

ENERGIA

GRUPPO DI MEDITAZIONE EVOCATIVA



A cura di Stella Repola

Che cos'è l'Energia

Cosa produce l'Energia

Come si realizza l'Energia

Evocazione dell'Energia

"Né un uomo né un dio", afferma, ha creato l'universo, ma da sempre esiste e sempre esisterà il Fuoco eterno".

(Eraclito)

"(...) è evidente che nei cieli sussistono terra e fuoco, ma soprattutto il fuoco che ne definisce l'essenza, anche se ogni altro elemento è consustanziale ad esso (...) gli elementi sono concepiti puri, in un certo senso, ma in un altro sono frammisti, e la loro mescolanza produce i cieli che contengono tutte le cose in forma e qualità di fuoco (...) Il Fuoco dei corpi celesti è leggero e luminoso, e non bisogna confonderlo con quello oscuro e pesante delle regioni terrestri. Fuoco che non è perfettamente fuoco ma più un'energia".

(Proclo, Costantinopoli 410 - Atene 485 d.C.)

OBIETTIVO

Questa dispensa si propone di riportare a grandi linee gli argomenti di riflessione che vengono affrontati

durante l'incontro. E' una corrente di spunti a cui si può attingere in ogni momento, durante i lavori e nel trimestre di meditazione successivo. Non ha tuttavia la pretesa di essere esaustiva, né di essere preminente rispetto ai temi portati da ciascun membro del gruppo in meditazione.

MEDITAZIONE EVOCATIVA: PICCOLO RIPASSO PRIMA DI COMINCIARE.

Ha come obiettivo l'evocazione, lo sviluppo e la purificazione di qualità umane. Per elevare le qualità nella vita comune, è necessario prima osservarle e studiarle approfonditamente e poi evocarle perché agiscano in noi e al di fuori di noi. Comporta la concentrazione e l'osservazione orizzontale della meditazione riflessiva, mentre attiva l'evocazione delle qualità attraverso la meditazione creativa, utilizzando tutti gli strumenti a disposizione del gruppo di servizio (parole, immagini, simboli, ecc.). A seconda della qualità verso la quale si agisce, può richiedere un atteggiamento e un esercizio tipico della meditazione ricettiva, oltre che ad utilizzare l'invocazione quale strumento di potenziamento del gruppo di servizio. Gli stadi della tecnica: disidentificazione/identificazione, invocazione, preparazione alla concentrazione, focalizzazione e osservazione dell'oggetto di meditazione, evocazione.

CHE COS'È L'ENERGIA

Il termine italiano "energia" proviene, attraverso il latino, dal greco *ἐνέργεια* con il significato di forza effettiva, forza in azione, forza vitale e così via.

Potrebbe essere stato Eraclito, il primo filosofo ad utilizzare il termine originale *en-ergon* (*en* = dentro; *ergon* = lavoro).

"En-ergon è l'origine di tutto, signore di tutte le cose e fuori di esso ogni cosa ha origine per distacco. Dal momento che en-ergon è comune a tutte le cose, esso è vitale per la vita stessa" (Eraclito)

Tuttavia, proporre oggi una vera e propria definizione di energia è un'impresa ardua, irta di fraintendimenti e di lati ancora oscuri. Pur con il continuo avanzamento della ricerca e delle conoscenze, anche gli scienziati scelgono piuttosto di delineare, con sempre maggior precisione, cosa fa l'energia, come si comporta, a cosa serve e quali sono i suoi effetti. Attraverso questi "filtri" possiamo affermare che per "energia di un corpo o di un sistema (un insieme di corpi)" si intende come l'entità misurabile delle trasformazioni che tale sistema può indurre su altri sistemi, interagendo con essi. L'energia è dunque una grandezza fisica che quantifica gli effetti della forza del sistema in azione e può esistere sotto varie forme, accumulabili o meno, interne, cinetiche o potenziali. In ambito scientifico, lo studio specifico dell'energia è affidato all'Energetica,

ma soprattutto alla Termodinamica, quando al concetto di Energia si affianca quello di Entropia, che vedremo più avanti.

