

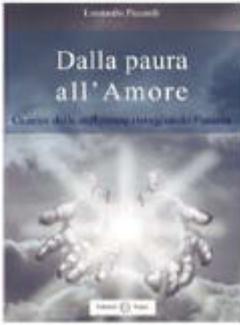
info@edizionisegno.it

**CASA EDITRICE**  
**EDIZIONI SEGNO**

via E. Fermi, 80 - 33010 Tavagnacco (UD)  
Tel. 0432 575179 - Fax 0432 575589

**FRESCHI DI STAMPA**

*Tutte le novità appena uscite.*  
**Leonardo Piccardi**



**Dalla paura  
all'Amore**

Quasi tutte le sofferenze sono queste di origine fisica o psichica

**E. 15,00**

***Dalla paura all'amore. Guarire dalle sofferenze risvegliando l'anima***

Quasi tutte le sofferenze siano queste di origine fisica o psichica colpiscono l'essere umano quando questi non è riuscito a vincere tutte le sue paure che ha seppellito nel suo profondo. Ma le sofferenze sono solo un segnale che ci fa capire che non stiamo percorrendo la via maestra. Non riusciremo ad essere felici se non accettiamo il profondo significato che il dolore ci vuole trasmettere. Dobbiamo contattare la nostra anima e finalmente farla vivere in tutto il suo splendore. E questo è possibile solo se ci mettiamo in cammino alla scoperta non solo di noi stessi ma di tutto il misterioso mondo spirituale.

**Leonardo Piccardi**

# **Dalla paura all'AMORE**

**“La guarigione dell'anima”**

**DEDICATO A:**

**OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV**



**S**olo dopo aver provato personalmente le esperienze che ho appreso attraverso la lettura degli insegnamenti che ci hanno tramandato i molti grandi esseri umani che amavano l'intera umanità e solo dopo aver compreso assieme a tante altre persone che perseguivano con me lo stesso cammino, la meraviglia che ogni persona racchiude dentro se stessa, che mi sono permesso di scrivere questo libro. Non contiene assolutamente nulla che non sia stato frutto di un faticoso percorso fatto assieme a maestri spiritualisti, indipendentemente dal loro credo religioso. La sola ed unica speranza del sottoscritto è quella di poter donare agli esseri umani quella ricchezza che mi è stata trasmessa. Saper di poter veramente contare sulle energie divine il cui unico fine è quello di renderci consapevoli della nostra origine e della nostra immortalità. Tutte le sofferenze vengono annullate o quanto meno alleviate quando si entra in contatto intimo con la nostra vera essenza spirituale. A quel punto e solo quando diventiamo consapevoli di questo che inizia la vera guarigione della nostra anima.

Leonardo Piccardi

*“La lucerna del tuo corpo è l'occhio. Se il tuo occhio è sano, anche il tuo corpo è tutto nella luce; ma se è malato, anche il tuo corpo è nelle tenebre. Bada dunque che la luce che è in te non sia tenebra. Se il tuo corpo è tutto luminoso senza avere alcuna parte nelle tenebre, tutto sarà luminoso, come la lucerna ti illumina col suo bagliore.”*

(LUCA 11, 34-36)

*“Un uomo con gli occhi che porta una lampada vede tutti gli oggetti, così come uno che ha ascoltato la Legge Morale, diventerà perfettamente saggio.”*

(UDANAVARGA 22 4),

## Introduzione

*“Allora vennero i farisei e incominciarono a discutere con lui, chiedendogli un segno dal cielo, per metterlo alla prova. Ma egli, traendo un profondo respiro, disse: “Perché questa generazione chiede un segno? In verità vi dico. Non sarà dato alcun segno a questa generazione”.*

(MARCO 8, 11-12)

*“Un prodigio di poteri psichici non deve essere mostrato a chiunque. Chiunque esibisca apertamente tali poteri, commette un errore.”*

(VINAYA, CULLAVAGGA 5, 8, 2)

**O**gni essere umano, fin dalle sue prime apparizioni sulla terra, è sempre stato assillato da un grande tormento: la ricerca della felicità. Certo, felicità, è un termine forse un po' generico, ma sostanzialmente sappiamo che cosa vuol dire. Insomma, da sempre, l'uomo vorrebbe comprendere perché sia così difficile nella sua esistenza poter provare gioia, allegria, spensieratezza e serenità. Non contento della sua situazione, l'essere umano sembra rassegnato a vivere un'esperienza che sostanzialmente non lo appaga, che non comprende, che non lo diverte e soprattutto che poi inevitabilmente finisce. Si lascia travolgere da tutti gli avvenimenti perché è convinto che non possa essere altrimenti. E considera la vita abbastanza severa con lui, non concedendogli mai un attimo di tregua per riposare, per prendere fiato e per poter gustare qualche volta, momenti di quiete e di tranquillità.

