo amore; ed io non so più se sono nell'universo o se l'universo è in me, se Tu sei in me o io sono in Te; Tu solo esisti e tutto è in Te; e le vibrazioni della Tua grazia infinita riempiono e oltrepassano il mondo.

Cantate terre, cantate popoli, cantate uomini, La Divina Armonia è là.

### ∞ - 1.2 - L'infinito

Viandante, sii a me amico.

Noi dissipiamo superstizione, ignoranza e paura. Noi forgiamo coraggio, volontà e conoscenza.

Ogni anelito all'illuminazione è benedetto. Ogni pregiudizio, causato dall'ignoranza, è smascherato. Tu che fatichi: non vivono nella tua coscienza le radici della cooperazione e della comunità? Salute a coloro che lavorano e cercano. Se nuotate al massimo delle vostre forze, dove vi porta anche l'onda più terribile? Solo più in alto. E tu, seminatore, se getti semi, puoi ben attenderti un raccolto. E tu, pastore, quando conti il gregge, accendi un lume.

Vale la pena di parlare dell'Infinito, se è irraggiungibile? Ma esiste; e tutto ciò che è grande, anche se invisibile, costringe a pensare alle vie che vi adducono. Meditiamo quindi sin d'ora sulle vie dell'Infinito; poiché esiste, ed è terrificante se non è conosciuto. Anche durante la vita terrena lo si può avvicinare, temprando lo spirito ad accettare l'insondabile.

Molto ci rimane ignoto, eppure superiamo l'ignoranza. Se anche non comprendiamo il significato dell'Infinito, pure ci rendiamo conto che è inevitabile e che merita, quindi, adeguata attenzione. Come altrimenti impone la giusta commensura ai pensieri e alle azioni? In verità, il confronto con l'Infinito restituisce reali dimensioni alle nostre pene e ai nostri trionfi.

Accogliete nello spirito l'idea di Infinito. Affermatela nella coscienza. Pensate sempre in grande scala. La leva del Fuoco spaziale è presente dovunque. La Mano del Signore agisce nell'infinità della coscienza: impegnatevi nello stesso modo. Dove non arde il Fuoco dell'Infinito? L'idea di Creatore non sgorga forse per conoscenza diretta, nella primavera dell'amore sempre ricorrente? Ecco il simbolo: la primavera dell'amore. Non è infinito il lavoro, nell'Eternità e nelle opere del Cosmo? Non abbiamo forse piantato il seme eterno del Nostro impegno per soccorrere l'umanità?

In moto perenne, sempre in lotta, eternamente tesi alle vette, sempre vigili, proclamando la Verità, mostrando il filo radiante della Madre del Mondo con l'armatura della bellezza infinita, distruggendo le tenebre dell'ignoranza, promettendo per dimora all'umanità la gloria delle stelle.

Dateci modo di manifestare il Nostro potere, di tendere la mano in soccorso. Tutti conoscono la legge di gravità. Perché non adattare questa stessa semplice condizione alla vita? La gioia attira magneticamente gioia dallo spazio. Ma il pensiero tenebroso genera strati di nubi minacciose. Noi attestiamo la realtà della gravitazione del pensiero. Quando il pensiero umano non tende allo spirito, l'evoluzione non accelera. È necessario tendere con tutte le forze verso il massimo, l'assoluto. La gravitazione massima assoluta sarà verso i mondi lontani. La bellezza terrena si perde nella gloria dei raggi super-stellari.

Non è l'evoluzione dell'umanità terrestre che importa, ma dell'umanità universale. Se i cuori degli uomini adottassero questa semplice formula, l'intera volta stellata diverrebbe tangibile. Sarebbe davvero più facile per gli esseri degli altri mondi penetrare nella soffocante atmosfera terrestre, se dagli incarnati della Terra salisse un appello verso loro.

Il valore dell'aspirazione ai mondi lontani sta nel prendere coscienza della nostra vita colà. La possibilità di vivere in essi è come un canale d'approccio. È una coscienza da scavarsi proprio come un canale. Gli uomini possono nuotare, eppure molti non nuotano. Una realtà ovvia come i mondi lontani non li attira. È tempo di deporre questo seme nel loro cervello.

*(testi dell'Agni Yoga)*

☪ - 1.3 – Un primo orientamento

*Perché la sessualità?*

La sessualità costituisce una fonte di felicità e di entusiasmo, di ebbrezza, che si può espandere in tutta la vita quotidiana. Questa sessualità è il simbolo e la prassi dell'unione con il divino. Tutti abbiamo la possibilità di vivere questa sessualità, tutti siamo esseri sessuati e viviamo comunque la sessualità. Normalmente la viviamo nelle forme della repressione, nelle forme della banalizzazione e della volgarizzazione, nelle forme del possesso e del controllo delle persone.

*Perché la sessualità 'cosmica'?*

Per diversi motivi: perché si tratta di insegnamenti provenienti da extraterrestri evoluti e da esseri cosmici, perché la sessualità contiene in se stessa la possibilità di esperienze che permettono una connessione con l'universo, sia perché raccontano esperienze vissute in altri mondi e dimensioni, che possiamo comprendere e realizzare anche sul nostro pianeta. Inoltre l'amore e la sessualità qui proposti sono in collegamento con il contatto reale con gli extraterrestri evoluti.

*Che cosa c'entra la nuova era?*

La nuova era è un simbolo del passaggio dell'umanità ad un livello di riconnessione del nostro pianeta nel cosmo. La nuova era indica un tipo di civiltà totalmente nuova. La novità sarà rappresentata dal mutamento della società e dall'emergere sempre più diffuso di esperienze metanormali e mistiche. Una nuova sessualità è collegata con l'emergere di nuove sensibilità, di nuove percezioni, e di una profonda diffusione delle trasmissioni telepatiche e della funzione del pensiero.