L'energia produce lavoro, ma non è il lavoro. L'energia di un corpo o di un sistema può anche essere definita come la sua capacità di produrre lavoro, ma lavoro è un'altra parola che in fisica assume un significato preciso e diverso da quello che ha nel linguaggio comune: è il prodotto di una forza per lo spostamento del suo punto di applicazione. Detto in modo più intuitivo, è l'azione di produrre un cambiamento di configurazione in un sistema. Ha quindi a che fare con il cambiamento, con il moto. Oggi siamo abituati a parlare di "fonti di energia", di "energia immagazzinata" o di "trasformazione dell'energia" come se l'energia fosse una sostanza, sia pure invisibile e immateriale, facente parte di ogni cosa nel mondo, capace di assumere forme diverse e di essere trasferita da un corpo a un altro.

I filosofi che hanno dato i maggiori contributi rispetto alla definizione del concetto sono stati: Eraclito, Platone, Aristotele, Proclo, Leibniz e Keplero. Tuttavia, nel nostro studio è preferibile risalire ai libri sacri indiani, i Veda, per stabilire correttamente i termini della questione, per non rischiare di confondere l'energia con l'origine del Tutto. L'energia non è la Causa prima, ma proviene - in questo le "assomiglia" - perché porta in sé la relazione tra Unità e Molteplicità.

"Il nostro sguardo sul Molteplice ci rivela dovunque un'eterna unità, qualunque sia l'oggetto che scegliamo come suo principio e tuttavia tale unità non può operare se non attraverso la molteplicità dei suoi poteri e delle sue forme, né la vediamo mai separata o priva della propria molteplicità. Una sola materia ma molti atomi, molti plasma e corpi; un'Energia, ma molte forze; una Mente, o almeno una Sostanza mentale, ma molti esseri mentali; uno Spirito, ma molte anime. Forse periodicamente questa molteplicità ritorna, si dissolve, viene riassorbita dall'Uno dal quale ha avuto origine, ma l'esistenza stessa di queste fasi di evoluzione ed involuzione ci costringe a postulare la possibilità e persino la necessità di una nuova evoluzione: la molteplicità non è dunque mai realmente distrutta".

Nel Rig-Veda si dice che all'inizio esisteva l'Oceano incosciente da cui l'Uno fu generato dalla grandezza della Sua energia: si tratta del caos senza forma dell'essere incosciente in cui il Divino, la Divinità, giace nascosta in un'oscurità avvolta in un'oscurità ancora più grande. Questa stessa immagine appare nel mito Puranico di Vishnu, che dorme sul serpente infinito nell'oceano di latte. Tuttavia, anche in un'epoca così antica come quella del Rig-Veda, l'etere è il massimo simbolo dell'Infinito, l'apeiron dei Greci; l'acqua simboleggia quello stesso infinito sotto l'aspetto di sostanza originaria; il fuoco è il potere creativo,

l'energia attiva dell'Infinito; l'aria, il principio vitale, fa discendere il fuoco dai cieli eteri fin sulla terra. Questo processo è pervasivo e determina una connessione profonda e un parallelismo effettivo fra le attività fisiche e quelle psichiche, per esempio fra l'azione della Luce e il fenomeno dell'illuminazione mentale. Nei Veda, il fuoco è allo stesso tempo l'energia divina luminosa, la Volontà Veggente del Divino universale, attiva e creatrice di tutte le cose, e il principio fisico creatore di tutte le forme dell'universo, che arde segretamente in ogni vita.

Non sappiamo con certezza fino a che punto i primi filosofi greci abbiano conservato queste concezioni complesse nelle loro generalizzazioni del principio originario, ma Eraclito, nella sua concezione del Fuoco inestinguibile, sottintende certamente qualcosa di più di una sostanza o di un'energia fisica. Il fuoco è per lui la manifestazione fisica di una grande forza che ardendo crea, modella e distrugge, generando un cambiamento incessante. L'idea dell'Uno che diventa eternamente Molteplice e del Molteplice che diventa eternamente Uno, l'Uno che non è sostanza o essenza stabile ma forza attiva, una sostanziale Volontà di Divenire, è la base della filosofia di Eraclito.

Così Eraclito introduce la sua formula "L'Uno procede dal tutto e tutto procede dall'Uno", con la quale rende ragione del dispiegarsi del cosmo, come la formula "tutte le cose sono uno" spiega l'eterna verità del cosmo. Nel procedere del cosmo, afferma, l'Uno diviene tutte le cose istante per istante, da cui il flusso eterno delle cose, ma tutte le cose ritornano eternamente al loro principio di unità, da cui l'unità del cosmo, l'uniformità dietro il flusso del divenire, la stabilità, la conservazione dell'energia attraverso tutti i cambiamenti. Egli completa la spiegazione con la sua teoria dello scambio, nella quale tutto è un continuo interscambio. Non c'è dunque fine a questo movimento simultaneamente ascendente e discendente? Poiché il movimento discendente ha trionfato finora fino a creare il cosmo, non trionferà forse anche il movimento ascendente nel dissolvere il cosmo nel Fuoco inestinguibile?

