

EQUILIBRIO ED ARMONIA DELLA FORZA VITALE

di Paul Dupont, Responsabile della sezione "Medicina" dell'U.R.C.I.



Natura della Forza Vitale

La Forza Vitale deve essere considerata innanzi tutto da un punto di vista spirituale, poiché è la forza che manifesta il principio della Vita e, nel senso rosacrociano del termine, è l'intermediaria fra la più Grande Luce e l'Amore. Se la Forza Vitale dà la Vita e fa di noi un'anima vivente è perché permette all'anima di manifestarsi. Da questo punto di vista, la Forza Vitale non è semplicemente un'energia manifestata dal "Nous", ma è un'essenza cosmica. È dunque inintelligibile per i nostri sensi oggettivi se non attraverso le sue manifestazioni; pertanto agisce sui piani fisico, psichico e spirituale. A volte viene definita anche come l'emanazione della quintessenza o quinto principio, il quale nutre le quattro manifestazioni: il fuoco, l'aria, l'acqua e la terra. Essa accompagna l'anima umana nella sua incarnazione, precede la vita e la mantiene. Ma è anche la fonte dell'armonia delle forze a essa subalterne che creano i differenti piani del nostro essere. Se la Forza Vitale non esistesse, tutto sarebbe caos, disordine, poiché le forze a lei inferiori tendono a disperdersi mentre essa è in se stessa fonte di ordine, ritmo e organizzazione dei piani inferiori fra loro. È così poiché in virtù della sua natura spirituale, l'essenza di Vita è di polarità positiva, rispetto alla polarità negativa delle vibrazioni manifestate dal "Nous". In altre parole, l'essenza della Forza Vitale, che è la Vita, è una parte attiva dell'Anima Universale. Costituisce la polarità attiva, l'influsso positivo di ciascuna delle vibrazioni della Tastiera Cosmica, mentre la parte passiva o polarità negativa è lo stesso "Nous", cioè l'insieme delle vibrazioni di questa Tastiera. Così, l'essenza vitale è un'essenza dell'anima che agisce su tutti i piani per mantenerli in attività e in armonioso equilibrio. La Forza Vitale, nel senso curativo del termine, è una delle vibrazioni della Tastiera Cosmica, una sorta di intermediaria fra l'anima personalità e il corpo fisico. Non si tratta quindi dell'essenza cosmica, ma della sua manifestazione nel "Nous". Nella guarigione metafisica bisogna pensare a questi due aspetti: l'aspetto sottile positivo e spirituale dell'anima ossia la sua essenza vitale, e il suo aspetto manifesto ossia la sua Forza Vitale, questa stessa con polarità di duplice natura a seconda che sia associata all'anima o al corpo.

Perché tutto vada bene e il nostro essere sia sano sui tre piani della nostra esistenza, dobbiamo cercare di mantenere costantemente l'armonia con il Cosmico, conservare quindi una sana unione fra il corpo e l'anima, e lasciare che il Maestro Interiore guidi l'io esteriore.

La Forza Vitale agisce dunque come vedremo attraverso delle applicazioni pratiche contemporaneamente sul corpo fisico, sul corpo psichico e sul piano spirituale. Innanzitutto ecco un breve riassunto di ciò che sarà sviluppato in seguito:

- Sul piano fisico, la Forza Vitale dà la vita alle nostre cellule e all'io fisico. Crea l'armonia nell'insieme degli organi. La sua presenza equilibrata necessita anche di una giusta proporzione degli elementi terra, acqua, aria e fuoco sul piano materiale.
- Sul piano psichico dà origine al nostro io psichico. È la conseguenza dell'incarnazione della nostra anima-personalità nel corpo fisico e ve la mantiene attraverso il soffio vitale. È localizzata nei centri psichici da cui si diffonde per dare e mantenere la vita e la salute. Vi produce le emozioni elevate attraverso l'azione sul plesso nervoso simpatico, poi avanza nel sistema gran simpatico. Per modificare la polarità della Forza Vitale si può agire sui gangli di questo sistema, mediante le terminazioni nervose delle mani.
- Sul piano spirituale permette all'anima di vivere in un corpo, di rivelarsi e di manifestare le sue qualità e le sue virtù, dunque di prendere coscienza di se stessa. Dà forza ed efficacia all'essere attraverso l'aura, processo questo per il quale bisogna sapere come risvegliare i centri psichici che ne sono i canali d'espressione.

