

Marco Cestari

TIKKÙN OLAM ADAMÀH

Riepilogo esperienze del Seminario di Kabbalah
“Il Respiro della Terra”

תיקון עולם אדמה

Il Respiro della Terra

ovvero

TIKKÙN OLAM ADAMÀH

Il Respiro della Terra è un seminario esperienziale condotto da Marco Cestari. Si basa su una pratica di lavoro esperienziale di Kabbalah che contempla una recitazione di suoni e sequenze fonetiche atte a svolgere un'azione purificatoria su tutti i piani sottili: energetico, animico, mentale e spirituale.

Questa pratica consiste in quello che la tradizione ricorda con il termine "Tikkùn" e nel caso del *Respiro della Terra*, il Tikkùn opera soprattutto su alcuni aspetti dell'elemento terra.

È un lavoro di "passaggio-purificazione" iniziale, che viene compiuto in gruppo e al quale si giunge dopo alcune esperienze preliminari di Kabbalah pratica, lavorando soprattutto attraverso i simboli dell'Albero della Vita e alcune pratiche meditative sulle lettere e sui nomi.

Tikkùn Olam Adamàh è quindi "il respiro della terra". Un lavoro profondo e potente, dedicato a tutte quelle *anime di luce* (Bah-Ra) alla ricerca di un significato più vivo e sorprendente della vita.

TIKKÙN Hà OLAM ADAMÀH
תיקון עולם אדמה

*Riepilogo esperienze
della celebrazione del 22 Giugno 2013*

1.

La ricerca è un momento di allineamento alla propria coscienza.

Questo è il primo lavoro di *Tikkùn* ovvero di “pulizia-riparazione interiore” che ci consente di ravvicinare “ciò che è in alto” con “ciò che è in basso”.

Per cogliere il proprio desiderio, in nostro “desiderare” spesso non è mai abbastanza forte. Per questo motivo *Tikkùn Olam Adamàh* viene condotto all'interno della madre terra, l'Adamàh da cui ci siamo separati, dentro la quale occorre osare la “chiamata” verso ciò che è più elevato.

Le paure sono tante: osare, pronunciare parole, sentire, disturbare, vedere, ...

Siamo ospiti in Adamàh?

- No: siamo una sua parte arricchita di altre energie.

Si tratta di energie contrapposte ad Adamàh?

- No: sono energie separate che vengono in visita alla prima componente.

Questo Tikkùn (a differenza di quello che ci si può aspettare) non si cura di operare sulle energie elementali anzi, ne impedisce l'azione energetica in modo invasivo (ciò che succede quando tendiamo a usare la mente, consentendo che un'energia elementale possa dominare su altre). La particolarità di questo lavoro è quindi che le loro forze vengono messe in movimento dinamico, impedendo alla nostra mente di “fissarsi”.

Questo consente di unire le forze cerebrali a quelle elementali per utilizzarle nell'operazione di “apertura” di un campo d'azione.

La valenza energetica di *Adamàh* si è fondata sul valore numerico 7 della Sephiroth di Nezach. Questo è stato possibile in quanto ci siamo avvalsi dell'uso del “rame” quale elemento di riferimento. Il rame – a livello elementale – rispecchia l'energia che sul piano di Assiah si riflette sulla Sephiroth di Nezach e infonde una profonda influenza sulla sfera di Yesod. Si tratta di energia sessuale tramite cui gli esseri viventi si sentono attratti e generano nuove forme espressive e di vita. L'influsso è talmente potente da suscitare il desiderio di sentire e vedere e toccare a livello energetico nuove forme di realtà parallela. Genera percezioni vibrazionali, dove colore, suoni, percezioni fisiche possono amplificarsi ed eccitare il piano corporeo-energetico-emozionale.

In quel momento possiamo avere la netta sensazione dell'esistenza di un corpo sottile dentro di noi che desidera uscire. Ed è la realtà: la sequenza di suoni, generando un campo d'azione, apre la propria dimensione ad altre dimensioni parallele dalle quali attingere informazioni utili per questa vita.

Occorre riconoscere che si è pronti a ricevere, soprattutto quando il nostro desiderio di "uscire" è inferiore al nostro desiderio di "ricevere".

La Kabbalah pratica ci consente di vedere l'oltre, per imparare a riconoscere il nostro grado di capacità nel "ricevere". Adamàh è il primo lavoro di Kabbalah estatica.

L'aspetto "ricettivo" può essere vissuto in molteplici modi: fasci di luce che si intrecciano in un vortice, perdita del controllo corporeo e apertura dello spazio fisico circostante, luce bianca accecante e la sensazione di fisicità del suono e delle lettere che accerchiano e provengono da ogni direzione. L'impossibilità di poter controllare quanto avviene è il Tikkùn, lavoro di profonda "pulizia" energetico-vibrazionale del nostro essere.

Il piano di coscienza che possiamo acquisire è quello che ci apre ad una nuova dimensione delle energie che ci connettono l'un l'altro, nella quale è possibile percepire il "campo di luce vivente" con aeree intorno ai corpi o al gruppo delle persone che compiono la pratica rituale. Non sono immagini della mente, bensì effetti sensoriali del corpo che non tradisce mai e riesce - attraverso la pratica, a non dipendere dall'influsso della mente.

Gli effetti sensoriali che si vivono, possono essere meglio fissati nel nostro "sentire" se vengono subito annotati. Tuttavia gli effetti reali cominciano ad avvenire nei giorni seguenti, in base a quelli che sono i nostri desideri più profondi.

Chi ha vissuto il "silenzio assordante" al termine del lavoro, sappia che il Tikkùn ha agito soprattutto sul suo piano yetziratico (emozioni che formano le energie) e impari a conservare quella sensazione di silenzio ogni volta che è preso da pensieri o impulsi viscerali (il dono può essere utilizzato ogni volta che scegliamo di ricordare quello stato di coscienza).