L'uomo pensa, e molti ne sono sicuri, che trascorsa la giovinezza, magari anche quella inevitabilmente con qualche problema, poi non ci può più essere speranza per assaporare la gioia. Allora prova inevitabilmente l'angoscia della perdita di tutte quelle caratteristiche che, almeno potenzialmente, avrebbero potuto garantire serenità e spensieratezza. E questo perché la maggior parte degli esseri umani associa al concetto di felicità, l'assenza di preoccupazioni, responsabilità e pensieri, tipico dell'età giovanile. L'uomo è convinto che con l'approssimarsi della vecchiaia e quindi poi della morte, tutte le possibilità di essere felice si riducano sempre meno fino, appunto, al completo azzeramento. Allora, se interpretiamo l'esistenza solo da questo punto di vista, tipicamente umano, ovviamente non c'è scampo. Se non si gusta l'attimo, dobbiamo rassegnarci e consegnarci allo sconforto. In pratica, o riceviamo dei "vantaggi" per il nostro piacere, altrimenti tutto quello che ci capita e che viviamo, per la nostra natura comporta solo infelicità. Ad esempio quando siamo impegnati a fare qualcosa, a volte, la nostra mente scappa da un'altra parte, non rimanendo presente e né concentrata in modo attento a quello che si sta compiendo, come se fosse continuamente in fuga dal momento attuale, alla ricerca inconscia di qualcosa che procuri maggior piacere, rispetto a quello che sta provando in quel preciso istante. E se non si è molto vigili, questo modo di fare, può diventare un'abitudine, difficile, poi, da sradicare. Siamo presenti col corpo e improvvisamente ci stiamo accorgendo, che è da un po' che non stiamo più seguendo con attenzione quello che stavamo facendo. Cerchiamo allora quasi impauriti di tornare a porre attenzione nel nostro fare, ma scopriamo che non è così facile. Ci ritroviamo allora a constatare quanto sia facile per la nostra mente volare via e ci accorgiamo, ovviamente dopo, che i pensieri ci hanno portato rapidamente al passato o al futuro. E' in questo modo che la mente crede di poter tenere sotto controllo tutta la nostra vita e magari anche quella degli altri. In altre parole se non si accetta e quindi non si partecipa alla realtà della vita completamente è perché la vediamo e la percepiamo, anche se a volte inconsciamente, in modo negativo e pertanto decidiamo di non entrarvi in modo determinato. Siamo troppo occupati o meglio preoccupati come comparse del mondo esterno, nel quale vediamo appunto solo infelicità, per essere davvero nel mondo esterno come veri attori protagonisti. I dispiaceri, le emozioni e le varie sensazioni che reputiamo negative ci impediscono pertanto di assaporare quella gioia che, se pensassimo in modo diverso e se soprattutto vedessimo le cose in modo diverso, scopriremmo essere presente nel momento attuale. Siamo talmente convinti che la felicità non ci venga mai donata, che siamo sempre disperatamente alla sua ricerca, anche se cerchiamo dove sicuramente non la troveremo mai. Abbiamo un grandissimo timore di cercarla dove davvero potremo trovarla, cioè dentro di noi, perché siamo fundamentalmente molto scettici che qualcuno ve la possa aver collocata. Ma non possiamo fare altrimenti se non vogliamo essere prigionieri per sempre della nostra infelicità. Dobbiamo cominciare a cercare questo qualcuno, anche se la nostra certezza della sua inesistenza è proprio il motore che ci porterà a fare delle incredibili scoperte. Ed è l'inizio di una ricerca lunga, difficile, ma entusiasmante, che nel tempo ci porterà alla verità sulle nostre vere origini divine. Scopriremo che davvero Qualcuno ha collocato dentro di noi una Luce particolare ed unica e quindi sarà inevitabile prendere atto della nostra autentica potenzialità di esseri luminosi capaci di poter vivere gioiosamente. Dedichiamo magari molto tempo a cercare qualcosa che ci da sicurezza, potere e felicità nel mondo esteriore, ma non pensiamo invece che tutto quanto abbiamo bisogno e che ci può rendere sereni sia già presente nel nostro profondo interiore. Dovremo renderci conto che non siamo fatti solo di sostanze visibili e palpabili, ma anche di elementi sottili ed invisibili, che possiedono tutte le capacità necessarie di produrre sentimenti meravigliosi come la gioia e la serenità. Molti grandi uomini, soprattutto nel passato, avevano dato al genere umano le indicazioni per trovare tutte le ricchezze che l'universo ha messo a disposizione fuori ma soprattutto dentro di noi, ma poi alla fine molto pochi hanno creduto in loro e hanno abbandonato gli insegnamenti che ci avevano lasciato. Questi esseri umani indicavano con amore e saggezza che Dio non solo esisteva, ma che Lui e Lui solo poteva dare a tutti le risposte che cercavano. Certo, parlare di Dio e di spiritualità, oggi possono essere argomenti che purtroppo non interessano molto dato la grande importanza che l'uomo dà alla tecnologia, alla scienza, alla medicina e soprattutto al mondo razionale, attribuendosi lui solo, l'unico risolutore di tutti i molteplici problemi dell'umanità. Se però manteniamo questo atteggiamento superbo ed arrogante difficilmente si potranno affrontare con la giusta saggezza ed umiltà le vere molteplici cause dell'infelicità dell'essere umano. L'uomo vede solo i problemi che accadono nel mondo esterno, dimenticando o non riconoscendo, invece, che quello che succede al di fuori dell'essere umano è esattamente lo specchio di ciò che accade al di dentro di ogni singolo individuo e viceversa. Nulla può accadere nel mondo che non sia correlato a qualcosa di altro. Tutto è collegato, tutto è in sintonia. Il contenitore dipende dal contenuto, l'esteriore