Eraclito spiega il Cosmo come un'evoluzione e un'involuzione del suo principio eterno e unico del Fuoco, sostanza e forza unica, simboleggiato dall'immagine della strada che si snoda verso l'alto e verso il basso.

"La strada ascendente e discendente è una sola ed unica strada".

Dal fuoco, principio irradiante e produttore di energia, procedono l'aria, l'acqua e la terra - questo è lo svolgersi discendente dell'energia. Nella tensione stessa di questo processo esiste una forza di potenziale ritorno, che riconduce le cose alla propria sorgente seguendo l'ordine inverso. Nell'equilibrio di queste due forze, l'una che sale e l'altra che scende, risiede tutta

l'azione cosmica; tutto è un equilibrio di energie opposte. Il movimento della vita è paragonato da Eraclito al movimento di ritorno dell'arco, è un'energia di trazione e di tensione che trattiene un'energia di distensione, essendo ogni forza di azione compensata da una corrispondente forza di reazione. L'armonia dell'esistenza deriva dalla resistenza dell'una all'altra.

La stessa idea di un'evoluzione di stati successivi di energia emanati da una medesima sostanza-forza primaria è presente nella teoria indiana del Sankhya. A dire il vero in essa il modello proposto è più completo e convincente. Inizia infatti con l'energia originaria, l'energia radice, mula prakrti, che a partire dalla sostanza primaria, pradhana, evolve, si trasforma per mezzo di uno sviluppo e di un cambiamento, nei cinque principi successivi. L'etere, ignorato dai Greci, ma riscoperto dalla Scienza moderna, e non il fuoco, è il principio primo; poi vengono l'aria, il fuoco, - energia ignea, radiante ed elettrica -, l'acqua, la terra; lo stato fluido e quello solido.

Il Fuoco, l'Agni dei Veda, il grande costruttore dei mondi, ha la funzione di creare tutte le forme.

COSA PRODUCE L'ENERGIA

L'Uno si scambia costantemente col molteplice: date dell'oro e ricevete in cambio dei beni, ma tali beni non rappresentano altro che valore dell'oro. Il molteplice si scambia costantemente con l'Uno; questi beni, diciamo, esistono o scompaiono o sono distrutti, ma al loro posto c'è l'oro, la sostanza-energia originaria che ne rappresenta il valore. Guardando il sole pensate che sia sempre lo stesso astro che sorge ogni giorno, poiché è il costante dono di sé del Fuoco agli elementi che compongono il sole che ne preserva la forma, l'energia, il movimento e tutte caratteristiche. La scienza ci dimostra che questo vale per tutte le cose; il corpo umano, ad esempio, è sempre lo stesso ma mantiene la sua identità apparente solo grazie ad una continua trasformazione. C'è una distruzione continua e tuttavia non c'è alcuna distruzione. L'energia si distribuisce, ma non si dissolve mai; la legge è la trasformazione e la conservazione dell'energia nel cambiamento, non la distruzione. Anche se questo mondo di molteplicità alla fine sarà distrutto dal Fuoco, tuttavia non c'è fine, e il mondo non è distrutto ma mutato nel Fuoco. Inoltre c'è uno scambio fra tutti questi divenire che sono soltanto valori attivi dell'Essere, beni dal valore fissato in rapporto all'oro universale. Il Fuoco prende la propria sostanza da una forma e la dona ad un'altra, muta un valore apparente in un altro valore apparente, ma la sostanza-energia rimane la stessa e il nuovo valore equivale a quello vecchio, come quando il combustibile si trasforma in fumo, braci e cenere. La scienza moderna, dotata di una maggiore conoscenza di ciò che accade nella trasformazione, conferma la tesi di Eraclito. Si tratta della legge della conservazione dell'energia, ovvero del primo principio della teoria della Termodinamica. Nella forma più generale e

semplice, esso si enuncia come: "l'energia non si crea né si distrugge, ma solo si trasforma da una forma all'altra".