Il Tikkùn Olam Adàmah si riallaccia alla tradizione estatica. E' di fatto una pratica esperienziale che si svolge preferibilmente nei periodi di luna culminante in quanto l'energia divina che interviene in modo più diretto sul piano vibrazionale dei corpi è quella che presiede la Sephiroth di Yesod e che ha come riferimento astrale la luna, il cui nome nella tradizione è Shaddai El-Chai che tradotto letteralmente significa "Onnipotente Dio Vivente".

2.

Il Tikkùn: un'avventura dentro noi stessi

Ci consente di sperimentare “l'esistere” e il “divenire”, il chi siamo e a cosa siamo destinati durante la nostra esistenza.

Il “passaggio” non è mai vissuto nello stesso modo: per alcuni è un risveglio immediato della coscienza, per altri un processo lungo. C'è chi vive un sacco di immagini e c'è chi vive il totale blackout. Nella vita profana ci misuriamo spesso su questi aspetti esperienziali, ma per fortuna non siamo tutti uguali. La vera avventura sta nel confronto con noi stessi: possiamo vivere il Tikkùn nel giorno in cui non siamo riusciti a prepararci, oppure quando abbiamo meditato per settimane per una preparazione profonda.

Di certo, il gioco è scoprire che non governiamo nulla, ma possiamo interagire con tutto.

Le capacità visionarie o le sensazioni corporee per alcuni crescono mentre per altri decrescono. Molti di noi tendono a confrontarsi con le esperienze degli altri: da questa “debolezza” è opportuno allontanarsi, e non a caso il Tikkùn ci aiuta a “registrarci” meglio sul proprio asse interiore. Quell'asse dal quale ha inizio il lavoro verso quanto più desideriamo cogliere. Così mentre per alcuni il percorso inizia con l'azzeramento dei pensieri e delle immagini mentali, con altri avviene esattamente il contrario.

Per fortuna!

Potete immaginarvi cosa capiterebbe se fossimo tutti sulla medesima linea di partenza?

Questa è la grandiosa sapienza della Kabbalah: consentire a ciascuno di imparare a osservarsi di fronte alle proprie inclinazioni, tentazioni, dubbi, esitazioni, frustrazioni, ambizioni, impulsi, etc. per riconoscere propria modalità di “sentire” e “ricevere” i messaggi spirituali dal copro.

Di fatto questi, quando ribaltiamo all'interno della terra (e quindi della nostra “terra interiore”) il piano d'osservazione, l'influsso spirituale giunge dall'interno del nostro corpo, che impara a “ricevere”.

Questa esperienza ci può mettere a disagio e ci disorienta, perchè i nostri pensieri e il nostro ego temono di perdere il sopravvento sulle nuove sensazioni. Per questo motivo – nella terra e nell'oscurità – noi siamo già nell'esperienza e ciò ci consente di vivere appieno e indisturbati l'esperienza. In tal modo, il nostro ego – che è estremamente necessario e non va escluso dal gioco – diviene il

motore di tutte le nostre energie rispetto al vuoto vibrazionale della luce che pervade ogni cosa in misura più o meno intensa.

Grazie al nostro ego possiamo percepire quella “separazione” dal tutto, che è tuttavia anche espressione vivente della nostra vita: nella pratica di Kabbalah impariamo infatti a riconoscere che se rinunciamo all’ego, possiamo rischiare di rinunciare alla nostra vita. Il Tikkùn Adamàh avviene appositamente per prepararci a procedere nel nostro cammino interiore partendo da questo punto: affinare l’equilibrio interiore che ci consente di vivere in tutta la nostra essenza vitale l’esperienza estatica, senza doverci “distaccare da noi stessi”.

Per procedere verso piani più elevati il Tikkùn diviene la pratica di riequilibrio tra le energie trascendenti con quelle più pesanti. Con Tikkùn Adamàh s’inizia a cogliere il significato originario di “spirituale”: per elevare il nostro piano di coscienza, occorre imprimere la forza delle nostre energie spirituale nelle azioni materiali.

Nel quotidiano riceviamo costanti richiami in merito. Immaginiamo qualcuno che ci chiama per risolvere un problema che solo noi possiamo risolvere, creando in noi il conflitto tra il “connetterci” e il “dividerci” dalla realtà altrui. In quel momento si crea a livello inconscio una sorta di conflitto tra il “ricevere” *da dentro*” e il “ricevere *dall’esterno*”.

La realtà è che il lavoro quotidiano più spirituale sta proprio nella consapevolezza che l’elevarci spiritualmente sta nell’assumere la responsabilità di rimanere coscienti di quello che sta avvenendo contemporaneamente *dentro e intorno a noi*.

Infatti quello che s’intende “intorno a noi”, non va considerato come quel qualcosa di lontano (in cui spesso preferiamo distrarre i nostri pensieri), bensì qualcosa di molto vicino. Qualcosa che ci tocca direttamente, come rapporti con familiari che evidenziano i nostri limiti, oppure le persone con cui lavoriamo ogni giorno.

Durante il Tikkùn , chi vive questa dicotomia, può constatare quando avviene un proprio “riequilibrio” energetico, ad esempio percependo la sensazione di caldo, il piacere nel visualizzare un’energia “discendente”, o una sensazione di disagio verso alcuni suoni o persone.

3.

Purificare il turbine delle emozioni

La pratica kabbalistica inizia quando i Tikkùn assumono una veste celebrativa. In quel momento è importante che il Bah-Ra, l'anima di luce che è dentro di noi, colga il momento per riprendere vita. Il miglior modo per far frutto di questa esperienza è scrivere quanto prima le impressioni e tutto quanto si vive durante il Tikkùn.

Questo consente naturalmente di non dimenticarle, ma soprattutto di dare forza a quello stato di coscienza che si vive prima di cominciare a dubitare o dimenticare le impressioni vissute. Questo è un aspetto fondamentale: le impressioni infatti sono vere "pressioni" che vanno a sfiorare e muovere i nostri corpi sottili, lasciando segni e sensazioni che non sono il frutto dell'immaginazione, bensì sono la realtà più vera del nostro "vivere".

Se non le trascriviamo al più presto, le impressioni sfumano in immagini mentali che la mente riesce in breve tempo a trasformare facilmente in illusioni. Questo accade per la forte azione che *Malkuth* pratica sul piano mentale andando così facilmente ad "inquinare" ZA e tutta la sfera *animica* attraverso la quale – durante il Tikkùn – s'instaura un rapporto diretto tra *Yetzirah* e *Aziluth*.