dall'interno. Pertanto non ha proprio senso pensare ad un mondo migliore se l'uomo non diventa lui stesso per primo migliore di quello che è. Non si può scappare da questa realtà perché è una Legge universale. Allora sarebbe il caso, visto come si sta riducendo l'essere umano che si scoprisse davvero come stanno le cose e come queste siano state concepite da Colui che ha creato tutto al fine di generare sulla Terra le stesse condizioni di felicità già presenti nel Cielo. Pertanto fino a quando non comprenderemo che l'essere umano non è un evento insignificante od una creazione casuale ma un'incredibile, stupefacente e perfetta opera d'arte come tutto quanto presente nell'Universo, purtroppo saremo continuamente portati a credere l'uomo come un qualcosa privo del suo reale significato sacro e divino e non dedicheremo a questi il massimo rispetto ed amore che invece merita. Escludere per principio una verità soprannaturale e trascendentale, non può dare alcuna risposta all'esistenza ed alla presenza di quel miracolo che si chiama vita. Dio esiste che lo si creda o meno e in qualunque forma o nome. Lo si voglia rappresentare o immaginare perché questo è assolutamente irrilevante dato il libero arbitrio che l'Assoluto concede a tutti di credere, di immaginare e di fare delle ipotesi. Quello che invece è importante e fondamentale è credere davvero che il tesoro prezioso della serenità e della felicità non debba essere cercato nel mondo materiale, perché coloro che l'hanno trovato, tutti indistintamente, raccontano con estrema semplicità e stupore di averlo invece scoperto dentro la propria anima. Pertanto stiamo parlando di vere e reali testimonianze di esseri umani che scoperta questa verità l'hanno poi divulgata al mondo intero subendone poi le relative conseguenze da coloro che hanno sempre rifiutato la presenza di qualcosa di soprannaturale nell'essere umano, soprattutto per la paura di perdere un acquisito potere dominante sulla gente comune e quindi su tutta l'umanità. Chi ha trovato la gioia della purezza nella sua anima, paradossalmente spesso all'inizio era privo di qualsiasi fede spirituale. Questo dimostra che possiamo intraprendere la ricerca di questa verità anche senza appartenere a nessun credo religioso, perché sarà proprio la lettura di quello che scopriremo che ci permetterà l'accesso alla vera conoscenza. I grandi uomini, i saggi, i maestri e i Santi hanno fatto l'impossibile per donare all'uomo la mappa che lo conducesse al prezioso tesoro e sarebbe l'ora che l'essere umano cominci davvero la sua grande e meravigliosa avventura di esploratore e ricercatore per dare uno splendido senso alla sua esistenza. Certo c'è un cammino da fare perché non sarà tanto facile accedere al libro della verità. Ci saranno prove molto dure da superare ma ci aspettano anche premi meravigliosi. Abbiamo la possibilità di varcare la misteriosa soglia di un altro piano dell'esistenza, quello più vero ed autentico che è il piano spirituale, pertanto sarebbe davvero un peccato lasciar perdere questo dono che la Vita ci ha regalato perché la felicità è collocata proprio lì. Ma come si fa ad esserne sicuri? Basta mettersi in cammino cominciando da subito, senza perdere altro tempo in questioni inutili e futili. Ci aspetta lettura di un libro sacro dove sono state scritte tutte le leggi e le verità divine e che gli esseri umani pensano sia stato perduto per sempre. Ma non è così. Il testo dell'Amore è stato scritto con caratteri forgiati dal fuoco divino ed è stato deposto in un luogo segreto. Nessuno può falsificare quegli scritti e né tanto meno potrà leggerli per noi, perché per decisione divina, ogni uomo ha il dovere e il privilegio di verificarli con i propri occhi, con la propria mente e con il proprio cuore, affinché la verità possa essergli rivelata in tutta la sua limpidezza. Certo, necessita avere la mappa che ci indichi dove cercare il libro della luce, ma di questo segreto, ogni essere umano, credente o no, ne è assolutamente a conoscenza. Il libro della Verità, è stato stampato nell'anima e nello spirito di ogni uomo e lì vi rimarrà per tutta l'eternità. Ma sarà solo leggendolo ed imparando attentamente i suoi messaggi che tutta la nostra vita cambierà completamente, perché finalmente scopriremo chi siamo, le nostre origini e soprattutto qual è il nostro compito sulla terra. E non solo. Infinite sono le meraviglie che ci aspettano e le avventure da compiere e per tutta l'eternità. E ad ogni riga che leggeremo e che apprenderemo, la paura che ci ha sempre accompagnato, comincerà ad allentare la sua morsa, a sfumare lentamente fino a svanire, un giorno, completamente. Quel giorno l'Amore universale ci avrà completamente inondati e da quel momento non potrà più esserci posto per la paura, perché nel nostro cuore ci sarà solo la gioia e la serenità. Ma non crediamo che possiamo arrivare a questa meta senza dover compiere tutti gli sforzi, le battaglie e le sfide che Dio ha preparato per noi. Questo non è possibile. Dobbiamo entrare nel progetto divino decisi e con fiducia consapevoli che ci aspetta certamente un lungo cammino, ma sapendo anche che solo così potremo arrivare, un giorno, ad assaporare e a gustare la vita in tutta la sua meraviglia.

### Mai imporre le proprie verità

*“Disse loro anche una parabola: Può forse un cieco guidare un altro cieco? Non cadranno tutt’e due in una buca?”*

*(LUCA 6, 39-40)*

*“Quando questi bramini insegnano una via che non conoscono o non vedono, dicendo: ‘Questa è l’unica retta via’, ciò non può essere assolutamente giusto. Come una fila di ciechi prosegue, l’uno aggrappandosi all’altro, il primo che non vede nulla, quello in mezzo che non vede nulla, e l’ultimo che non vede nulla: così accade con i discorsi di questi bramini.”*