*Che cosa cambia nel passaggio dalla sessualità comune alla sessualità cosmica?*

Si auspica la formazione e la diffusione di potenti intensità amorose e sessuali, accompagnate dallo scioglimento delle forme di possesso delle persone e delle cose. L'abbandono, il piacere, la gioia, la fusione, l'ebbrezza, accompagnano l'amore di due amanti, l'amore universale e l'amore per il divino. Il riferimento generale implicito è la tradizione del Tantra. Ci si prepara a queste dimensioni con la coltivazione delle emozioni positive e con la celebrazione del divino.



☪ - 1.4 – *Chi ha paura della sessualità?*

Valutiamo schematicamente delle risposte sul perché e quando la sessualità possa essere pericolosa o dannosa, e poi se e quando la sessualità possa essere solo positiva e felice, rilevante verso il divino. Ci può essere qualcosa di realmente dannoso o pericoloso nella sessualità? Il pericolo riguarda lo sbandamento, la perdita del controllo, l'inseguimento di un piacere materiale ossessivo, una fuoriuscita di sensazioni sensuali subite e travolgenti, la degenerazione nelle forme dell'aggressività e del possesso. Il pericolo può esserci quando non è presente una formazione salda del carattere e quando non sono armonizzati la volontà, la ragione, il sentimento e l'istinto. Questo non vuole dire assolutamente che la sessualità debba obbedire alla volontà ed alla ragione e poi magari la volontà e la ragione obbedire a morali sociali o religiose. Vuole dire che la sessualità per sua natura può essere invocata, sollecitata, promossa, vissuta, intensificata anche appassionatamente, ma attraverso un progressivo controllo che permetta alle energie ed ai piaceri di elevarsi, intrecciarsi, approfondirsi. Il controllo non è diretto ad abbassare le intensità delle passioni e degli istinti, ma a canalizzarle in modo da aumentare la potenza e tendere verso le forme dell'ebbrezza. Si dice: cavalcare la tigre; occorre la volontà che riesca a cavalcare, ma anche che il sentire sia una tigre, e non un asinello. Il pericolo e il danno possono esserci quindi sia se si perde il controllo, sia se si perde l'intensità passionale. Un altro pericolo riguarda la limitazione allo sfogo fisiologico immediato, è la normale prassi del consumo superficiale del sesso. In questo modo non riescono neppure a maturare i livelli più profondi dei piaceri e delle intensità.

Il pericolo può esserci quando non è presente una formazione salda del carattere e quando non sono armonizzati la volontà, la ragione, il sentimento e l'istinto. Questo non vuole dire assolutamente che la sessualità debba obbedire alla volontà ed alla ragione e poi magari la volontà e la ragione obbedire a morali sociali o religiose. Vuole dire che la sessualità per sua natura può essere invocata, sollecitata, promossa, vissuta, intensificata anche appassionatamente, ma attraverso un progressivo controllo che permetta alle energie ed ai piaceri di elevarsi, intrecciarsi, approfondirsi. Il controllo non è diretto ad abbassare le intensità delle passioni e degli istinti, ma a canalizzarle in modo da aumentare la potenza e tendere verso le forme dell'ebbrezza. Si dice: cavalcare la tigre; occorre la volontà che riesca a cavalcare, ma anche che il sentire sia una tigre, e non un asinello. Il pericolo e il danno possono esserci quindi sia se si perde il controllo, sia se si perde l'intensità passionale. Un altro pericolo riguarda la limitazione allo sfogo fisiologico immediato, è la normale prassi del consumo superficiale del sesso. In questo modo non riescono neppure a maturare i livelli più profondi dei piaceri e delle intensità e si perdono energie, invece di moltiplicarle.

Poi ci sono le variabili diverse che accompagnano la sessualità: la valutazione delle attrazioni, la scelta dei partner, l'innamoramento, l'armonia possibile fra le persone che si uniscono per condividere e vivere l'amore sessuale. La variabile personale per eccellenza riguarda l'amore e la cura che una persona ha per se stessa. Se una persona vive abitualmente nelle emozioni negative, trasporterà queste in una sessualità aggressiva o compensatoria. Se ci si nutre abitualmente di aggressività, invidia, gelosia, noia, depressione, insicurezza, sfiducia, pessimismo, negatività, mancanza di controllo e di formazione, non sarà poi possibile vivere una sessualità autentica, profonda e felice. Un pericolo per la sessualità poi è quando viene vissuta alle minime intensità, quando intervengono le abitudini, quando tutta la vita non viene vissuta nella pienezza delle emozioni positive. Non esistono pericoli

per la sessualità invece quando l'amore sessuale viene vissuto con diverse persone nello stesso periodo. Invece esistono pericoli quando si limita la sessualità per limitare la crescita personale di se stessi e dell'altro. Il grande pericolo per la vita della sessualità è ed è stata la repressione della società esercitata in base a valori presunti superiori ed in base alla morale. La morale può essere considerata una regolazione sociale e personale del comportamento con riferimento ad un dato sistema sociale ed in riferimento a determinati scopi ed obiettivi. Se invece parliamo di morale spirituale, qui la regolazione del comportamento riguarda l'evoluzione spirituale della persona, e non il suo inserimento nella società.

Nell'amore di coppia, sia a breve che a lunga durata, l'obiettivo dell'amore sessuale riguarda l'esplorazione di progressive inebrianti felicità quotidiane. Per vivere questo occorre che i partner si siano esercitati a vivere nelle emozioni positive e sappiano organizzare i tempi e le energie affinché possa emergere una sessualità profonda. Può essere giusto ed utile stabilire un accordo con il partner sul come vivere l'amore sessuale: la monogamia, la coppia aperta, l'amore libero, altro. Ma questo aspetto non riguarda strettamente la sessualità, riguarda il modo di concepire la vita ed il rapporto fra le intensità ed i controlli. Una coppia può decidere di comune accordo quale forma di amore sessuale vivere. Ma un'altra coppia può sentire la profondità dell'amore in modo tale da non rendere necessario il controllo dell'altro, la verifica di che cosa pensi e faccia, di come regoli la sessualità con se stesso, con il partner e con altri.