In particolare man mano che ci si allontana dal giorno dell'esperienza, diviene sempre più difficile concentrarci su quanto si è sentito/ricevuto/visto o su qualsiasi sensazione corporea che possiamo aver vissuto.

Nonostante ciò la memoria dell'esperienza non può essere cancellata. Soprattutto quando si tende a "razionalizzare" l'esperienza, subentrano comunque sensazioni iniziali che ci riportano al piano ancestrale: per esempio il luogo, l'aria, la sensazione che viviamo durante il respiro.

Anche quando durante il Tikkùn avviene il "blackout" (*assenza totale di immagini*), si ha un effetto spirituale molto consistente, in quanto i nostri mondi interiori (energetico, emozionale, mentale) si trovano a vivere sul piano di *Aziluth* dal quale non possiamo trarre nessun'immagine, bensì solo la netta sensazione di vivere un piano più vicino al vuoto e quindi – dal punto di vista corporeo-sensoriale – più freddo. Per questo motivo, l'immediata percezione di freddo corporeo è già un immediato effetto.

4.

Nel cuore della montagna

Il Tikkùn Olam Adamàh, come ogni operazione di Kabbalah, dona l'accesso a tre porte che si pongono tra noi e quanto è previsto per noi. Si tratta di tre porte alle quali possiamo accedere solo contemporaneamente. Per accedervi occorre cogliere tre chiavi d'accesso kabbalistico fondamentali:

- la coscienza di che cosa è armonia,
- la percezione dello stato di quiete interiore,
- la fiducia.

Cogliere queste chiavi è possibile quando si abbandonano gli schemi che ne occultano la realtà:

- le idee che alimentiamo e proteggiamo nelle nostre menti,
- i sogni che alimentano le nostre aspettative,
- i dubbi e le delusioni che pervadono le nostre capacità sensoriali.

Ad ogni esperienza di Kabbalah pratica le tre porte si ripresentano su un nuovo piano più sottile.

Il lavoro – quando diviene perseverante, riempie il cuore di consapevolezza: siamo nel qui e ora giusto, che ci consente di compiere una nuova tappa.

Possiamo arrenderci a ciò che ci frena oppure accogliere ciò che ci arriva.

Ogni volta che “lasciamo esistere” l'indefinibile, questo ci appaga con un nuovo respiro. Ogni volta che la nostra mente ci pone di fronte al dubbio, alla nebbia, all'inadeguatezza, alle frustrazioni, al vederci come incapaci di cogliere e agire, al confrontarci con gli altri,... là ci areniamo.

La confusione prende forza e prova la nostra capacità di pathos.

In tutto questo la celebrazione del Tikkùn non dà il tempo per intorpidire ulteriormente i propri sentimenti. Il suono impone un ritmo, il ritmo impone un respiro, il respiro impone un procedere che non può essere controllato. Questo processo di sviluppo dà valore catartico rispetto alle paure più profonde come la morte, la malattia, la perdita di persone care, la sopravvivenza economica, le inquietudini interiori, il senso di panico che possiamo vivere nelle nostre dimensioni individuali. Attraverso l'esecuzione pratica della celebrazione, queste “prove” iniziano ad esser vissute come “cose che non ci appartengono”, e ciò consente al Bah-Ra (l'anima di luce) di chiamare la luce superiore e di svelare la realtà avvolgendo ogni cosa di luce. L'azione ristabilisce il piano di

luce in Malkuth.

Per questo si pratica Tikkùn Olam Adamàh nel cuore della montagna.

Il primo effetto può essere la liberazione della mente dai “pensieri ruminanti”, e la conquista del primo piano “sapienziale” che sta nel godimento dell’ascolto del nulla. E’ in questo momento che alcuni possono percepire la sensazione di grandi onde che si muovono. Si tratta di una forte azione che dal piano di *Aziluth* la lettera madre MEM infonde con il proprio influsso diretto attraverso la porta di HOD e tramite il sentiero di RESH, direttamente sul piano corporeo. Questa azione rimette in equilibrio il processo *yesodico* e consente di ripristinare l’equilibrio energetico di quelle paure che possono collegarci con i nostri avi o con i nostri figli.

L’effetto certo di questa “discesa” di MEM è rimanere spossati. Pertanto chi ha provato una grande stanchezza e nei giorni successivi ha vissuto dei mal di testa e assenza di sogno può riconoscere in sé stesso l’azione di Tikkùn data da MEM.

5.

Ricevere l’impulso vitale non più dal basso ma dall’alto

Compiere Tikkùn Olam Adamàh nel momento del flusso mestruale può comportare una percezione potente di calore, che può accentuare l’azione di Tikkùn e quindi – per effetto, lasciare un particolare senso di spossatezza profonda.

In alcune scuole di Kabbalah si tende ad impedire a chi sta vivendo il momento mestruale dal compiere azioni di carattere esoterico come il Tikkùn. I motivi sono soprattutto dettati da precetti più di carattere religioso che kabbalistico.

Nella realtà compiere il Tikkùn in un momento culminante per la rigenerazione corporea, è come moltiplicare l’effetto e donare quindi un forte impulso vitale direttamente dal piano di *Aziluth*. Motivo per il quale si può perdere il senso del limite tra il corpo e la materia che ci circonda.

6.

Dentro: sensazioni reali

Le sensazioni corporee in Tikkùn Olam Adamàh sono reali.

Soprattutto se si lavora bendati. Il quadro di BETH e di tutto ciò che è il “creato” dentro il quale siamo abituati a vivere, si flette. Dal punto di vista della “relatività” si potrebbe dire che si apre uno squarcio o una piega spazio-temporale. La perdita di equilibrio o cambio d’inclinazione del piano, il senso di nausea e la percezione di dover vomitare sono dati proprio dal fatto che avviene un “riallineamento” su più assi dei corpi sottili e in particolare di quelli di *Assiah* e *Yetzirah*. Questo riallineamento viene attivato e prosegue anche nei giorni seguenti. Chi ha avuto sogni (piano *yeztiratico*) che richiamano il “riallineamento”, può aver ottenuto un rafforzamento del Tikkùn.