*(DIGHA NIKAYA 13,15)*

Quando si comincia a parlare di argomenti essenziali per l’esistenza umana, l’errore più grave che si può commettere, anche se comprensibile, è quello di imporre delle idee, con la certezza che quello che si pensa e si crede, sia assolutamente la verità. Questo imporsi fa parte della natura umana e forse, se pensiamo al regno animale “inferiore” a tutti gli esseri viventi dotati di movimento. Si può pensare che il regno vegetale e minerale ne siano esclusi, ma se osserviamo molto attentamente, in un modo o nell’altro, qualcosa (può essere anche una sostanza chimica) si impone sempre sull’altra. Una volta si usava il termine della “legge del più forte” oppure “la selezione naturale” per spiegare in qualche modo che sulla terra le sostanze, gli esseri vegetali, gli animali propriamente detti ed in particolare l’uomo, fin dalla loro presenza a noi nota, possiedono “l’istinto” “il dono” “il difetto” (chiamiamolo come vogliamo) di prevaricare su qualche cosa o su qualcuno. Dominare e sottomettere sono le azioni più frequenti che vengono compiute da tutto ciò che abita questo pianeta, ma in particolare dall’essere umano. Da migliaia di anni l’uomo è sempre alla ricerca di potere, riconoscendo in esso una delle più grandi aspettative ed ambizioni. Le motivazioni possono essere molteplici e tutte valide come possono essere le giustificazioni antropologiche, politiche, ideologiche, economiche, ecc., ma vorrei evidenziarne una, che credo se analizzata attentamente possa fornire molte risposte interessanti sul noto comportamento aggressivo dell’essere umano. L’uomo, precipitato su questa terra, ha iniziato subito a dover fare i conti con quel qualcosa che ancora vive nel nostro profondo più intimo: con l’ignoto. Trovarsi su questo pianeta e dover tentare di capire chi fosse, che cosa doveva fare, chi cercare, come vivere, chi lo aveva creato, se ci pensiamo bene, erano (o lo sono ancora?) le domande più angoscianti alle quali doveva trovare assolutamente delle risposte per evitare di precipitare nella disperazione, marcandogli il senso della vita. I primi esseri umani hanno subito fatto conoscenza con gli istinti primari come la fame, la sete, la riproduzione e, soprattutto, la difesa della propria sopravvivenza da tutte le ostilità che incontravano. Tutto quanto li circondava era per loro un mondo assolutamente sconosciuto e soprattutto pieno di insidie. La natura era veramente ostile e pure gli animali preistorici incutevano terrore essendo dei tremendi ed orribili predatori e l’uomo di allora sempre alla ricerca di un posto sicuro non poteva certo permettersi, in quelle difficili condizioni e circostanze, molti momenti per riflettere e pensare alle sue origini. Pertanto ciò che prevalse all’inizio della sua esistenza fu l’istinto. E fu questo che già da subito lo spinse a credere che tutto quanto esisteva compreso lui stesso, era governato da forze superiori che a volte agivano per aiutarlo, ma che il più delle volte creavano situazioni tremende per costringerlo a soccombere. Si può comprendere allora che alle origini, per volontà divina, l’essere umano ha incontrato e poi sperimentato quel qualcosa con la quale ancora adesso a distanza di milioni di anni dalla sua comparsa sulla terra, deve farne sempre la conoscenza: la paura! E questo sembra essere assodato quando assistiamo alla nascita di una nuova creatura. Non c’è gioia immediata nel bimbo quando questi viene al mondo, perché il neonato esprime il suo stato d’animo proprio con un pianto di dolore. Questo dimostra che lasciare un ambiente dove si ha garantito uno stato di quiete, di sicurezza e di protezione, per affrontarne uno nuovo sconosciuto e del quale nessuno ci ha preparati ad affrontarlo comporta necessariamente provare paura. Il bimbo, appena nato, deve essere subito coccolato al seno materno, sfamato e tenuto al caldo per farlo