Alla base del primo principio sta l'equivalenza tra calore Q assorbito e lavoro W svolto dal sistema. Tale equivalenza fu dimostrata da Joule attraverso un esperimento nel quale trasferiva energia meccanica al sistema tramite la caduta di un peso accoppiato meccanicamente ad un albero alto verticale tramite una corda che lo avvolge nella sua parte superiore mentre nella parte inferiore sono infisse delle pale, disposte a raggiera, con i loro piani paralleli all'asse di rotazione dell'albero ed immerse in un liquido contenuto in un recipiente adiabatico. Risultato dell'esperienza è l'aumento della temperatura del liquido, ovvero della sua energia interna U . Dimostrò così che l'energia potenziale del peso, in caduta frenata dal liquido che si opponeva alla sua variazione di quiete provocata dalla rotazione delle pale, si trasferiva in buona parte al liquido frenante aumentandone la temperatura, sviluppando un lavoro termico.

Il secondo principio della termodinamica introduce il concetto di Entropia di un sistema, che è nato per tenere conto, e quindi misurare, il carattere di irreversibilità di molti eventi termodinamici, quali ad esempio il passaggio di calore da un corpo caldo ad un corpo freddo. Il secondo principio è fondamentalmente legato alla freccia del tempo e possiede diverse formulazioni equivalenti. Una delle definizioni asserisce che l'entropia di un sistema isolato, lontano dall'equilibrio termico, tende a salire nel tempo, finché l'equilibrio non è raggiunto.

Generalmente, l'Entropia (dal greco antico $\epsilon\nu$ *en*, "dentro", e $\tau\rho\omicron\pi\eta$ *tropé*, "trasformazione", "cambiamento", "punto di svolta" o, anche, "rivolgimento") viene definita come la grandezza che misura il "disordine" presente in un sistema fisico qualsiasi, incluso, come caso limite, l'universo.

E' l'indisponibilità di un sistema a produrre lavoro. Tale aumento di entropia è spontaneo e avviene sempre in natura, mentre non sembra esistere il caso di una diminuzione di entropia spontanea. Tale constatazione empirica si traduce nel fatto che le configurazioni "disordinate" sono le più probabili e corrisponde al cosiddetto "Secondo principio della termodinamica".

La parola "entropia" venne introdotta per la prima volta da Rudolf Clausius nel suo *Abhandlungen über die mechanische Wärmetheorie* (Trattato sulla teoria meccanica del calore), pubblicato nel 1864. Per Clausius indicava dove va a finire l'energia fornita ad un sistema. Propriamente, Clausius intendeva riferirsi al legame tra movimento interno (al corpo o sistema) ed energia interna o calore, legame che esplicitava la grande intuizione del secolo dei Lumi, che in qualche modo il calore dovesse riferirsi al movimento meccanico di particelle interne al corpo. Per chiarire il concetto di entropia pensiamo di far cadere una gocciolina d'inchiostro in un bicchiere d'acqua. Invece

di restare una goccia più o meno separata dal resto dell'ambiente (che sarebbe uno stato completamente ordinato), l'inchiostro inizia a diffondere e, in un certo tempo, si ottiene una miscela uniforme (stato completamente disordinato). È esperienza comune che, mentre questo processo avviene spontaneamente, il processo inverso, separare l'acqua e l'inchiostro, richiede energia esterna. Assumendo che l'intero universo sia un sistema isolato - ovvero un sistema per il quale è impossibile scambiare materia ed energia con l'esterno - il primo ed il secondo principio della termodinamica possono essere riassunti come segue: l'energia totale dell'universo è costante e l'entropia totale è in continuo aumento, ma non all'infinito, piuttosto raggiungerà un limite massimo. Ciò significa che non solo non si può né creare né distruggere l'energia, ma nemmeno la si può completamente trasformare da una forma in un'altra senza che una parte venga dissipata sotto forma di calore. Lo stato in cui l'entropia raggiunge il massimo valore e non vi è più energia libera disponibile per compiere lavoro è detto stato di equilibrio.

In meccanica quantistica, si correla l'Entropia al grado di possibili ri-arrangiamenti di un sistema nel suo proprio volume, tali da poter essere raggiunti senza cambiare sostanzialmente l'ordine del sistema stesso.



Il concetto orientale di KI (Qi o Ki o Ch'i) è di difficile definizione, ma estremamente utile in questo studio.