7.

Calarsi in sé, lasciando fuori l’ego

La fiducia è una delle prime conquiste interiori per lo svolgimento corretto del proprio Tikkùn, soprattutto quando ci si avventura dentro la terra incognita dei nostri mondi interiori.

Quando accade, tutto si concentra dentro un “centro di volontà” capace di governare i pensieri che produciamo incessantemente. Per questo motivo *Adamàh* si svolge preferibilmente in profondità della terra: per accentuare il senso di “calarsi dentro”.

In tal modo suono, respiro, sequenza di respiro e voce, ci consentono di “allineare” progressivamente il sentire dei nostri centri energetici. Possiamo esserne consapevoli, ma alcune volte è meglio lasciare che il Tikkùn di tutti agisca su di noi, per evitare che i pensieri ci facciano viaggiare attraverso immagini che ci catturino dentro le anse del fiume, impedendoci di scorrere fluidi verso il nostro “mare”.

Solo così possiamo prendere coscienza del grande disegno previsto per noi attraverso nuove impressioni della realtà di noi o degli altri, un momento molto

delicato per il nostro ego, che può accrescere il senso di omni-visione, omni-comprensione... Per questo Tikkùn Olam Adamàh può mettere in evidenza la grande stanchezza che si accumula attraverso l'insistenza del desiderio di omni-visione ed omni-comprensione.

L'unione delle voci e dei corpi diviene comunque l'aspetto dominante che sorregge il flusso delle energie, e quando ci apriamo consentiamo l'inizio della fase di "pulizia" da tutto ciò che "accumuliamo" dentro. Man mano che questo avviene, tutto diviene più nitido, comincia ad emergere la voce interiore che ci chiama e che rivela il nostro nome, aiutandoci a centrare ancor più la nostra luce in noi stessi.

Tikkùn Olam Adamàh rivela infatti come la mente può essere al servizio di ciò che ci anima e non viceversa.

8.

Lascia che accada

Con Tikkùn Olam Adamàh si può faticare molto a "registrarsi" sul "lasciare che le cose accadano". Si utilizzano gli elementi minerali (in questo caso il rame) perché molto potenti e pesanti da sostenere attraverso i nostri pensieri. La fatica fisica è un'espressione evidente di questa esperienza, avvertita soprattutto nelle parti del corpo in cui maggiormente accumuliamo energie psichiche "pesanti".

Il lavoro di Adamàh agisce sul corpo sottile, aprendolo. Lavorando bene, diviene naturale che nel cerchio del Tikkùn si avvertano presenze ed immagini che risvegliano la nudità interiore che ci consente il potenziale generativo che possiamo produrre. Possiamo ricevere immagini semi, l'arcangelo Gabriel, corpi nudi abbracciati, raggi fecondanti e immagini di vite dentro il grembo.

9.

L'ordine degli eventi non è casuale

Tikkùn Olam Adamàh si attua in particolari momenti e deve fondarsi su una congiuntura orario-stagionale-astronomica particolare. Inoltre il luogo in cui avviene il lavoro esperienziale può avere caratteristiche che rispecchiano punti energetici della nostra dimensione interiore, e che possono influire sul nostro divenire. Anche la storia del luogo può avere la sua influenza, in quanto sul piano energetico il luogo raccoglie una memoria. Ciò che rende unico Predoi è il fatto che si tratta di un luogo in cui è avvenuto il “passaggio” alpino di un gruppo di ca. 5000 esuli – soprattutto ebrei sopravvissuti all’olocausto – che li permise di raggiungere Venezia e altri porti del mediterraneo per imbarcarsi verso la Palestina. Una “tappa” quindi del viaggio di ritorno nella terra promessa, un’azione, che nella tradizione ebraica rappresenta anche un lavoro interiore chiamato “*teshuvah*”, che rappresenta “la via del ritorno” al sé.

La presenza del passato si risveglia sempre durante una celebrazione del Tikkùn, quindi chi lo pratica può ricevere segni e sensazioni che lo spazio o gli oggetti si muovano o tremino dando la sensazione di un “terremoto”. Si tratta infatti di “terra”, elemento composto da minerali, che rivela un “sentire” che possiamo percepire quando non ci concentriamo sul pensiero.

L’effetto di questo “ricevere” può ulteriormente svilupparsi dagli esercizi di apertura ad Adamàh, quando durante il Tikkùn possiamo ricevere immagini della terra diverse da quelle che vediamo con gli occhi. Questo tipo di immagini rivelano il lato “spirituale” degli elementi minerali, che possono rivelare un colore meno cupo e più brillante.

Quando la nostra psiche vive l’esperienza distaccata dalle paure, i colori della terra assumono un colore blu-violaceo, mentre quando vi sono alcuni “sospesi” sul piano delle energie sessuali, è possibile che i colori che riceviamo siano più vivi e caldi (rosso, arancione, giallo). Nel primo caso il corpo viene infuso da una grande forza e vigore che dà la sensazione di trascendere in modo attivo, nel secondo caso invece si esprime con una forte sensazione di spossatezza. Entrambi i casi sono espressioni di Tikkùn che “riequilibra” l’eccesso o lo sbilanciamento di energie.

Questo Tikkùn non agisce solo sulla persona, ma attraverso le persone.

E' possibile quindi che ci si possa sentire "sostenuti" da altri, oppure che si possa vivere la necessità di "sostenere" gli altri. In questi momenti consacriamo il lavoro su GHIMEL e possiamo divenire tramite di energie che ci stanno utilizzando per compiere la celebrazione. E' in questo momento che il nostro ego tenta di spaventarci, perché ci rendiamo conto che gli elementi minerali stanno rivelando il loro reale potere attivo di connessione (e non passivo come la ragione ci può indurre a credere attraverso gli occhi) con gli elementi spirituali (rivelando la loro esistenza, che tendiamo più a "sognare" ed "idealizzare" ma di cui non abbiamo fiducia nella vita quotidiana). Questo "cambio di regole" può spaventarci soprattutto perché scopriamo che non siamo artefici bensì strumenti di connessione tra energie. Siamo solo un "tramite". Il ritmo incessante delle vocalizzazioni del Tikkùn ci fa riconoscere che l'energia discendente della luce è più potente e ci consente di andare avanti.