smettere di piangere, perché sono queste le cose che tranquillizzano l'essere umano o meglio tutti gli esseri viventi. L'uomo per tutta la sua esistenza continuerà la ricerca della rassicurazione, di qualcuno insomma che lo difenda, lo protegga e soprattutto lo ami. Potremmo allora ipotizzare che tutto il comportamento dell'essere umano fino a quando non diventa consapevole della sua vera natura, è inizialmente fondato sulla paura. Ogni cambiamento, ogni incognita, ogni modifica del suo stato delle cose, necessita inevitabilmente il superamento della paura. Facendo leva sulla paura si possono dominare interi popoli, come si possono sottomettere nazioni, società, famiglie e persone. E sarà la paura che nel tempo porterà l'uomo a cercare le risposte più valide al senso della sua esistenza. Le religioni, i credi, le filosofie ancora oggi non sono state unificate in un'unica grande tradizione spirituale, perché esiste in coloro che le praticano e le professano, una folle paura di vedersi crollare alcune "certezze" acquisite dalla propria fede, che confluendo in un'unica via spirituale universale, non avrebbero più nessun valore. Proprio sul tema della nascita e della morte e soprattutto del dopo la morte, che l'essere umano ha fondato idee, credi, filosofie, religioni e altro, perché ancora una volta il non dare una risposta all'ignoto incute veramente paura e darla, a sua volta, fa acquisire potere e dominio. L'uomo possedendo ciò che chiamiamo intelligenza, cioè la capacità di dedurre e di formulare delle conclusioni in base a delle osservazioni, non può astenersi dal pensare che molti misteri siano ancora da risolvere, come la nascita della vita, dato che nessun essere umano non conosce con precisione la sua provenienza (dove era prima di nascere) o come la morte, dato che nessun essere umano conosce l'al di là. Ovviamente le religioni hanno dato una spiegazione a tutte queste domande ma la verità vera non si basa su delle ipotesi ma solo su una profonda vibrazione che solo la nostra anima può avvertire. Pare pertanto assurdo che per "colpa" di alcune risposte diverse che le religioni danno sulla vita e sulla morte, che nella sostanza, però non negano certo l'esistenza del trascendentale, gli esseri umani non abbiano ancora intrapreso la stessa via, per cercare in armonia, tolleranza e rispetto lo stesso Dio. Quindi è molto importante che ogni uomo intraprenda la via della ricerca interiore. Bisogna mettersi al lavoro, tutti, indistintamente dai propri principi, perché solo bussando, cercando, e facendosi anche trovare, che sarà più facile per l'umanità creare un mondo migliore. Possiamo leggere tutti i testi sacri o non sacri, nei quali si parla dell'uomo e del suo compito sulla terra per scoprire alla fine, che l'unica verità che accomuna tutte le ideologie e le religioni del mondo è quella di mettersi in cammino seriamente ed umilmente, per cercare la propria incredibile e meravigliosa unicità sia di essere umano che di essere divino racchiusa dentro di noi, e che nello stesso tempo ognuno è parte indissolubile dell'altro. Questo significa che ogni essere vivente ha la possibilità di scoprire egli stesso la verità, e soprattutto di sentirla e percepirla davvero, perché racchiusa nella sua anima. A quel punto, una volta fatta l'esperienza del contatto divino e quindi con l'amore universale, l'uomo avrà raggiunto la vera luce, la vera sapienza e non imporrà più niente e nulla a nessuno, perché chi ha trovato la verità, possiede così tanto amore, che il termine imporre non lo sfiorerà più nemmeno per un istante. Solo gli insicuri sono certi delle loro idee e vogliono imporle, ma per le motivazioni che ben sappiamo, perché hanno paura che qualcuno porti via loro le certezze vere o false che siano alle quali sono saldamente aggrappati e che rappresentano la loro linfa vitale. La paura è insita nell'uomo insieme al suo corpo fisico. Per usare i termini scientifici, è impressa nel suo DNA, nelle sue cellule, e nessuno potrà toglierla se non lui stesso con l'aiuto del divino. E questo comporta un'ulteriore paura di non farcela. Così contribuiamo ad aumentare tutti i nostri timori esistenziali e le certezze di essere immuni da angosce ed ansie cominciano a vacillare ...ma per fortuna. Sì, perché anche se può sembrare paradossale, a volte l'uomo ha bisogno di crisi per crescere, e questo era assolutamente chiaro e noto a tutti i popoli di grande cultura, perché avevano imparato con l'esperienza, che una certa "sofferenza" per diventare adulti, consapevoli e saggi, era davvero inevitabile. Per questo esistevano numerosi riti di iniziazione, per portare il giovane alla conoscenza della propria paura e consentirgli di superarla. Le paure non sono mai state derise e ne schernite dai popoli saggi, anzi. Riconoscere il proprio limite e le relative paure, è assolutamente indispensabile per andare incontro alla verità. Ma che cosa intendiamo per verità? E' meglio chiarirsi. Personalmente, e quindi vale sempre quello che ho detto all'inizio, e cioè che è solo una mia ipotesi, credo che la verità sia conoscere il senso dell'esistenza dell'uomo su questa terra, il perché è stato creato e che cosa deve fare esattamente per conoscere quella sensazione di gioia, che tutti i grandi maestri e saggi, hanno provato e descritto quando narravano della loro esperienza con il divino. Poiché guardando come ha vissuto e vive l'uomo, sembra molto difficile poter immaginare un mondo diverso, pieno d'amore e di pace dove tutti cercano di fare il bene all'altro, è normale che la mente umana voglia in qualche modo sopravvivere cercando di realizzare sogni