L'incarnazione della Forza Vitale

La Forza Vitale, pura nell'essenza, accompagna l'anima e costituisce la sua energia animica. La sua natura è dunque molto sottile e difficile da comprendere coscientemente, poiché è essenzialmente spirituale. È una forza cosmica che agisce come una benedizione. Tuttavia, ciò che noi chiamiamo Forza Vitale nella guarigione metafisica, come abbiamo visto, è la manifestazione di questa essenza spirituale incarnata, poiché quando l'anima entra nel corpo fisico, lascia il piano spirituale per unirsi allo Spirito - alla materia- pertanto, essa limita il suo tasso vibratorio. La Forza Vitale manifestata è quindi una parte del "Nous", ed acquisisce una doppia polarità. Questa doppia polarità è la conseguenza dell'incarnazione. La polarità positiva conserva una nota psichica che è il tramite energetico con l'essenza vitale cosmica della nostra anima. Tale polarità psichica che

chiamiamo “*polarità positiva della Forza Vitale*” si propaga dalla nascita nei centri psichici, i plessi nervosi simpatici e il sistema nervoso autonomo. Prende possesso del corpo del neonato, permettendo all’anima, e con essa il sé psichico, di manifestarsi. Prima della nascita, l’energia vitale dell’embrione è generata piuttosto dalla Forza Vitale della madre, ma senza l’intervento della parte legata all’anima personalità. Solo dopo la nascita, poco a poco, con la progressiva attivazione del sistema cerebrospinale, questa essenza vitale determina il funzionamento dei nervi sensoriali; attraverso i quali, proietta la sua energia verso l’esterno. Questo crea la visione che noi abbiamo del mondo esteriore, visione che in realtà è solo un’attualità transitoria, frutto della proiezione dell’energia più bassa della Forza Vitale.

Ci si potrebbe accontentare di dire che i nostri sensi percepiscono le vibrazioni esterne, ma bisogna riconoscere che se la nostra anima non fosse incarnata quaggiù, noi non ne avremmo coscienza, la nostra mente nasce dunque proprio all’inizio quando la nostra anima proietta un po’ della sua Forza Vitale nei nostri nervi sensoriali. In cambio riceve un’immagine di questa proiezione che la influenza al punto di farle credere che sia la sola realtà. A questo stadio non si tratta più della forza psichica, ma semplicemente di forza nervosa elettrica. Il termine “influsso nervoso” è dunque inadeguato per descrivere la corrente che scorre nei nervi sensoriali o motori. Questa energia elettrica non ha una reale influenza; al di là di una capacità di portare un messaggio, il flusso non influisce come creatore o rigeneratore. A dirigerlo sono essenzialmente i nostri pensieri, le nostre decisioni e le nostre emozioni. Ma la vera influenza è piuttosto l’influsso della Forza Vitale che avanza nel sistema simpatico. È la Forza Vitale che gestisce la salute. In realtà, nel corso dell’intera vita, le due polarità della Forza Vitale, l’una psichica e l’altra nata dalla proiezione verso lo spirito, si uniscono per mantenere un equilibrio fra l’anima e il corpo e per mantenere l’armonia dell’insieme. Questa armonia e questo equilibrio influiscono sulla nostra salute.

La Forza Vitale armonia, equilibrio e salute

L’armonia e l’equilibrio della Forza Vitale sono importanti per la salute che in se stessa è uno stato di equilibrio e di armonia:

- equilibrio fra le due polarità negativa e positiva della Forza Vitale, equilibrio fra la coscienza esteriore e l’anima;
- armonia fra i tre piani di manifestazione della nostra esistenza: fisico, psichico e spirituale. Questa armonia può nascere soltanto dall’estensione del campo della coscienza, rendendo l’anima percettibile alla nostra

coscienza e permettendole di rivelarsi. Questo rende possibile l'armonia cosciente con i cicli dell'energia vitale.

L'armonia è la conseguenza dell'impulso dell'anima e della sua energia, che irradia dai suoi sforzi per mantenere la vita sui piani fisico, psichico e spirituale. La nostra coscienza può sia servire questa armonia sia nuocerle, ed è così che la coscienza agisce sulla salute. Tanto la favorisce permettendo agli influssi spirituale, psichico e nervoso di manifestarsi, quanto la perturba generando la dispersione in noi delle forze cosmiche di guarigione. L'importante è dunque mantenere un legame cosciente con la nostra anima, al fine di conservare un atteggiamento ed una condotta che siano adatti al suo slancio.