#### 🕒 - 1.5 – Il messaggio cosmico

Questo ebook presenta l'insegnamento sull'amore e sulla sessualità proveniente da esseri cosmici. Sono testi canalizzati personalmente. In questo capitolo introduttivo accenno ad altri messaggi cosmici ed a contributi teorici che orientano l'evoluzione umana verso la nuova era e verso una riconnessione cosmica della Terra. I messaggi ricordano la prospettiva approfondita nel Tantra. L'originalità storica attuale riguarda l'intensità dei diversi messaggi che arrivano dal cosmo e dalle sfere divine. Il concetto fondamentale è che la sessualità contenga nelle sue potenzialità la possibilità di fare accedere a stati superiori di coscienza, di fare sperimentare quindi il divino. La parola 'cosmica' sta ad indicare sia la provenienza dei messaggi da entità cosmiche, sia la natura di che cosa si intenda per cosmo. Sembra di aprire una finestra su di una realtà misteriosa ed affascinante: gli esseri alieni extraterrestri positivi, la loro vita su altri pianeti, le dimensioni. Ma tutto questo riguarda direttamente la presenza del cosmo e del divino in ciascuno di noi, portando all'attenzione della nostra coscienza e della nostra vita quotidiana temi come il sé superiore, le figure parallele, i nostri corpi presenti in altri mondi e dimensioni, come pure il contatto con extraterrestri e sopraterrestri. Viene esplorata la riconnessione della nostra identità individuale, la connessione dei nostri corpi, delle nostre energie, delle nostre anime, con gli altri, con gli altri mondi, con l'universo, con gli dei e con Dio. Si parla allora di vibrazioni, di energie, di frequenze, di trame cosmiche, dell'unità concreta nel divino. L'amore e la sessualità vengono proposti come un tema centrale proprio per questa visione della realtà. Ma non costituiscono uno dei tanti aspetti della realtà psicologica e sociale nostra. Le proposte e gli insegnamenti cosmici sono diretti ad una civiltà umana-cosmica completamente differente

dalla storia umana e dai sistemi sociali conosciuti. L'obiettivo è la trasformazione verso l'ascensione e verso la nuova era. Siamo entrati in una fase in cui le accelerazioni energetiche cosmiche aiutano a superare i condizionamenti della realtà tridimensionale e ci aprono a nuove dimensioni. La trasformazione dell'amore e della sessualità rientra in questo contesto. I messaggi insistono sulle esigenze della trasformazione della vita umana conosciuta, dissolvendo e sciogliendo i possessi delle persone e delle cose, illuminando di gioia, di piacere, e di consapevolezza le nuove forme dell'amore e della creatività. Tutto tende a superare l'opposizione fra la natura e lo spirito, fra i corpi e le relazioni. Viene invocata la forza dell'eros, dell'amore, che aiuti a superare la prevalenza degli interessi materiali, della prevalenza del consumo, del potere, della violenza e dell'egoismo.



### ⌘ - 1.6 - Guida alla riflessione personale

Amica, amico, che ti accingi ad esplorare questo testo, apri il cuore, la mente, la fantasia, l'anima. Parleremo dell'amore e della sessualità, delle vostre esperienze, delle esperienze che vi proponiamo. Parleremo dei vostri sogni, dei vostri desideri di felicità. Parleremo dell'amore e della sessualità..ma parleremo anche di Dio, del divino, del cosmo. Mi domanderete che cosa c'entrano Dio e il cosmo con le vostre concrete esperienze dell'amore e della sessualità. La prima domanda da secoli è se la sessualità porti all'inferno, o in paradiso, o semplicemente da nessuna parte, un esercizio piacevole e basta. Già questa domanda chiama in discussione Dio, la Dea, gli dei. Perché? Perché mai dovrebbe la semplice sessualità avere questi poteri enormi, fare vivere inferni e paradisi, richiedere interventi o prospettive divine? Sicuramente voi potete avere dei ricordi e dei desideri intensi, su questi temi. Potete essere rimasti delusi dall'amore e dalla sessualità. Potete addirittura avere vissuto brutte esperienze. Oppure avete vissuto bagliori di felicità, nell'amore e nella sessualità, e vorresti riviverli, espanderli. Dio cosa ne pensa, che cosa c'entra? Una volta poteva sembrare che la stessa dimensione del piacere possibile fosse estraneo ad uno spirito, ad un comportamento religioso. Ma anche la società diciamo laica non ci ha mai scherzato troppo. E' sempre esistita l'esigenza sociale-morale di confinare al massimo l'esperienza dell'amore sessuale. Sono due campi di domande: la valutazione morale della sessualità e la domanda sul come, perché e quando un amore sessuale ci possa rendere felici. La presenza del divino è stata considerata spesso come contrastante il piacere. Ma se si esaltano il piacere e la felicità sessuali, perché ancora pensare che possano elevare a Dio ed al divino, portare in paradiso? Certamente l'amore ha sempre avuto una connotazione positiva dal punto di vista spirituale, ma la sessualità. È come se per principio fosse stata e sia una cosa diversa. Come se di principio fosse separata dall'amore. Perché mai l'unione sessuale di due persone..dovrebbe essere lontana dall'amore, o dovrebbe essere quasi intralciata, invece che favorita, dall'amore? Per rispondere a queste domande dobbiamo rivolgerci sia alla nostra storia personale, sia alla storia dell'umanità. Nella nostra storia personale dovremmo indagare, esplorare, come abbiamo concretamente vissuto l'amore e la sessualità, se ci ha portato la felicità o la delusione, la repressione o la sublimazione. Ma dovremmo esplorare anche come abbiamo vissuto e come viviamo il concetto di Dio, degli

dei, del Sé superiore. Anche in questo caso la storia personale: che cosa mi hanno insegnato, che cosa ho vissuto, come li interpreto, per me che cosa sono, Dio e gli dei? Solo poi potremmo distinguere fra il come abbiamo vissuto l'amore e la sessualità, il se e che cosa ci possiamo aspettare, possiamo desiderare di vivere nel futuro. Comprenderemo quali condizionamenti sociali ci sono stati impartiti, quale morale sessuale ci hanno imposto o abbiamo inventato, ed ancora, quale prospettiva religiosa abbiamo assimilato, e perché combatte o favorisce la sessualità. Abbiamo un bel lavoro da fare, vero?