impossibili per la propria soddisfazione personale. E' normale fino a quando dentro ciascuno di noi non scatta qualcosa che non riesce più ad accettare una vita senza senso. Fino a quel momento potevamo vivere come la maggior parte degli esseri umani perché non vedevamo e non credevamo che potesse esistere la possibilità di fare una nuova esperienza, ma quando dentro scatta quella irresistibile voglia di conoscenza, allora per l'uomo inizia la vera e grande avventura umana. Se molti uomini e donne hanno raccontato esperienze di felicità interiore così luminose, così inesprimibili e totalmente cariche di un incredibile gioia, assolutamente imparagonabili a tutte quelle che normalmente può conoscere l'essere umano, significa, e non abbiamo nessun motivo per dubitarne, che queste manifestazioni di luce interiore non solo esistono e sono possibili da ottenere, ma che sono assolutamente indipendenti da quello che siamo ora e soprattutto da ciò che il mondo esterno nel quale viviamo vuol farci credere. La gioia profonda quella che fa sentire la presenza di qualcosa di non umano dentro di noi, non dipende da quello che possediamo nel mondo esterno, anzi, ma solo da quello che riusciamo a realizzare nel nostro mondo interiore. Questa è una verità che accomuna quasi tutte le religioni. E la verità ci dice che nella propria esistenza ogni essere umano, nessuno escluso, ha la possibilità di mettersi in cammino e trovare dentro e non fuori di sé, la felicità, la gioia, il senso, Dio. Nessuno ha il diritto di imporre il proprio credo, perché così facendo si compie una azione molto violenta e contraria alle leggi divine dell'Amore. Pensiamoci bene, il voler dominare non è solo la caratteristica delle persone potenti, degli arroganti, dei violenti, insomma di persone con caratteristiche particolari, ma lo è proprio di ogni essere umano "comune" nella vita di tutti i giorni, sia che ne sia consapevole o meno. In tutti i tipi di relazione con gli altri, l'essere umano cerca di imporsi, che è, ovviamente proprio l'opposto, come atteggiamento, dall'educare, dal confrontarsi, dal mettersi in discussione, dal comprendere. Occorre analizzare seriamente questo dato di fatto per comprendere il perché di tale comportamento nell'essere umano e, sicuramente, troveremo una impensabile risposta e soluzione. Perché l'importante, quando si percepisce una situazione che si riscontra a livello generale, non è quello di trarne le solite conseguenze negative che non sono altro che alibi per non mettersi in cammino, ma proprio l'opposto e cioè vedere questo problema o realtà come stimolo per continuare la propria ricerca della verità. La maggior parte degli esseri umani, consciamente o inconsciamente, cerca non solo di eludere i problemi, ma a volte di liquidarli con il pretesto che tanto non si potrà mai cambiare nulla e che non ha molto senso sforzarsi tanto, dato che qualsiasi cosa si voglia cambiare, poi tutto, prima o dopo tornerà come prima. A supporto di questa teoria e giustificazione, di solito si fa riferimento a quello che è stato tramandato e che è stato riconosciuto come storia dell'umanità, ed ovviamente non può certo dare un quadro confortante, visto che da migliaia di anni, ancora l'uomo, riesce sempre a creare le condizioni ideali per far nascere continue guerre e conflittualità. Ovviamente come scusante si è sempre dato colpa o alle diverse ideologie politiche, senza mai trovarne però la soluzione storica ideale o alle diverse religioni, dato che tutte, in un modo o nell'altro, hanno fatto in modo di creare dissidi tra gli uomini, addirittura in nome di Dio. Oppure, incredibilmente, come giustificazione alle violenze, la "causa" veniva e viene attribuita alla diversità di razza, inconciliabili per una vita serena, o alle diversità di cultura, che per la loro differenza non consentono una convivenza pacifica, fino alle diversità di sesso, dato che questa netta differenza squilibra gli esseri umani tra forti e dominanti (maschi) con deboli e sottomessi (femmine) che, ovviamente, non possono convivere pacificamente. Independentemente dalle varie cause, se ci pensiamo bene la colpa è sempre di un "altro" di un "diverso", sia questo una persona, una razza, un popolo, una cultura, una ideologia o altro. Insomma se vogliamo illustrare una visione, sicuramente non gratificante e ne idilliaca della storia dell'umanità, non dobbiamo fare molti sforzi, però se continuiamo con queste affermazioni, non faremo altro che alimentare la nostra mente, sulla convinzione di continuare sulla strada più comoda, quella dell'uscita dal mondo, per rimanere nel nostro caro e sicuro egoismo. Ma la vita però ci insegna, che nonostante le fughe dal mondo, anche coloro che si sono barricati nel loro egocentrismo, non sono stati esenti certo da infelicità, anzi. E allora? Che cosa ne possiamo dedurre? Che scappare dalla realtà creandosi delle proprie "oasi" mandando tutto e tutti al diavolo, a lungo andare porta al totale spegnimento della nostra voglia di vivere. Dedicare la vita pensando solo a se stessi sembra il modo più sicuro per entrare in quel labirinto che conduce poi alla disperazione. Sarebbe (io ne sono convinto) che l'Intelligenza che ha dato vita su questa terra, non permetta di poter vivere in modo non altruistico, senza provare amore per tutto quanto esista nell'universo. O meglio, lo permette, ma poi bisogna comprendere che c'è qualcosa dentro di noi (della stessa essenza di quella Intelligenza) che non riesce a vivere in contrasto alla Legge universale dell'amore. Inoltre, se pensiamo a degli esseri umani che abbiano vissuto, con energica vitalità, con