Il procedere senza interruzione della celebrazione genera senso di appartenenza alla sfera delle coscienze illuminate, nelle quali ci si perde e ci si ritrova in uno stato, dove l'unità degli individui non è più governata da coscienze separate.

Si può vivere questo stato come una costante, dove "il lavoro di tutti" si fonda in un unico lavoro che rigenera e distribuisce gratitudine. È uno stato di coscienza che non si può vivere nel quotidiano, in quanto si instaura una connessione diretta tra i due emisferi cerebrali... lo sforzo sinaptico di questo Tikkùn non è elevato, ma è sufficiente per accusare alla fine del lavoro stanchezza e svuotamento, che può protrarsi anche nei giorni seguenti.

10.

La luce non rientra nello schema perché genera suono

E' la recitazione dei suoni la chiave di apertura del campo energetico sottile del Tikkùn Olam Adamàh. Gli effetti sono sempre soggettivi, ma nell'insieme si presentano quasi sempre attraverso sensazioni o visioni di immagini che si "mescolano" o si "integrano" una nell'altra: esempio, colori che non abbiamo mai visto, immagini di esseri viventi dove elementi vegetali e animali si confondono, così come appaiono in alcune tradizioni pittoriche tipiche dell'ermetismo, rivelando così l'origine e la chiave dell'ermetismo.

Durante la chiusura dei lavori i colori sono ormai un dettaglio che lascia il posto a bagliori e lampi di luce che cominciano a riflettersi dal basso. Qui esiste un particolare aspetto rivelatorio della pratica di Kabbalah che si riallaccia a tutti i racconti del “*Kly*” (il vaso spirituale): attraverso la pratica del Tikkùn, l’iniziato comincia a ricevere il piacere della luce nel proprio vaso (*Pnimi*) dal proprio alto interiore grazie al lavoro di tutti (*ha Yasher*) e man mano che la luce illumina il suo interno, il desiderio di contraccambiare aumenta, fino a far sì che si rifletta dal basso, attraverso la forza esecutrice di tutti i praticanti (*ha Hozar*). Quando si instaura questo “scambio” di luce, si può percepire l’intero spazio come una membrana sottile, che dà il senso di “trasparenza e percezione di uno spazio più aperto oltre quello che vediamo con gli occhi”, e che registriamo con i sensi in modo più puro, leggero, dove abbiamo la sensazione di aria in movimento.

Quando viviamo questo tipo di esperienze, occorre meditare sul fatto che non esistono spazi, ma neppure concetti mentali assoluti, e che solo l’intuizione, fondata sulla pratica meditativa è la chiave che rivela la realtà che ci circonda. Per questo occorre mantenere vigile la coscienza, ricordando che le vie che conducono alla luce s’incrociano, superando le logiche delle parole.

11.

L’esperienza corporea è trasformazione

Il lavoro con le lettere passa attraverso l’esperienza corporea. Quanto più si opera col corpo, tanto più il nostro sentire trova un “ponte” attraverso il quale connetterci ai piani più alti della nostra realtà.

Gli esercizi incidono su determinate parti del corpo per risvegliare – attraverso pressioni e stiramenti - organi che spesso hanno una funzione di connessione. Gli effetti fisici non sono mai compromettenti. In particolare nel Tikkùn Olam Adamàh.

Tali esercizi possono riportare a galla memorie assopite e, a seconda di quello che viviamo durante l’esecuzione, preparano il processo della correzione.

Questo lavoro ha la forza di compiere infatti la correzione su ZA (Tutte le *Sephiroth* esclusa *Malkuth*, *Chokmah* e *Keter*), allo scopo di produrre un flusso

diretto di luce dalla triade superna fino al piano terreno: lo scopo è “*aprire un canale per dare una dimensione luminosa alla ns Terra-Erez. Questo passa attraverso la terra rossa (Edom - אֶדוֹם), il sangue (Ed - אֶד) e Adamàh*” (אָדָמָה). L’effetto correttivo giunge quindi ad Adam (אָדָם), passando attraverso *Edom, Ed, Adamàh*. *Adamàh*; è l’aspetto “umido” di Adam, è il fango dal quale viene estratto l’elemento “terra” che comporrà Adam nell’atto della sua nascita. Questa esperienza può essere percepita con sprazzi di luce e di profumi di sandalo.

12.

L’azione correttiva delle energie

Quando un essere umano intende connettere la luce da *Kether* a *Malkuth*, questo Tikkùn ha la caratteristica di “sradicare” totalmente quanto è impuro sui piani sottili del praticante.

L’esperienza consente di percepire lo stato di ZA, ovvero quello stato in cui avviene la “correzione”. Ricordare quale è lo stato di ZA una volta “purificato” dal Tikkùn, ci consente di prevenire eventuali ricadute verso tentazioni di “inquinamento”: tentazioni che non giungono attraverso dubbi o perplessità, bensì concretamente dall’esterno e che mettono in una situazione di scelta la nostra coscienza: ovvero nel momento in cui la coscienza ci dice – senza alcuna logica – se impulsi o tentazioni che riceviamo possono o meno incidere sul piano di ZA originario. Per chi ha provato il Tikkùn, sa cosa significa ZA e potrà d’ora in avanti scegliere.

Le immagini che possiamo ricevere durante il Tikkùn quando richiamano sembianze animali, si percepiscono subito come parvenze non vere. Come se fossero goffi tentativi di imitarle, dietro i quali si possono celare energie elementali di origine geo-tellurica. Quando invece cominciano ad apparire delle luci, che ruotano o si posizionano sulle parti del nostro corpo, è un segnale d’inizio del Tikkùn. È possibile ricevere inizialmente la sensazione emotiva di essere avvolti da oscurità, buio, tenebre; per poi essere sostituita dalla sensazione di aver tratto dall’esperienza nuove energie, un rinnovato senso di fiducia e di gioia.