Ma sembra non bastare. Ultimamente si parla spesso del cosmo, delle dimensioni, dell'ascensione, degli alieni, dei mondi abitati possibili, addirittura dei loro valori, delle loro usanze, e di come anche loro possano porsi problemi analoghi, sia per quanto riguarda il divino, sia per quanto riguarda l'amore sessuale.



### ⌚ - 1.7 - *La conferma interna*

Il primo passo da compiere per raggiungere l'equilibrio e per entrare nel processo evolutivo riguarda l'ascolto di se stessi. Ma, facciamo attenzione, troppo spesso l'ascolto e l'accettazione di se stessi vengono assunti come improvvisa liberazione dai controlli degli altri, e vengono vissuti come esigenza e legittimazione di tutto quello che abbiamo dentro. L'ascolto non vuol dire assecondare ed esaudire tutti i nostri desideri, credere alle proiezioni ed alle risonanze che provengono comunque dal continuo confronto con il mondo esterno, vivere secondo gli impulsi del momento. L'ascolto implica la concentrazione interiore e la capacità di osservazione, mirate a diventare consapevoli, a riconoscere in se stessi le difficoltà, i desideri, i progetti, le problematiche, le qualità. Questo sentiero risveglia in noi progressivamente un senso di pace, una dimensione di meraviglia, un profondo rilassamento. La consapevolezza si raggiunge imparando ad osservarsi. Non si tratta certamente di razionalizzare, di fare intervenire la mente. L'osservazione inizia con l'amore e con il distacco, rallentando la continua partecipazione immediata, l'identificazione, con ciò che viene osservato. L'osservazione deve essere compiuta con l'amore, l'amore come dolce ed umile compassione ed accettazione dei limiti, l'amore come attrazione e gioia verso il proprio nucleo divino. Ci sono persone che sentono il bisogno spirituale o psicologico di partecipare a molte attività, corsi, gruppi, ma poi non hanno la forza o la volontà di concentrarsi da soli su stessi. Questo poi chiaramente rende difficile la presenza a stessi quando si vive insieme agli altri. La solitudine è necessaria per avviare l'osservazione di se stessi: una solitudine ricca della propria presenza interiore. Non si tratta di vivere in un eremo, di praticare quasi meccanicamente o comodamente una solitudine passiva, egoistica, d'imporsi quasi una punizione. Si tratta di trovare il tempo per dedicarsi a se stessi, per conoscersi, per diventare amici di se stessi, per iniziare a manifestarsi. Si può meglio gustare allora la ricchezza che risiede nella parte profonda, nel nucleo centrale, la parte da dove provengono le forze e le spinte che stimolano i cambiamenti. L'amare se stessi vuole dire amare tutte le proprie parti, senza esaltazione, senza fastidio od aggressività, senza ribellione. Occorre conoscere, vedere e trasformare anche le parti che si considerano negative: non vanno queste condannate, od ignorate, o mandate via, ma occorre avere il coraggio di vederle.

Ora sicuramente tutto questo sarà molto difficile se noi ci disperdiamo, se cerchiamo continuamente conferme negli altri. Se viviamo a radio o televisione sempre accesi, a telefoni e cellulari sempre pronti, se ci animiamo continuamente nelle comunicazioni, nei dialoghi, nell'imporre o nel lasciarsi imporre, non ci accorgeremo mai delle nostre qualità interiori. Il continuo confronto con gli altri ci porterà sempre a sviluppare degli aspetti che possono piacere a chi vogliamo piacere, o che possono essere difficili per coloro che vogliamo allontanare.

L'unica vera conferma a noi stessi, qualsiasi condizione viviamo, qualsiasi intimità condividiamo, qualsiasi amore assiduo ci circonda, proviene sempre e soltanto dalla nostra parte profonda, dove nessun altro potrà mai arrivare od esserci, che nessuno potrà conoscere, se non la manifesteremo fino in fondo assumendoci sempre in prima persona ogni responsabilità. Seguiamo sempre e soltanto la parte divina interna. In questo modo ci prepariamo a sciogliere ogni forma di dipendenza dagli altri. Non si tratta di uscire fisicamente dalla società. Si ascoltano le persone, con attenzione, con amore. Ma il giudizio degli altri non diventa mai importante. Se siamo in presenza, ascoltiamo, giudici e critiche, ma lasciamo scorrere, sorridiamo, senza entrare in discussione. Nel silenzio personale poi avremo modo di pensare, valutare delle critiche, verificare ciò che ci può essere di vero, o di utile, o di opportuno. Questo distacco emozionale e mentale permette di parlare con il cuore, permette di seguire l'essenziale. Alle volte ci sentiamo autonomi nell'anticonformismo, nel ribellismo, ma anche qui dimostriamo comunque di dipendere dall'accettazione degli altri. Se vogliamo essere innovativi e creativi, non occorre certo perdere energie nel combattere e nel reagire a ciò che viviamo come conformismo. Si sentono alle volte gli amici e gli amanti cercare una condivisione di vita accennando ai percorsi spirituali che l'uno o l'altro persegue. Quando può apparire una disparità, si sente alle volte un partner che decide di aspettare l'evoluzione dell'altro, come se si trattasse di aspettare un autobus. Oppure un partner, od una persona in genere, cerca di cambiare per essere accettato dall'altro. Sono tutte forme di dipendenze e di blocchi. Il percorso spirituale parte dalla pienezza interiore, dalla sua espansione. I suoi obiettivi sono l'equilibrio, la conoscenza della nostra parte divina, il nostro rapporto con il divino, ed il rapporto della nostra parte divina con la parte divina degli altri.