convinzione, con ideali e soprattutto con gioia, ci vengono forse in mente le persone potenti, egoiste, dittatori, o che in qualche modo, grazie al loro potere (fosse anche religioso) hanno seminato violenza, crudeltà, e altre atrocità purtroppo note? No, questo è fuori di ogni dubbio. I sorrisi più gioiosi, più autentici, più sinceri e luminosi sono, e lo saranno sempre, sulle bocche delle persone semplici, quelle che sono riuscite ad aprire il loro cuore, che hanno trovato una altra forma di ricchezza, quella non materiale, quella che non si esaurisce mai, ma che anzi, più viene consumata per gli altri e più viene automaticamente rinnovata e potenziata. Le persone solari, quelle che hanno portato nuova luce, non sono quelle che hanno dedicato la vita per i loro interessi personali, ma sono coloro che in un modo o nell'altro, in un campo o nell'altro, hanno dedicato la loro esistenza per instaurare la pace e l'amore nel mondo. Sono esseri umani continuamente alla ricerca di un'idea o di un'intuizione che potesse essere di beneficio all'umanità. E non sto parlando solamente delle persone che credevano e credono in Dio, indipendentemente dal tipo di religione, ma anche di quelle che pur ritenendosi atee, essendo motivati dalla convinzione di dover amare il prossimo, non si risparmiavano e non si risparmiano, donando al mondo tutto il loro potenziale altruistico, permettendo così a tutti di usufruire dei loro talenti. E chi sono queste persone? Sono per caso esseri umani dotati di poteri straordinari? Sono uomini o donne che non hanno mai conosciuto il dolore e ne tanto meno la sofferenza? Sono persone, che nella loro esistenza non hanno mai assaporato delusioni, dispiaceri o magari calunnie? Anche in questo caso possiamo appellarci alla storia e scopriremo che questi esseri umani non sono altro che persone "illuminate" che avevano veramente compreso sia con la mente sia con il cuore e soprattutto con l'anima che cosa dovevano cambiare del mondo: loro stessi. Sicuramente sono molte di più di quelle che conosciamo, dato che questo genere di persone è sempre molto umile e riservato, ma di quelle che hanno lasciato dei segni più tangibili di altri e dei quali è stata resa nota la loro vita, si può certo constatare che non sono stati per nulla risparmiati dai dolori e sofferenze della vita e dalle stesse prove che ciascuno di noi è chiamato a superare, anzi, probabilmente a loro sono toccate prove ancora più dure e speciali. Rinnoviamo la domanda: e allora? Come si spiega tutto ciò? Da che cosa erano e sono motivate queste persone? Ovviamente dal solo punto di vista umano potremo cercare e trovare variegate ipotesi, come la gloria personale, la fama, la notorietà, il poter lasciare al mondo qualcosa di irripetibile. Possiamo credere che sia così ma se la loro anima non fosse riuscita a mettersi in contatto con quella parte spirituale e divina che era in loro stessi (come in ciascuno di noi) e non vi avesse attinto le idee le intuizioni più geniali, anche loro sarebbero rimasti dei comuni esseri umani che passano la vita a cercare solo i beni materiali. Ecco ciò che fa la differenza, ecco che cosa permette all'essere umano di crescere, di evolvere e di assomigliare sempre di più a Dio. Non certo l'onnipotenza sugli altri, non certo il dominio sui propri simili e non, ma solo il desiderio di poter fare del bene, il poter portare aiuto, soccorso, comprensione, tolleranza, conforto. In una parola sapere amare disinteressatamente. E questo lo possiamo fare tutti, anzi lo dovremo fare tutti, perché siamo stati creati per questo. Quindi, indipendentemente, dal nostro colore della pelle, indipendentemente da tutti i dogmi e credi religiosi di ogni tipo, indipendentemente da quello che ci hanno raccontato, inculcato, sui nostri comportamenti, sulle "regole" che distinguono il credente dall'infedele, per l'Intelligenza Cosmica per l'Unico Dio che ha creato e voluto l'Universo, dobbiamo adempiere ad un unico invito: "Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati. Nessuno ha amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici." (Gv. 15, 12-13) e con tutto l'amore che provo per il Maestro Gesù, dobbiamo pur riconoscere che non è certo stato l'unico a predicare e a raccomandare ai propri simili questa "regola" mettendola in pratica. Prima e dopo Gesù altri esseri umani avevano compreso che amare era la via della luce e davano la possibilità di diventare come Dio, come il Padre, proprio come affermava Gesù: "In verità, in verità vi dico: chi crede in me, anch'egli farà le opere che io faccio e ne farà anche di più grandi, perché io vado al Padre" (Gv. 14,12-13) e quindi essere come Lui e come tanti altri che hanno raggiunto questa meta. E questa cosa ha un 'incredibile e meravigliosa potenza psichica, perché se si comprendono le parole dei Maestri, dei Padri del deserto, insomma di tutti coloro che hanno trovato la gioia, dentro se stessi, possiamo finalmente sgomberare il campo dalle nostre paure e angosce, possiamo smetterla di sentirsi indegni per quello che abbiamo fatto, possiamo buttare al vento i nostri rancori, le nostre rabbie e possiamo iniziare invece il meraviglioso cammino del risveglio. Ormai sappiamo che la madre di tutti i nostri limiti, intesi però come difetti, è stata e lo è ancora e forse lo sarà per molto tempo ancora, la paura ma questo "peso" invece di trasformarlo in aggressività, invidia, rabbia, sessualità passionale solo per il corpo ed in altre varianti negative per la nostra evoluzione, lo dobbiamo mettere in condizione di essere trasformato, plasmato e lavorato perché diventi qualcosa di