Possono arrivare altre immagini di “tentazione”, e ogni volta che il praticante sa farne a meno, il Tikkùn si rivela nella sua azione “purificatrice”, dando una forte

sensazione di nausea. E' un momento importante perché la mente non riesce più a sostenere l'osservazione delle immagini, per concentrarsi tutta sul lavoro.

13.

Sprofondare dentro noi stessi

L'azione di Temuràh (¹) compiuta all'interno della terra accentua la sensazione fisica di sprofondare in essa. È naturale che tutti i nostri sensi entrino quindi in una fase di massima attivazione. Pertanto si possono percepire in maniera più evidente le caratteristiche della natura che circonda il luogo in cui siamo. Le sensazioni sono fisiche e passano attraverso i sensi come l'olfatto e il gusto, meno influenzabili dal punto di vista dell'immaginazione rispetto all'udito o alla vista.

Quindi, se ci troviamo in un luogo con una grande quantità di rame, è facile percepire odori o il gusto di questo minerale. Ciò avviene perché tutto ruota intorno al piano fisico, motivo per il quale è possibile avere capogiri o sensazioni corporee che limitano le capacità della ragione dal condurre il pensiero.

In quel momento viviamo sbalzi di temperatura e la necessità di aprirsi a un piano più elevato.

C'è chi riceve in quel momento parole, suoni o immagini molto chiare che si possono rifare all'immagine della corona, ma su un piano più radicale. Per esempio, chi ha visto una corona d'oro con un diadema nel mezzo - riferimento alla lettera TZADDE' – sta per vivere un Tikkùn sul desiderio che lo anima su quel sentiero.

¹) Temurah, in ebraico ש"אתב צופן , è uno dei tre antichi metodi utilizzati nella Kabbalah per riordinare parole e le frasi

Le immagini rotanti che possono giungere al partecipante sono sempre circondate da elementi dal carattere “rigenerante” o che richiamano la rigenerazione, come luci, vegetazione lussureggiante, acqua che scroscia e tutte quelle immagini edeniche che richiamano al PRDS ⁽²⁾ e che confermano che l’azione di Tikkùn è cabalistica. Il percorso “segreto” ⁽³⁾ di SAMEK si apre, infatti offrendo visioni di uccelli, suoni, profumi e simboli magici che accennano ad altre lettere che possono intervenire nel lavoro di Tikkùn. In questo rigoglio di immagini, ciò che aveva una funzione di valore prima si svuota di tutto il superfluo e comincia a tramutare verso immagini più essenziali, come luce e splendore.

Quando questo accade, le sensazioni corporee di sentire il piano fisico che cambia, fluttua, diviene instabile, è una sensazione naturale.

14.

L’energia della vita

La visione del PRDS (che sta nel Gan Eden) è il primo piano in cui s’inizia a percepire l’essenza originaria della natura umana, quella che si riferisce alla mitica età dell’oro, dell’androgino e che pone Adam al centro dell’Albero della Vita, in quello che chiamiamo appunto “stato adamitico”. Su quel piano possiamo rivivere la “connessione con il tutto”, il noi anziché l’io. È un momento importante, in quanto chiarisce il valore della bellezza della creazione, che trova appunto la sua espressione più concreta nell’immagine del giardino dell’Eden.

²⁾ PRDS, dall’ebraico: *Pardes* פרדס, "frutteto", è il luogo che la tradizione talmudica tramanda come la parte centrale del paradiso terrestre, il Gan Eden.

³⁾ il “segreto”, in ebraico *Sod* סוד, è il piano di conoscenza esoterico della Kabbalah, l’ultimo e il più profondo, dopo quello letterale, l’allegorico e l’omiletico. *Sod* da l’accesso al piano spirituale più elevato dell’anima, quello di *Yechidàh*, in ebraico יחידה, che significa “unità”.

Farsi canale della fonte

Di quella visione possiamo rimanere assorbiti oppure divenire parte canalizzante. In questo caso cominciamo a ricevere sensazioni di felicità, di gioia e di gratitudine, che sono solo il principio potenziale dell'esperienza estatica. L'accesso al piano estatico, tuttavia, non avviene senza che il corpo prenda immediata coscienza che sta per fondersi con il tutto. In quel momento le nostre paure e i nostri incompiuti possono metterci alla prova, risvegliando immediatamente l'aspetto incontrollabile dell'energia creativa, che si manifesta con la percezione corporea di essere invasi da una forte energia sessuale, quella che Wilhelm Reich chiama energia "orgonica" che preannuncia il legame tra ogni essere vivente con il divino. In quel momento il corpo è fortemente invaso dal desiderio di comunione fisica e non solo animica o spirituale.

L'intero lavoro di Tikkùn risveglia quelle memorie più profondamente assopite che richiamano ad immagini di danze, ritmi e canti tribali che risvegliano ancora di più le paure e i desideri annessi alla sfera sessuale e tutto ciò che si radica sul piano fisico. Per questo motivo la celebrazione compiuta sul piano sotterraneo può rivelare la presenza di esseri elementali attratti dalle energie messe in movimento dagli esseri umani, motivo per il quale prendiamo coscienza che l'unità del gruppo e degli esseri umani è d'importanza cruciale, così come è importante che si mantenga il movimento ritmico per elevare il piano di lavoro e mantenere il cerchio compatto. Alcuni potranno visualizzare al centro del cerchio la lettera RESH, ovvero un messaggio per "imparare ad ascoltare la voce interiore", e che consacra il praticante a "celebrante" spirituale consapevole.

15.

Il ritmo dei mondi

Sorreggere il corpo è determinante durante il Tikkùn Olam Adamàh. La sensazione che le gambe vibrino può accompagnare l'adepto per tutta la celebrazione. Questa sensazione fisica è spesso accompagnata dalla visione della presenza di una colonna di luce che ci penetra e invade lo spazio circostante.

Ad occhi chiusi è possibile vedere in questi casi anche un'aurea dorata sopra le teste di alcuni membri del gruppo, un'aureola che esprime il raggiungimento di una coscienza unificatrice.