⌚ - 1.8 - *Superare la scissione*

Ogni entità e ogni formazione divina è nata libera, nel senso che è nata senza limiti, senza confini, senza condizionamenti. Quando per varie e difficili situazioni la creazione divina viene rinchiusa in confini in condizionamenti e si distacca da ciò che naturalmente effettuerebbe, vi è comunque una sensazione di impotenza, di prigionia, di buio. Molto spesso attribuiamo questo alla fisicità, al corpo. Molti vivono il corpo come la prigione primaria, non rendendosi conto che può essere prigioniero il corpo, come può diventare prigioniera la psiche. Quando in effetti cominciamo a percepire dentro di noi la sensazione di essere un nucleo fondamentale di libertà, amore, pace, creatività, tutto, ecco che abbiamo la sensazione reale di quello che siamo. I sensi di colpa derivano dal fatto che non viviamo completamente la nostra esistenza interiore, i doni divini, noi stessi. Psicologicamente attribuiamo le impotenze e le colpe a tantissime circostanze esteriori, ma in effetti l'unico

vero senso di colpa riguarda il non vivere fino in fondo tutte le qualità. Quando vivremo realizzando fino in fondo tutte le qualità, tutte le nostre potenzialità, non avremo più alcun senso di colpa. Rispetto a questa esigenza di sviluppare il nostro potenziale, ci troviamo subito di fronte alla scissione nella quale viviamo. Il nostro principale problema riguarda il fatto che viviamo tutte le parti di noi stessi in maniera scissa. Alcuni privilegiano il corpo fisico, altri insistono sullo sviluppo mentale, altri ancora vivono intensamente la parte spirituale, sempre scissa dal resto. Ma la grande difficoltà è comprendere che dobbiamo vivere queste parti in maniera unitaria ed armonica, non in maniera settoriale, una volta questo, una volta quello, a seconda delle situazioni in cui ci troviamo e delle persone che frequentiamo. In questo modo per esempio viviamo anche la sessualità senza le altre componenti. Riteniamo che esista una forma di incompatibilità o di opposizione fra la spiritualità e la fisicità. In certi casi, per certi motivi particolari, alcune tradizioni hanno chiesto il contenimento della sessualità per accelerare lo sviluppo spirituale. Ma nella maggior parte dei casi, per noi tutti, è vero il contrario. E' vero cioè che la spiritualità esige uno sviluppo pieno ed armonico della sessualità. Nell'atto sessuale intervengono forze anche psicologiche e spirituali, direttamente presenti negli organi genitali. Non possiamo continuare a considerare lo spirito, la mente ed il corpo come fossero parti separate, quasi estranee fra di loro. Non possiamo continuare a considerarle l'obiettivo della vita e delle relazioni. Non si vive per condividere con alcuni il corpo e la sessualità, e quindi non la mente o lo spirito, con altri la mente, e quindi no la sessualità, il corpo e lo spirito, e con altri ancora lo spirito, e quindi non la mente, non il corpo, non la sessualità. Tutte le istituzioni funzionano ancora così. In che modo viviamo il corpo e la sessualità quando siamo nella scuola, o nelle chiese, od al lavoro? in che modo viviamo lo spirito nelle istituzioni e nella casa? Escludiamo deliberatamente le nostre componenti la cui presenza non sembra richiesta nei comportamenti di ruolo.

In realtà il vero obiettivo nostro, della nostra presenza continua, in ogni luogo, in ogni tempo, in ogni impegno, in ogni relazione, riguarda il presentarci ed il vivere come un essere umano totale in corso di evoluzione e di realizzazione. Chi lavora, chi ama, chi studia, chi prega ? non certamente le menti, od i corpi, o gli spiriti, ma lavoriamo, amiamo, preghiamo, studiamo, sempre, con la sessualità e con la spiritualità, con il pensiero e con l'anima, con il cuore e con il respiro. Le nostre componenti sono forme di veicoli e forme di energie che sono presenti in noi per permetterci la realizzazione della nostra individualità e della nostra essenza divina. Sono gli individui che lavorano, fanno all'amore, pregano, e si portano sempre dietro tutte le altre componenti, anche in una società come la nostra, che sembra richiedere invece sempre la separazione e la frammentazione dei ruoli.

Usando un'immagine fantascientifica, per il modo in cui noi viviamo, sarebbe preferibile una presenza fisica e psicologica con il sistema della scatola di montaggio. Potremmo montare e smontare le parti del nostro essere, a seconda di dove andiamo e di che cosa faremo, o di chi incontreremo. Così certamente saremmo più leggeri, non ci porteremo gli organi genitali in molte situazioni, nella scuola, nel lavoro, in presenza dei figli o dei genitori, ed anche degli amici. Se siamo costituiti in maniera unitaria, come un tutto che influenza le parti, come le parti che sono presenti in tutta la totalità, senza dubbio le situazioni scisse producono continuamente effetti distruttivi. Ognuna di queste componenti, lo spirito o la mente, gli organi sessuali o la volontà, si destrutturano, perdono la loro identità, quando sono usate da sole. Così una sessualità separata dal cuore e dallo spirito, non sarà mai una vera sessualità, e gli stessi organi fisici e genitali, non si accenderanno mai in tutta la loro

vera potenzialità. Le nostre componenti sono sovrapposte, e sono articolate in modo che tutte concorrano insieme al miglior funzionamento di ogni singola parte. La sessualità è presente nello spirito, e viceversa, come il pensiero è presente nel cuore, ed i sentimenti potenziano la mente.