In Giappone, tale termine è usato quotidianamente a partire dall'instaurarsi della cultura cinese. Il KI esprime il concetto delle energie fondamentali dell'universo, di cui fanno parte la natura e le funzioni della mente umana. Nell'antica Cina, poiché era visto come la forza che originava tutte le funzioni fisiche e psicologiche, il concetto di KI venne ampiamente utilizzato nella medicina tradizionale cinese, nelle arti marziali ed in molti altri aspetti della vita. Il concetto di KI fu utilizzato per determinare il massimo livello della forza dei soldati, per scegliere in base a ciò il movimento militare idoneo. In seguito, lo studio dei KI divenne una forma di pratica di predizione del destino, mediante l'abilità dell'indovino di leggere il KI di un individuo. Nella cultura tradizionale induista il termine

con significato corrispondente è il vocabolo sanscrito Prana (energia vitale). Nella cultura tradizionale occidentale, il significato del termine latino spiritus di cui il vocabolo 氣 Ki è termine equivalente, traduce la parola greca πνευμα (pneuma, il soffio vivificatore) da πνευ (soffiare) e questa a sua volta traduce la voce ebraica rû:âh (accento sulla u e suono gutturale aspirato finale). La rû:âh ebraica (che a differenza degli altri termini è invece un sostantivo femminile), in relazione all'ambito della natura indicava il soffio del vento, in relazione all'ambito di Dio significava la sua forza di creare la vita e di imprimere un senso alla storia, in relazione all'ambito dell'Uomo ne indicava non solo il suo essere vivo, ma anche il suo respiro ed il suo alito. Crescita, rinnovamento e riparazione sono le caratteristiche fondamentali di ogni tipo di vita. Nell'essere umano esiste una memoria di un passato antichissimo, un collegamento con i primordi della vita ed esistono misteriose e segrete, le istruzioni per edificare l'intera vita. Le cellule sanno perfettamente quello che devono fare la crescita, la vita e la riproduzione. Questa conoscenza è una forma di energia, ed è in questo senso che si intende il KI, come energia ancestrale, primordiale, come memoria, saggezza e armonia interiori, collegamento a tutti gli esseri precedenti e conseguenti. Il Ki è l'essenza, il seme, il germe, il nucleo dove si condensa il significato della vita. Come la cellula conosce il proprio scopo, sa chi è e cosa deve fare e lavora instancabilmente per essere sé stessa, anche l'essere umano ha un preciso compito nella vita. Cercarlo, scoprirlo, comprenderlo e realizzarlo è la chiave della felicità.

Ki è quindi la Forza Vitale che scorre in ogni organismo vivente. In Sanscrito è conosciuta come Prana, nella Medicina tradizionale cinese si chiama Chi, e circola negli organi interni e nei meridiani generando i principali processi fisiologici come la respirazione, la digestione, la circolazione sanguigna e linfatica, la secrezione e l'escrezione. Nelle arti marziali indica la capacità di concentrare e dirigere il potere personale durante il combattimento (Kumite). Le pratiche yogiche di respirazione o Pranayama mettono in condizione di accumulare l'energia all'interno del corpo, attraverso la meditazione, i mudra, i mantra possiamo interagire con il nostro equilibrio psico-fisico.

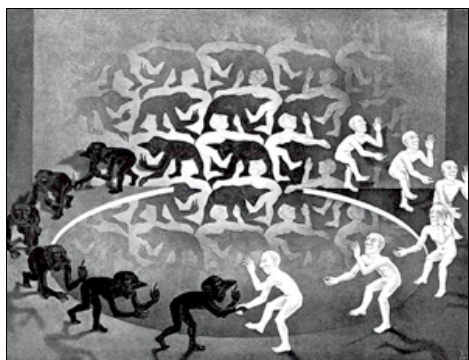
“Nella pratica, quando il tuo avversario sferra un colpo, devi già essere in movimento. Dopo che l'hai visto muoversi, è già troppo tardi ed un falso movimento da parte tua è fuori luogo, perché il colpo del tuo avversario è quasi mortale. Muoversi simultaneamente con il colpo; si deve sentire l'intenzione dell'avversario. Ma, in realtà, non è questione di usare la mente, ci si deve muovere naturalmente, senza pensarci. Quando raggiungerai questo stato, riuscirai a muoverti simultaneamente con l'ordine. Se pensi troppo all'inizio del colpo

dell'avversario, non ti renderai conto dei suoi movimenti. Solo quando la tua mente è tranquilla come una pozza d'acqua e sei fisicamente all'erta, potrai renderti conto dei movimenti dell'avversario e della sua respirazione naturale. In questo stato sentirai i cambiamenti di sentimento del tuo avversario".