Proprio attraverso lo stato di armonia che implica la nostra anima agisce sui piani fisico, psichico e spirituale. In noi essa agisce come un guardiano e come un Maestro Interiore.

La salute necessita anche di restare in armonia con i cicli che regolano l'attività della Forza Vitale.

Tutto nell'universo è ciclico, come pure l'energia vitale che si manifesta secondo due fasi:

- una fase di attività durante la quale conferisce un movimento al mondo vivente, si estende, si diffonde e s'irradia, ma può anche disperdersi;
- una fase di riposo che giustamente evita questa dispersione ed è caratterizzata da una concentrazione e una comunicazione dell'energia.

Il nostro grado di armonia con il Cosmico ci permette di sentire gli effetti di questa dualità attività-riposo. Bisogna sapersi fermare per concentrarsi meglio e riposarsi prima di agire, ma anche per entrare in azione nel momento in cui l'energia vitale è disponibile. Quando ci opponiamo alle forze cosmiche, questo ciclo può essere rotto.

Lo stress, come forza che spinge al cambiamento, è l'emanazione di questa energia della vita. Esso giunge quando abbiamo bisogno di riadattare il nostro comportamento poiché non è conforme a ciò che è atteso dal Cosmico. In questo caso ci sono due possibilità: o superiamo la prova e riceviamo l'energia, o affrontiamo il flusso e piombiamo nell'angoscia, nei conflitti e nella malattia.

Come regola generale, le soluzioni ai problemi arrivano in una fase di riposo, durante il sonno o la meditazione. Le idee nate durante questa fase possono essere messe in pratica nella fase attiva. Lo stesso vale per la malattia: è in genere durante la fase di riposo che il lavoro rigeneratore e curativo si svolge, poi è in una fase di nuova attività che sentiamo ritornare

in noi le forze di guarigione.

La salute del corpo fisico dipende dall'armonia sul piano fisico

La salute fisica necessita di due forme di armonia:

- una giusta proporzione fra i quattro elementi: la terra, l'acqua, l'aria e il fuoco fisico che sono in noi e che costituiscono la natura fisica;
- il mantenimento del legame con la Forza Vitale armonizzatrice.

Armonia dei quattro elementi fisici

Il corpo fisico racchiude una proporzione equilibrata degli elementi terra, acqua, aria e fuoco che dobbiamo mantenere e rinnovare senza fine. Essi sono di natura materiale e immateriale. Noi incorporiamo la loro natura materiale attraverso quattro grandi funzioni:

- la respirazione, che permette all'aria di ridonarci la coscienza e l'energia vitale positiva
- la digestione, che apporta la base di coesione ed il supporto materiale dell'esistenza
- la circolazione, che rinnova l'acqua e le sue virtù di dissoluzione e purificazione
- il sistema neuro-muscolare, che veicola un fuoco di movimento e di calore.

Se con il nostro comportamento trascuriamo una di queste grandi funzioni, o la favoriamo a scapito delle altre, ci squilibriamo sul piano fisico.

Possiamo andare oltre poiché sapendo che ciascuno degli elementi, terra, acqua, aria, fuoco, è in realtà la manifestazione di un principio cosmico, ciascun principio è anche una qualità-forza cosmica con la quale possiamo armonizzarci.

La salute fisica necessita dunque di una giusta e armoniosa proporzione di: respirazione, alimentazione, esercizio fisico, luce, sole e acqua sotto forma di bevande e di docce vivificanti. In altre parole, la salute risulta migliorata da un buon contatto con gli elementi della natura.

Armonia con il quinto elemento: la Forza Vitale

Quando vi è una giusta proporzione dei quattro elementi nel corpo, la

Coscienza Cosmica può mantenervi la salute senza che ce ne rendiamo conto; crea l'armonia fra le nostre cellule e i tessuti attraverso il flusso nervoso e il sangue. Questo influsso agisce sia a livello cellulare sia a livello di un organo.

A livello cellulare, attraverso il sangue trasmette alle cellule un'energia che è movimento e Vita, fonte di crescita, di riproduzione e di funzione cellulare. È questa stessa energia che opera per fabbricare le molecole secondo un ordine che ciascuna cellula ha in memoria nel suo DNA.