Quando poi frequentiamo le persone, in questo modo, realizziamo una manipolazione. Trattiamo le persone come mezzi e non come fini. Le persone ci servono per mettere in movimento le componenti, verificare il loro funzionamento, mantenere le istituzioni che esistono come modello diretto, frutto e matrice permanente che attiva questa scissione. Per cui i rapporti non esistono più come vere forme di amore, in cui ciascuno coopera, con tutto se stesso, a sentire l'altro, a pensare l'altro, ad amarlo, a contribuire alla sua formazione, alla sua evoluzione. Ogni incontro umano dovrebbe traboccare di spiritualità, di cuore, di sessualità, di pensiero.



### ⌘ - 1.9 – La via della sessualità felice

Quali sono gli stati d'animo, i livelli delle soddisfazioni e dei piaceri, le conseguenze profonde dell'amore sessuale? La sessualità è un'espressione dell'amore attraverso i corpi ed attraverso tutti gli aspetti della realtà che uniscono gli esseri con amore. La sessualità promuove le forme dell'orgasmo e dell'estasi, che portano all'unione con l'altro e con esperienze che indichiamo come divine e mistiche. Questo è l'obiettivo ideale che può essere coltivato, perseguito e raggiunto. In questo senso la sessualità promuove l'amore estatico e la felicità. Un certo modo di coltivare e vivere una sessualità profonda porta nella vita effetti permanenti di felicità e di entusiasmo. Si può aggiungere che tutte le forme della gioia, dell'entusiasmo, dell'incanto, di qualsiasi origine e con qualsiasi modalità, permettono poi di aumentare la felicità della sessualità e dell'ebbrezza permanente.

Carissimi amici, prepariamoci a sentire i messaggi cosmici: prima iniziando noi una ricerca personale, una pratica quotidiana, poi seguendo dei riferimenti teorici come guida. Seguiamo nella pratica alcune indicazioni per preparare una sessualità felice. Una buona crescita personale, realizzata secondo le indicazioni teoriche e pratiche fin qui seguite, permette di vivere una sessualità felice. A sua volta, una buona sessualità sacra permette di rilanciare e approfondire i processi della crescita globale.

1 - Il primo passo consiste nel generare una atmosfera interiore di autostima e di ascolto di se stessi. Questo non vuol dire assecondare ed esaudire tutti i nostri desideri, credere alle proiezioni ed alle risonanze che provengono dal continuo confronto con il mondo esterno, vivere secondo gli impulsi del momento. L'ascolto implica la concentrazione interiore e la capacità di osservazione, per diventare consapevoli, per riconoscere in se stessi le difficoltà, i desideri, i progetti, le problematiche, le qualità. Questo sentiero risveglia in noi progressivamente un senso di pace, una dimensione di meraviglia, un profondo rilassamento. L'osservazione inizia con l'amore e con il distacco, rallentando la continua partecipazione immediata al mondo e l'identificazione con ciò che viene osservato: l'amore come dolce ed umile compassione ed accettazione dei limiti, l'amore come attrazione e gioia verso il proprio essere. L'amare se stessi vuole dire amare tutte le proprie parti, senza esaltazione, senza fastidio od aggressività, senza ribellione.

Occorre conoscere, vedere e trasformare anche le parti che si considerano negative: non vanno queste condannate, ignorate, o mandate via, ma occorre avere il coraggio di vederle. La solitudine è necessaria per avviare l'osservazione di se stessi. Si tratta di trovare il tempo per dedicarsi a se stessi, per conoscersi, per diventare amici di se stessi, per iniziare a manifestarsi. Si può meglio gustare allora la ricchezza che risiede nella parte profonda, nel nucleo centrale, la parte da dove provengono le forze e le spinte che stimolano i cambiamenti. L'unica vera conferma a noi stessi, qualsiasi condizione viviamo, qualsiasi intimità condividiamo, qualsiasi amore assiduo ci circonda, proviene sempre e soltanto dalla nostra parte profonda, dove nessun altro potrà mai arrivare od esserci, che nessuno potrà conoscere, se non la manifesteremo noi fino in fondo, assumendoci sempre in prima persona ogni responsabilità. Seguiamo sempre e soltanto la parte divina interna. In questo modo ci prepariamo a sciogliere ogni forma di dipendenza dagli altri. Il percorso spirituale parte dalla pienezza interiore, dalla sua espansione. I suoi obiettivi sono l'equilibrio, la conoscenza della nostra parte divina, il nostro rapporto con il divino, ed il rapporto della nostra parte divina con la parte divina degli altri.

In che modo abbiamo realizzato queste indicazioni nella nostra vita? Come viviamo abitualmente la percezione della spiritualità e la percezione della sessualità? Quali sono le nostre convinzioni personali sulla sessualità? Se abbiamo vissuto delle delusioni e delle frustrazioni, siamo in grado di riconoscerle e di lasciarle andare? Quali sono state le nostre esperienze sessuali più profonde e più felici?

2 - In una seconda fase dovrete gradualmente assumere un impegno a sperimentare condizioni di rilassamento, di meditazione e di visualizzazione. Si tratta di accentuare la consapevolezza della presenza a se stessi, di scoprire un nuovo mondo nelle emozioni, nelle sensazioni, nei pensieri che vi attraversano.

Poi si tratta di allontanare dolcemente i pensieri persistenti o negativi, per agevolare l'ascolto diretto dell'esperienza del momento presente. L'attenzione ai sensi ed allo spirito permette di ridurre le ansie mentali e di porre le condizioni per avvertire l'universo dentro se stessi. In queste condizioni dovrete avere fiducia nell'efficacia dell'assunzione di determinate immagini mentali. Visualizzare vuol dire vedere dentro di sé, con una vista interiore, qualcosa che non vediamo fuori, con i sensi esterni. Vuol dire credere che questi pensieri, emozioni e immagini che 'vogliamo' vedere durante l'esercizio, sono 'reali' ed influenzano la nostra coscienza e la nostra vita. Potete consultare dei testi sul pensiero positivo e sulla visualizzazione.