(Morihei Ueshiba - Fondatore della disciplina dell'Aikido)

Il Ki 氣 di cui si tratta nella disciplina giapponese dell'Aikido, è rappresentato dall'ideogramma giapponese 氣 che, nei caratteri della scrittura kanji, raffigura il vapore che sale dal riso in cottura. Infatti, nella disciplina dell'Aikido significa spirito, ma non nel significato che tale termine ha nella religione, bensì nel significato del vocabolo latino "spiritus", cioè soffio vitale ed energia vitale. Il riso, nella tradizione giapponese, rappresenta il fondamento della nutrizione e quindi l'elemento del sostentamento in vita ed il vapore rappresenta l'energia sotto forma eterea e quindi quella particolare energia cosmica che spira ed aleggia in natura e che per l'Uomo è vitale. Il 氣 Ki è dunque anche l'energia cosmica che sostiene ogni cosa.

Nella disciplina dell'Aikido e più in generale nelle arti marziali giapponesi ed orientali, l'essere umano è vivo finché è percorso dal 氣 Ki dell'universo e lo veicola scambiandolo con la natura circostante: privato del 氣 Ki l'essere umano cessa di vivere e fisicamente si dissolve. Nella concezione delle arti marziali orientali, l'essere umano è pieno di vita, di coraggio, di energie fisiche ed interiori finché veicola il 氣 Ki in modo vigoroso attraverso il proprio corpo e lo scambio con la natura circostante è abbondante; quando invece nel suo corpo la carica vitale del 氣 Ki è carente, l'essere umano langue, è debole, codardo, rinunciatario.



La relazione tra l'energia e l'armonia è importante, tant'è che in ambito scientifico potremmo vederla corrispondere a quella tra energia ed entropia. In ambito filosofico orientale, l'armonia del Ki (o Ai-Ki) è un concetto di una certa complessità, tuttavia si lega all'energia ove si ricerchi il miglior impiego possibile dell'energia stessa.

COME SI REALIZZA L'ENERGIA

Per estensione di significato il 氣 Ki può essere

associato a quella che i fisici del XVIII e XIX secolo chiamavano *vis viva* (forza viva), ovvero una sorta di fluido attraverso il quale l'energia ha la possibilità di trasferirsi da un oggetto materiale ad un altro. Secondo le antiche credenze, attraverso la respirazione il Ki si accumula e riempie tutte le parti del corpo, ma viene emanato solo quando corpo e mente sono sereni e distesi.

L'energia vitale può essere attinta attraverso il 7° chakra, quello della "corona", situato sulla sommità della testa. In questo chakra, *Sahasrara* (in sanscrito, mille) è contenuta l'energia che può svilupparsi e diffondersi, negli altri chakra e da lì intorno, come se fosse una grande centrale che li alimenta. Questa sua energia è della stessa natura di quella divina, di *Brahman* e il punto stesso è al di là del tempo e dello spazio ed appartiene all'infinito. È descritto come vuoto assoluto, che non è assenza totale, ma al contrario un vuoto denso, ma oscuro, assente dalla manifestazione. Il chakra è rappresentato da un fiore di loto rivolto verso il basso, con mille petali dai colori indescrivibili, perché siamo in una dimensione non conosciuta. Tuttavia, il colore associato al punto è il viola.

"Perché la morte è una bugia ? Pensate ad una goccia d'acqua che vive nell'oceano. Le altre gocce d'acqua, quando evapora, la credono morta, eppure continua ad esistere in cielo, e poi ricadrà fra le onde. Ma come fanno le altre gocce a saperlo, senza compiere quel viaggio ?".

(Osho)

ENERGIA

È la forza propulsiva dello spirito che determina gli eventi e ne stabilisce la vitalità.

Permea ogni atto della vita e permette alla manifestazione di avanzare fondendone ogni elemento in un continuo processo di rinnovamento.

FONTI ED ESTRATTI

- Da "Eraclito", Sri Aurobindo
- Bertagni, Gianfranco (2012), gianfrancobertagni.it/materiali/maestri/eraclito.htm
- Wikipedia: "primo principio della termodinamica"
- Wikipedia: "secondo principio della termodinamica"
- Focus.it (2012)
- Wikipedia: "Ki"
- Wikipedia: "kundalini"
- Proclo, filosofo neoplatonico greco, *Commentario al Timeo di Platone Lib.III*