A livello degli organi, questa coscienza viene dall'organo psichico corrispondente a ciascuno degli organi fisici. L'organo psichico conferisce un'influenza armonizzatrice che permette una determinata crescita e un dato volume, un'attività funzionale in interdipendenza con l'insieme ed una vitalità sufficiente allo svolgimento del suo ruolo. Ciascun organo è così in armonia con i suoi cicli naturali diretti dalla Coscienza Cosmica dell'universo. Si può parlare di una respirazione cosmica armonizzatrice della funzione polmonare, di una pulsazione del cuore dell'universo con la quale il nostro cuore resta collegato, di un ciclo lunare delle maree ai quali sono sensibili i nostri vasi linfatici...

Chi può rompere l'armonia sul piano fisico?

Innanzitutto lo squilibrio fra le due polarità della Forza Vitale in noi. Questo squilibrio provoca un eccesso o una mancanza nel funzionamento di un tessuto o di un organo, che conduce ad una malattia funzionale che si può qualificare come malattia di disarmonia. La causa di questo stato è variabile: può essere di ordine mentale o emozionale, conseguente alla violazione delle leggi naturali come l'eccesso o l'insufficienza in certi campi, la mancanza di sonno, la mancanza di esercizio, l'eccesso di esposizione al calore o al freddo, la mancanza o l'eccesso di nutrimento, eccetera. Questo disturbo funzionale può essere corretto attraverso l'esercizio fisico, il sonno, l'esposizione al sole, dei bagni, un'alimentazione e delle bevande sane, adatte alle necessità.

Se invece l'equilibrio resta turbato troppo a lungo, lo squilibrio prolungato provoca un danno organico dovuto ad un persistente blocco energetico a livello di un organo che porta ad un'infiammazione o al contrario ad una mancanza che conduce all'insufficienza organica e alla sclerosi. Bisogna allora ricorrere a trattamenti medici, all'impiego di piante e a trattamenti psichici regolari per ristabilire l'equilibrio.

[Applicazione pratica](#)

Indipendentemente dalla coscienza il corpo fisico ha bisogno della Forza Vitale per vivere,. Il fatto che la coscienza mentale non intervenga nel processo della vita vegetativa, fa credere ai razionalisti che le emozioni non svolgano alcun ruolo o che la vita sia solamente la conseguenza di fenomeni biochimici. È vero che si può non avere nessuna coscienza di sé, come nel caso degli animali ed essere in perfetta salute, ma ciò non esclude che una Forza Vitale intelligente sia la causa della vita, anche se non ne abbiamo coscienza oggettivamente.

Il solo rispetto delle leggi naturali è sufficiente a mantenere la vita sul piano fisico: gli animali conoscono istintivamente i bisogni necessari alla loro sussistenza e la Forza Vitale li spinge a ricercare il nutrimento e l'acqua di cui hanno bisogno, come pure un riparo per dormire. Quando sono sofferenti, gli animali scelgono anche le erbe che li curano. Insomma, la coscienza collegata alla Forza Vitale che li anima li spinge al rispetto delle leggi della natura.

L'essere umano, come animale cosciente, non deve dimenticare questo aspetto necessario del rispetto delle leggi che presiedono all'economia della Forza Vitale, vale a dire al suo buon equilibrio. Ma il vantaggio e l'inconveniente dell'uomo è che possiede una coscienza intellettuale che gli permette un libero arbitrio.

Quando l'uomo, attraverso il suo modo di vivere, si allontana dalla natura, perde l'equilibrio. Se si isola dalla natura a forza di volersene proteggere e se le causa danno è se stesso che attacca. Per questo abbiamo oggi un numero sempre maggiore di malattie causate dall'inquinamento generato dall'uomo.

Quali sono le chiavi di cui l'uomo dovrebbe servirsi per mantenere il suo corpo fisico "animale" in buona salute, il suo "magnetismo animale" potente ed equilibrato?

- In primo luogo, l'esercizio fisico è necessario poiché permette, per esempio, di favorire la circolazione dell'energia e di rinforzare la Forza Vitale in noi. Con l'esercizio, non solo il cuore, ma anche la respirazione, la circolazione del sangue e il tono muscolare sono rinforzati. Queste funzioni richiamano un afflusso della Forza Vitale e la fanno circolare. Un corpo senza movimento si esaurirebbe poco a poco e si sclerotizzerebbe. L'esercizio fisico regolare, anche se non intenso, aiuta ad eliminare le tensioni legate ad un cattivo utilizzo della Forza Vitale. Non vi è nulla di peggio di un'energia vitale utilizzata per rimuginare delle idee fisse negative. L'esercizio, al contrario, utilizza questa energia e fa lo "svuotamento" degli eccessi del mentale. Inoltre, l'esercizio fisico, che è la fase rilassante, armonizzatrice e riparatrice dell'energia vitale, aumenta il tono del sistema parasimpatico e prepara dunque alla seconda fase della

salute del corpo, che è quella del riposo.