Proviamo poi ad esplorare il nostro immaginario sulla sessualità e sui suoi rapporti con la fantasia, con il piacere e con la spiritualità. Possiamo esplorare stimoli dalla letteratura e dall'arte.

3 - Un esercizio preliminare utile riguarda la meditazione della luce. Si basa sulla percezione della presenza divina in noi stessi, negli altri, nella natura, nell'universo, dando spazio alle diverse figure della divinità adatte a ciascuno. Nella concretezza si visualizza la fiamma di una candela e la si immagina presente nei 'centri di luce' delle diverse parti del nostro corpo. Si può anche limitare l'attenzione al cuore. Visualizziamo una fiammella verticale e portiamola all'altezza del cuore, continuando ad osservarla per una ventina di minuti. Lasciamo scorrere via i pensieri e le sensazioni, riportando gentilmente l'attenzione alla fiammella.

4 – Avviati i processi della fiducia in se stessi e del carattere divino dei corpi e della realtà, possiamo concentrarci sulla femminilità e sulla bellezza. L'esercizio consiste nell'apprezzare la bellezza del corpo nel momento presente. Si tratta di mettersi di fronte ad uno specchio, possibilmente nudi, e di inviare pensieri positivi, di fiducia e di percezione della bellezza, ad ogni singola parte del vostro corpo. Cercate gli aspetti belli in ogni parte, fatevi i complimenti affettuosi. Accettiamo qualsiasi sensazione di limite, di bruttezza, di disagio, come un qualcosa di luminoso e di amabile. Il corpo attuale è il risultato dei pensieri che avete coltivato, su di voi, sul corpo, sulla vita. Iniziando a destare pensieri di fiducia, di bellezza e di creatività, il corpo si trasformerà seguendo le nuove indicazioni. E' consigliabile ripetere l'esercizio diverse volte al giorno o alla settimana, ed esercitare l'immaginazione.

5 - Visualizzate il vostro corpo come un universo divino, come un pianeta rigoglioso. Senza pensare alle forme del corpo, immaginate in ogni luogo del corpo aspetti della natura: fiori, fiumi, monti, cielo. Sentite gli odori, i profumi, le atmosfere. Poi immaginatevi, sempre nelle diverse parti del corpo, delle figure divine danzanti o contemplanti, comunque felici; sia femminili che maschili. Collegatele a delle emozioni felici: l'entusiasmo, l'incanto, la meraviglia, l'amore, il piacere, il mistero.

6 - Sentite come divina la vostra sessualità, ispirata e coltivata dalle figure divine. Visualizzate le soddisfazioni e le insoddisfazioni, i bisogni, i desideri e le frustrazioni della vita sessuale.

Ricostruite nel pensiero un'esperienza sessuale felice, sia effettivamente esistita, sia creata ora nel pensiero. Espandete questa felicità come una forma di innamoramento di qualcosa di divino. Potete immaginarvi come una donna, il cui corpo e la cui anima sono innamorate ed esaltate dal rapporto con un dio. Potete sentirvi che state crescendo come una dea, che potete destare attrazioni, sentimenti, piaceri ed emozioni che piacciono all'amante divino, e che facciano vivere la dea dentro di voi. Come uomo, puoi sentirti come un fanciullo, come un eroe, come un dio, che ama ed esplora la donna, come fanciulla, come compagna di imprese ed avventure, come fonte di piaceri e felicità inesauribili, come dea misteriosa, potente, ardente.

7 – Vissuta questa esperienza, cercate di comprendere come vorreste il vostro corpo, la vostra anima, la vostra energia. Simulate una situazione, recitate una parte, in cui vedete ed immaginate già realizzati i desideri manifestati. Come vorresti essere, nell'anima, nel corpo, in una bellezza integrale. Come vuoi e puoi suscitare la bellezza, il piacere, l'amore, la consapevolezza. Da queste sensazioni fai discendere il come vorresti vivere: come vorresti vestirti, dove e come vorresti abitare, come vorresti coltivare l'alimentazione, come curare il sonno ed i sogni, come sviluppare la creatività.

8 – Coltivate queste forme di meditazione e di visualizzazione con comportamenti che vi facciano vivere tutte le situazioni con una ricchezza di freschezza, vitalità, entusiasmo, passione. Approfondite i processi dell'autoipnosi-autoriflessione per realizzarvi pienamente.

9 - Siate gli artisti della vita affettiva e sessuale. Realizzando esercizi e comportamenti tesi ad aumentare le energie spirituali, vitali, sessuali, entrerete in una situazione che permetterà di vivere la sessualità come una via per l'estasi. Realizzando gli esercizi e le pratiche descritte nei testi del tantrismo e del tao, potrete essere nelle condizioni migliori

per gestire l'arte della vostra sessualità. Potrete creare le situazioni in cui il piacere della vostra bellezza e la sensibilità della vostra anima formeranno stimoli che risvegliano ed elevino le reazioni sensuali e sessuali, in voi e nel partner.

10 – L'attitudine maturata a sentire l'incanto, la meraviglia, lo stupore, nel vostro corpo e nella vostra anima, vi permetterà di esercitare la magia femminile e di svegliare nella concretezza l'apertura al divino. Lo sviluppo della femminilità risveglierà il maschile ed insieme si aprirà una nuova visione dei rapporti di amore.

11 – Amate la sessualità come presenza divina nel mondo, come un sole irradiante, che abbraccia continuamente il vostro corpo, la vostra anima, le vostre energie, il vostro ambiente. Siamo sempre 'sessuati', ed attraverso il corpo e l'anima doniamo piacere, entusiasmo, elevazione, a tutti, anche semplicemente stando da soli o camminando in mezzo alla folla.