Questo avviene a livello non solo d'immagine visiva ma soprattutto a livello fisico-neuronale, che accentua l'attività sinaptica.

Questa attività è un altro aspetto che caratterizza il piano di risveglio della coscienza, che tuttavia non avviene solo dal punto di vista del pensiero, ma anche di tutti gli altri aspetti indicati nei vari punti di questo riepilogo.

Avvenendo l'esperienza anche a livello cerebrale, tali effetti possono talvolta disturbare il sonno dopo il Tikkùn, ma in realtà ci indicano un diverso modo di sincronizzarci al proprio bioritmo naturale.

Per questo motivo è naturale che dopo il Tikkùn il sonno per alcune notti non sia favorito. Tenerne conto può giovare alla salute molto più di quello che ci siamo fino ad oggi immaginati.

Quando lo facciamo, ci apriamo a nuovi ritmi che non possono essere compresi dentro la sfera del pensiero. È proprio questa "apertura" che dà il via al risveglio della nostra coscienza.

16.

Quando la porta si apre

Il Tikkùn apre le porte. Quando siamo pronti per compiere un cambiamento importante nella vita, il Tikkùn Olam Adamàh ci offre l'occasione di "spalancare" la nostra porta ed ottenere ciò che più desideriamo.

Può avvenire in brevissimo tempo, o nell'arco di poche settimane.

Certo è che il Tikkùn ci consente solo di proseguire sul nostro cammino interiore. Questo avviene perché l'apertura dettata dalla recitazione dei suoni vocalizzati, consente di far fluire in noi la capacità di accogliere forze molto più grandi e risolutive per il nostro piano spirituale, sulle quali prima di allora si poteva solo vivere un'esperienza limitata. La capacità di accogliere è una "benedizione". Arriva **quando siamo pronti a non fingere umiltà, bensì a viverla realmente**, dopo che abbiamo imparato a esprimere i nostri desideri più naturali.

Il fuoco anima l'acqua

Il “mantra” ADAM-ADAMÀH ci connette subito ad elementi radianti, come la lettera RESH o immagini come l'obelisco. Qui possiamo ricevere in evidenza alcune rivelazioni importanti di simboli che possiamo utilizzare concretamente per vitalizzare alcune parti del nostro essere. Può essere anche il momento in cui si può presentare l'angelo della terra, nelle sembianze che ricordano un uomo di razza nera potente, che giunge sempre accompagnato da simboli che anticipano il piano energetico sul quale avverrà il Tikkùn.

Ad esempio nel caso in cui questi porti un cesto di vimini e un turbante bianco, significa che il lavoro opererà sul piano produttivo delle “acque” (sia nel senso di “raccolta dei frutti” che di “produzione dei pensieri”).

Gli effetti di questa azione si percepiscono nel momento in cui si comincia a pronunciare la lettera MEM, momento in cui si riesce a prendere coscienza come nella vita sia “l'energia di fuoco che anima l'acqua”, ricevendo sensazioni di calore.

Durante la celebrazione del Tikkùn, i contrasti sonori rappresentano l'ordine delle cose. I pensieri cominciano a fibrillare e a produrre spiegazioni attraverso schemi concettuali che possiamo portare con noi. Quanto più siamo ricchi di bagagli culturali e concetti mentali, tanto più tentiamo di raccapezzarci su quale piano sta avvenendo il lavoro.

Di certo il lavoro preponderante avviene sul piano di *Aziluth*, che possiamo percepire attraverso il piano di *Yetzirah*, quando sappiamo confinare l'influsso del piano di *Briah* e non siamo soggetti a forti impulsi dal piano di *Assiah*.

Per questo motivo l'arrivo d'immagini mentali di carattere simbolico o archetipale ci consente di intravedere attraverso il piano sottile *yetziratico* quelle che possono rappresentare l'orizzonte degli eventi: come la percezione-guida dell'Albero della Vita e delle *Sephiroth* nel quale possiamo osservare il punto in cui si apre la coscienza. Anche in questo caso l'arrivo di esseri elementali come nani che si riallacciano alla tradizione più magicamente arcana dell'Europa, ci svela tramite simboli e movimenti il lavoro che potrebbe rappresentare il nostro cammino, ma anche un'esperienza della nostra vita.

Il piano fisico perde la sua valenza di sicurezza, dando la sensazione di oscillare, ondeggiare e non consentire stabilità. Questo tipo di sensazione ci rivela che la breccia dei piani si sta aprendo e ci sta offrendo l'accesso ad una realtà diversa, dove i suoni che potevano dare fastidio prima, ora mostrano nella nuova realtà tutta la loro essenza armonica.

17.

l'evento che ripara

Visualizzazione di immagini, come chiavi, porte e accessi che ci aprono a giardini o spazi sacri che contengono elementi archetipali come pozzi o piramidi sono solo il principio. Il vero lavoro inizia quando avviene qualcosa... ovvero appaiono delle presenze. Quando queste giungono, conosciamo già il messaggio. Simboli come il sole, le stelle, ma anche la passerella o un cesto di vimini – quando sono rivelati-indicati da una presenza, celano sempre altre immagini di esseri viventi, che attendono il nostro intervento per compiere una trasformazione. Come nel caso di tre pulcini che volando via si trasformano in un passero, un gabbiano e un'aquila. Potremmo far esplodere la mente di interpretazioni simboliche, ma non è questo il compito del lavoro reale. Il punto sta nel procedere oltre le immagini.

Quando riusciamo a compiere questo “passaggio di trasformazione”, le immagini si susseguono ripetutamente e ci possono insegnare a superare quegli schemi mentali che condizionano la nostra vita quotidiana dentro la routine. Impariamo a trasformarci in esseri alati, oppure nuotare veloci come i pesci, fino a giungere in luoghi che simboleggiano il cuore della terra, dove ci troviamo faccia a faccia con la nostra essenza per imparare a superarla e ripercorrere i mondi che abbiamo vissuto.

Questi viaggi ci aiutano a ricongiungerci con noi stessi, traendo dai piani più elevati quello che ci consente di vivere con maggiore concretezza e coscienza di ciò che siamo realmente. Per questo motivo il Tikkùn è anche celebrazione di quanto “può accadere”.