- Il riposo è necessario alla vita vegetativa. Durante questa fase di recupero le forze spirituali agiscono in noi e ridonano un'armonia all'insieme. Mentre i muscoli e la mente riposano, l'energia che si esaurirebbe se fosse utilizzata esclusivamente per la vita materiale, è diretta a riparare i nostri tessuti e rivivificare il corpo fisico. Durante la fase di riposo il nostro io interiore psichico può comunicare con la Coscienza Cosmica e ricevere l'essenza spirituale della Forza Vitale che eleva il suo livello vibratorio al contrario della vita materiale che la diminuisce...

- Infine la respirazione e l'alimentazione, che formano la terza fase d'attività necessaria alla salute del corpo fisico: l'una permette di fissare la polarità psichica e spirituale aerea della Forza Vitale nel corpo, l'altra fissa la polarità negativa minerale. Il corpo fisico deve dunque esserne convenientemente nutrito, in una giusta proporzione di elementi aerei, come i frutti, di elementi acquosi come l'acqua e i legumi verdi, di elementi terrestri che sono i sali minerali dell'acqua e quelli delle radici delle piante e di elementi ignei provenienti dai semi dei cereali e dai frutti secchi. Ciononostante, bisogna dire che ai nostri giorni ci sono diversi alimenti. Un alimento appena raccolto e non inquinato apporterà di più al corpo rispetto a qualsiasi alimento trattato o chimico poiché contiene l'elemento spirituale della Forza Vitale del regno vegetale. Bisogna notare che le piante racchiudono, proprio come noi, una particella dell'essenza della Forza Vitale: la quintessenza che gli alchimisti tentavano di estrarre dai vegetali.

La salute sul piano psichico dipende dalla nostra armonia con l'Anima Universale

Perché il Cosmico possa manifestarsi in noi attraverso la sua Forza Vitale, è necessario mantenere l'armonia fra la nostra coscienza e il Cosmico. È dunque il nostro stato morale ed emozionale che condiziona la qualità dell'influsso spirituale e vitale che fluisce in noi e attraverso di noi. Inoltre, la Forza Vitale è veramente equilibrata se noi conserviamo un'attitudine moderata riguardo alle nostre emozioni e se vegliamo incessantemente per mantenere un legame di riverenza per il nostro Maestro Interiore.

Anche attraverso il risveglio dei centri psichici questo accordo armonioso con la nostra anima può svilupparsi e produrre una spontaneità di manifestazioni delle virtù animiche. Questo risveglio dei centri psichici crea delle emozioni elevate e produce l'armonia psichica, cioè un ritmo ed una frequenza pulsatile regolata sui cicli cosmici e ritrasmessa alle nostre ghiandole endocrine.

Quando la misura, la cadenza, l'ampiezza e il ritmo di secrezione o di battito dei nostri organi è sincronizzato con i ritmi della natura, noi siamo in buona salute; quando non è più così, siamo squilibrati, l'armonia è rotta e andiamo verso la malattia organica, sia per eccesso, sia per esaurimento. Sono dunque i pensieri negativi come le emozioni e le passioni discordanti che perturbano questa armonia. Esiste pertanto una corrispondenza fra ciascuno dei nostri centri psichici, le virtù della nostra anima e un certo atteggiamento armonico o disarmonico nella vita.

In definitiva si può dire che la Forza Vitale nutre ed innalza le vibrazioni del nostro corpo psichico. Anche se esso è soltanto l'intermediario fra l'anima e il corpo, è molto importante, perché serve al trasferimento della Forza Vitale dall'anima al corpo fisico e perché è la riserva di memoria del nostro carattere animico. È necessario, per quanto possibile, conservare in coscienza un legame armonioso con il sé interiore e ricordarsi che l'Anima Cosmica deve essere il Maestro Interiore nostro quanto del sé interiore. Finché i nostri pensieri sono positivi, lo psichismo serve da canale alla coscienza della nostra anima. Ma se sopraggiungono emozioni disordinate o discordanti, come per esempio nel caso di stress, l'energia fluisce male, si trova bloccata e il legame non è più chiaramente cosciente.

È quindi indispensabile creare, per mezzo dei nostri pensieri, dei nostri atti e delle nostre parole, tutte le ragioni per soddisfare i decreti del Maestro Interiore.