12 – Progettiamo le nostre esperienze sensuali e sessuali. Per sorridere...come possiamo passare da fare all'amore in mezzora, a fare l'amore in quattro sei ore? Immaginiamo una sequenza progressiva. Prepariamo l'ambiente, interiore ed esteriore. Entriamo in una situazione di rilassamento, di concentrazione, di ascolto di noi e dell'altro, di piacevolezza, di gioco. Raccontiamoci delle storie. Possiamo sperimentare dei massaggi, adatti a liberare le energie del corpo, a saggiare le nostre percezioni e sensazioni, a liberare il piacere, a sentire il mistero del tocco. Possiamo danzare, fare yoga, seguendo e stimolando contemporaneamente l'interesse sensuale e sessuale più animico e più energetico. Si entra così gradualmente in un percorso di contatti, di carezze, i famosi preliminari.



⌚ - 1.10 – L'autore

Antonio Sbisà, docente universitario di scienze della formazione, ora in pensione. Si occupa di filosofia sperimentale dei processi formativi, focalizzando il tema della creatività e dell'energia, a contatto con le esperienze psicoterapeutiche, artistiche e spirituali. Propone una formazione che integra il corpo, la mente, il cuore e lo spirito. Le attività formative sono dirette ad elevare la consapevolezza della dimensione cosmica e spirituale dell'essere umano.

L'evoluzione porta alla trasformazione e quindi all'emergere della scintilla divina presente potenzialmente in ogni persona. Il compito umano diventa quello di continuare la creazione, portando la divinità nella materia. Una vita all'insegna della felicità, dell'entusiasmo e della gioia si esprime attraverso un corpo liberato ed attraverso una sessualità che può rivelarsi come via di contatto con il divino, attualizzando la dimensione tantrica dionisiaca.

In particolare i programmi dei corsi di formazione riguardano: - la creatività, l'autostima e la crescita personale; - la formazione affettiva e sessuale; - la formazione della coscienza cosmica; - l'estetica del corpo e dell'anima; - il tantra cosmico.

L'attività formativa si svolge attraverso stages, laboratori, consulenze individuali. Si ricercano collaboratori disposti ad impegnarsi in queste vie di ricerca.

Fra le pubblicazioni:

*L'ebbrezza amorosa*, Edizioni Mediterranee.

*La creatività felice. Teoria e prassi della formazione olistica*, edizioni mediterranee

*Il lago delle ninfe*, miniracconti, Rupe mutevole edizioni.

*Alice e Dioniso, La creatività*, ebook presso Erba Sacra.

Corsi online: *Formazione affettiva e sessuale, Crescita personale, Spiritualità olistica, Tantra*

Presso Associazione Erbasacra, erbasacra.com, corsi online.

Per contatti: [ant.sbisà@libero.it](mailto:ant.sbisà@libero.it). Su fb presente come Antonio Sbisà.

### *Contatto cosmico personale*

Da molti anni vivo un collegamento telepatico con esseri di luce . Conosco diverse persone che 'canalizzano', cioè che parlano con diverse entità. Io ho iniziato con una persona che andava in leggera transe e parlava come entità Tari. Si trattava di uno spirito-guida. Mi ha parlato di me stesso come nessuno poteva parlarmi, si vedeva che mi conosceva. Registravo la cassetta che poi risentivo. Ho continuato molto, è stato come essere in analisi, ma ad un livello molto superiore, che considerava anche le vite precedenti e l'evoluzione complessiva del mio essere..

Mesi dopo ho iniziato io stesso a ricevere dentro di me messaggi, come se fossero una telefonata. Si è fatta così conoscere una divinità femminile che avevo invocato con un nome. Parlo con lei, mi chiama, si scherza, si gioca, è affettuosa, mi parla del cosmo e delle dimensioni. Registro i messaggi al pc. Contemporaneamente, un'altra signora che conoscevo canalizzava altri esseri. Prima persone che noi diremmo defunti, ma che vivono in un altro luogo. Poi riceveva messaggi da extraterrestri, che ci avvertivano di come la Terra si stia distruggendo e di come possano aiutarci. Ho saputo così come esistano mondi molto più positivi ed evoluti della Terra, che possono scambiare con noi esperienze. Poi abbiamo conosciuta una comunità francese, Galacteus, anche loro ricevono e divulgano messaggi. Io poi ho ricevuto messaggi sulla sessualità cosmica, studenti ed amici hanno condiviso con me la trasmissione: qui ho riportato solo i messaggi canalizzati personalmente, gli altri li conservo e li emano con amore.

In generale si tratta di un processo di 'riconnessione cosmica' della Terra. Secondo loro, una volta la Terra era positiva ed in collaborazione costante con altri mondi. Poi è successo qualcosa, la caduta biblica, per cui il pianeta si è isolato e si è chiuso. Oggi è venuto il momento di riaprire i contatti. Ho cercato di fare una sintesi estrema. Ti consiglio di non usare il giudizio mentale, ma di sentire soltanto quello che ti possa interessare e piacere. Prendi quello che ti piace e segui quella pista. Lascia andare il resto. Tu stesso potrai verificare queste esperienze: puoi sviluppare forme di preghiera, di invocazione, di richiamo. Come se tu fossi una radio e mandassi messaggi alle stelle: qualcuno ti risponderà. Ti consiglio due antenne, due forme di attenzione e di consapevolezza: osservazione delle intenzioni con le quali fai qualsiasi cosa, ed ascolto di qualsiasi cosa succeda, dentro e fuori di te. Poi inizia a recitare dei mantra, trascrivendo tutte le immagini e le idee che ti vengono, con amore e con abbandono, in meditazione. Dopo un po' di tempo, succederà che ti sentirai quasi chiamato e qualcuno ti parlerà. Conviene anche leggere dei testi che parlano di questi temi.

Antonio