18.

Chi unisce, trae beneficio

Coloro che vivono questa esperienza insieme al proprio partner, possono trarne molto beneficio. Il senso di unità che trasmette il Tikkùn ai partecipanti è assoluto e non ha uguali.

Percepire questa sensazione di unità di coscienze sul piano spirituale dona forza e comprensione che stiamo tutti vivendo dentro quello che può

rappresentare un “disegno perfetto” che altro non è che l’espressione vivente, il *tzimtzum*, il respiro originale dell’entità che pulsa, contraendo ed espandendo la vita nel cosmo. Prendere parte alla celebrazione del Tikkùn consente quindi di celebrare tutto questo e riceverne in dono l’armonia.

Per questo “allineandoci” alla celebrazione, possiamo compiere la realizzazione dei nostri desideri, purché originalmente autentici.

L’unicità che può trarre chi celebra il Tikkùn è riscoprirsi artefice, ma soprattutto essere riconoscente della grandezza di un disegno divino la cui forza è impareggiabile e dona a ciascun essere vivente ciò per il quale è stato creato e ciò che più di ogni altra cosa desidera.

I suoni e le armonie cantate durante la celebrazione sono solo il “la”, l’incipit, ovvero il principio di quello che accade dopo.

19.

Presenze: il popolo della terra

Durante un’esperienza di Tikkùn si ha dapprima la sensazione che ciò che si vive sia solo il prodotto delle voci e dei movimenti delle persone, ma man mano che si sviluppa la celebrazione si comprende che esiste qualcosa di più.

Percepire le energie confluire a forma di vortice riporta in superficie la memoria che non esiste il tempo e che il popolo della terra è uno.

Tre sono i piani di risveglio della coscienza:

- il primo connette la terra e l’universo e si realizza dentro l’essere umano quando si riesce ad armonizzare fermezza, stabilità e forza;
- il secondo quando comprendiamo che non si può possedere la conoscenza suprema bensì solo viverla in minima parte attraverso esperienze irripetibili alle quali aspiriamo senza timore;
- il terzo è quando comprendiamo che ogni cosa, ogni cellula, contiene una scintilla di essenza vitale e di intelligenza divina.

20.

Viaggio dopo viaggio

Scegliere di compiere un viaggio dopo il Tikkùn è sempre una scelta saggia. Significa portare l'esperienza dal piano di Olam Adamàh a quello del "qui e ora". Un viaggio, soprattutto se condotto alla ricerca di luoghi sacri in siti profondi della terra; può aprirci a nuove rivelazioni.

Occorre comunque andare con respiro aperto incontro a qualunque spostamento, ovvero senza porsi degli obiettivi precisi o influenzati da concetti culturali o spirituali. Questo eviterà di compiere viaggi con aspettative, e ci consentirà in tal modo di essere "richiamati" su quegli invisibili sentieri che consentono di accedere a una nuova dimensione, dove qualsiasi novità può rivelarci una realtà ancora più sorprendente degli effetti riscontrati durante la celebrazione.

Prove e paure sono sempre in agguato dentro di noi. Sensazioni di allontanamento dal sole, simbolo di luce, e dall'aria, elemento di vita, sono effetti naturali. Eppure è proprio il "passaggio nella terra", ciò che ci consente di "rivedere le stelle" e con uno sguardo nuovo osservare noi stessi in modo rinnovato.

Come avviene tutto ciò?

Quando recitiamo la sequenza delle lettere secondo la pratica rituale, tutto diviene "inevitabile", a cominciare dalla possibilità di "tornare indietro", di "gestire il ritmo", di comprendere cosa stia accadendo....

Così gradualmente ritorniamo ad accettare – avvicinandoci alla nostra coscienza più vera – che il ritmo è più grande di quanto possiamo comprendere con il nostro pensare. In quel momento, rimane solo il nostro valore più elevato a cui poterci aggrappare, il ricordare che siamo terra e il bisogno di lasciarci andare dentro.

Così apprendiamo come il suono, solo il suono, sia il motore creativo della nostra trasformazione, e quando ci uniamo in un lavoro di coralità estenuante, ma che pervade e rigenera ogni cosa, *iniziamo ad osservare dall'esterno quanto sta avvenendo all'interno.*

Compiere il Tikkùn Olam Adamàh significa vivere un “effetto riparatore”, primo passo di trasformazione dell’essere. I benefici si possono raccogliere sia durante la celebrazione che nelle settimane o nei mesi successivi.

L’azione consente di “compiere le pulizie”, ritrovare la propria “tabula rasa” sulla quale possiamo ricominciare a scrivere il nostro desiderio-destino.

E’ l’azione di “arieggiare la terra”, una pratica agricola che i contadini conoscono bene per offrire nuovo nutrimento al terreno e consentire la crescita di frutti sani dai propri campi.

Questo è “il Respiro della Terra”.

Olam Adamàh, che possiamo ricordare come il “Tikkùn della Terra”.

Ringraziamenti

Grazie ai partecipanti del Tikkùn Olam Adamàh che hanno consentito il riepilogo generale della celebrazione tenuta a Predoi il sabato 22 giugno 2013.

Un sentito ringraziamento a: Elena, Barbara e Rocco, Alessandro, Marco e Livialba, Chiara e Franco, Maria Rosa, Cristiana, Franca, Francesca e Stefano, Giovanna, Jozè, Claudia e Marco, Maria Elisa, Matteo, Oriella, Irene e a mia moglie Sonia che ha condotto il gruppo di lavoro attraverso il piano del qui e ora, consentendoci di compiere il Tikkùn in modo gioioso e rinnovante.

Infine un grazie anche ad Albin Voppichler, Claudia, Guenther, e a tutto il team del Centro Climatico per l'efficiente servizio e guida nelle gallerie del Predoi.

Marco Cestari
31 agosto 2013

per info:
dr. Marco Cestari
www.marcocestari.com
tel. +39 348 2642400
kabbalah@time-project.com

תיקון עולם אדמה

TIKKUN OLAM ADAMAH