estremamente leggero. Se la paura nasce con l'uomo vuol dire che così è stato voluto da Dio, pertanto non può esistere nulla che non possa essere considerato come un dono, una possibilità. Dio vuole condurci all'Amore con consapevolezza e credo che sia perfettamente a conoscenza delle nostre paure. E come un padre amoroso, cerca di temprare il proprio figlio o figlia perché abbiano gli strumenti per affrontare la realtà in modo costruttivo, così Dio ci invita a superare le nostre paure per poter fare la conoscenza della vera realtà della nostra essenza. Se intuiamo che i nostri guai, i nostri problemi, le nostre sofferenze, sono straordinari doni, sotto forma di prove, allora inizia il meraviglioso risveglio. Il risveglio è la grande possibilità che viene data ad ogni essere umano di ascoltare quella che i Padri del deserto chiamavano "La Voce del Silenzio". Quindi il risveglio non è uno stato di coscienza che immediatamente ci riempie di gioia e ci dà le risposte alla nostra voglia di verità. Il risveglio è l'intuizione che non siamo solo esseri materiali, fatti di organi, ossa e cellule ma che esiste anche qualcosa di trascendentale e di spirituale nel nostro essere. E' l'incominciare ad intravedere nella nostra esistenza qualcosa che va al di là delle nostre conoscenze razionali. All'inizio è solo un'intuizione, poi, col tempo questa diventa una vera e propria convinzione, quella di appartenere anche ad un altro mondo oltre che a quello terreno. Non sto parlando di sensazioni isteriche, per le quali a volte va in crisi tutto il nostro sistema nervoso, per lo spasmodico desiderio di provare una emozione "mistica", perché anche questo può accadere e accade ogni qual volta si parla di trascendentale di esoterico o di spiritualità. Assolutamente, anche se questo, come la storia ed anche la cronaca attuale ci insegna, può succedere e purtroppo continuerà a capitare. Sto parlando invece di come queste persone che si sono irraggiate di luce raccontano il loro cammino. Tutte sono partite nel loro pellegrinaggio interiore, con una grande certezza. Non poteva esistere nessuno ostacolo, che avrebbe impedito loro di provare un contatto soprannaturale se la loro richiesta fosse stata motivata da un amore sincero per il prossimo. In pratica, ed è questa la grande intuizione di queste persone, pur sapendo di essere degli esseri umani e quindi con tutte le caratteristiche belle o brutte che la natura stessa comportava, erano altrettanto convinte che dentro di loro esistesse un punto, un'energia, una vibrazione che poteva in certe e particolari condizioni, sintonizzarsi con la stessa energia e vibrazione del Creatore. In questa semplicità è racchiusa tutta la grande saggezza che si può recepire in una lettura attenta, individuale e solitaria dei testi considerati sacri. Se siamo stati creati da una Energia immensamente ricca di potenza, di intelligenza, di perfezione e soprattutto di amore, dentro e fuori di noi, allora deve a sua volta esistere anche "la firma" dell'artista che ci ha creati. E sarà la lettura e quindi la scoperta di questa "firma" che ci farà comprendere chi è il nostro Creatore ed il motivo per il quale ci ha voluto creare. "Finalmente Dio disse: "Facciamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza""(Genesi,1,26) ci dice la Bibbia e sarà Gesù stesso con le parole: "Credetemi: io sono nel Padre e il Padre è in me"(Gv. 14,11-12) a confermare quanto stiamo dicendo. Dimentichiamo per un momento tutto quello che abbiamo imparato nel corso della nostra esistenza. Accantoniamo, anche se difficilissimo per un attimo le nostre convinzioni sulla vita, sulla morte, sulle religioni, sull'uomo e su Dio. Mettiamo da parte (anche se con immensa fatica) tutti i nostri dolori, preoccupazioni e sofferenze. Ora concentriamoci solo su questa affermazione: "Fatti ad immagine e somiglianza di Dio" e stiamo in ascolto. Il fatto di non sentire immediatamente quella particolare vibrazione che ci mette in contatto con qualcosa di trascendentale può essere un motivo valido per non credere a questa affermazione che proviene da molto lontano e che si perde nella notte dei tempi? Possiamo davvero mettere in dubbio questa verità, solo per il fatto che la nostra mente per ora non può provarne l'autenticità? Riflettiamo bene perché è in gioco la nostra esistenza. Che cosa è che ci impedisce di accettare che esista la possibilità di sentire dentro di noi la stessa gioia che prova Dio? Forse il sospetto che Dio non esista? Può darsi ma quasi sempre questo sospetto è solo un alibi psichico mentale per motivare una nostra situazione di infelicità che riteniamo di non meritare. Non accettiamo di essere fatti della stessa sostanza di Dio per il fatto che non conosciamo nessuno o comunque pochissimi, che vivano con un atteggiamento sereno nei confronti della vita? Oppure siamo convinti che fare la volontà di Dio di sicuro comporterebbe dei sacrifici assolutamente insostenibili per come concepiamo il vivere quotidiano? Tanti sarebbero i "forse" i "se" ed i "ma" perché sono solo falsi ostacoli che la nostra mente crea. La nostra mente si basa esclusivamente su ipotesi razionali e quindi cerca sempre di proteggere le proprie ragioni con lo scetticismo, soprattutto con le argomentazioni a suo favore riguardanti il mondo materiale. Credo, con tutta umiltà, che sia proprio il mondo esterno che ha manipolato con tutti i mezzi a disposizione la nostra anima ad impedirci di fare questa meravigliosa esperienza del contatto divino, perché questo ci renderebbe assolutamente liberi e privi da ogni paura. Purtroppo, ma così doveva essere, le emozioni e le sensazioni che i fatti e gli avvenimenti del mondo esterno hanno provocato e provocano

dentro di noi, nella nostra mente che li elabora secondo un nostro processo assolutamente individuale, hanno costruito delle barriere difensive a salvaguardia delle nostre paure, impedendoci di aprirci nei confronti del mistero della vita. In realtà noi percepiamo l'esterno in base ai nostri parametri di percezione che non sono certo uguali per tutti, ma che sono quelli che abbiamo acquisito nel corso della nostra esistenza. I nostri ricettori nervosi hanno memorizzato nelle cellule tutti gli eventi che abbiamo vissuto ed hanno classificato nel nostro inconscio quelli positivi e negativi esclusivamente in base a come abbiamo elaborato e sentito quegli eventi. Se nella nostra esistenza, ad esempio, durante una nevicata abbiamo fatto una brutta esperienza che ci ha procurato paura, dolore o comunque una sensazione che abbiamo classificato in base alla nostra personalità come negativa, ogni qual volta vedremo nevicare, le nostre cellule nervose, che hanno immagazzinato quella informazione, si attiveranno per farci riprovare le medesime sensazioni. Quindi, in questo caso, la neve, che di per se non provoca emozioni spiacevoli, ma anzi dovrebbe rendere più gioiosi, per chi ricorda e associa altre sensazioni, avvenute nel passato, non può impedire al proprio sistema nervoso di attivare quei ricordi che automaticamente riproporranno nella mente le vibrazioni già vissute. L'esempio è volutamente molto semplice per evitare altre considerazioni, fatti ed esperienze che ognuno può facilmente associare ed analizzare, facendo riferimento al proprio vissuto. Ecco perché molti spiritualisti usano il termine "il mondo esterno è una illusione", perché spesso quello che vediamo e la sua relativa sensazione che ci procura, vengono associati a quello che ci ricordano e pertanto non riusciamo ad essere obiettivi e neutrali quando siamo nel mondo, ma veniamo catturati come soggetti invece che come osservatori, perché i nostri ricettori, che non dimenticano mai nulla e che registrano proprio tutto, ci inviano tutte le informazioni, cosce ed inconscie che riguardano ciò che stiamo vedendo ed osservando. Tutte le nostre emozioni, che sono legate ai ricordi degli avvenimenti accaduti nella nostra vita, sono saldamente fuse nelle nostre cellule cerebrali e li vi rimarranno fino a quando non inizieremo un processo che ci permetta di staccare questi ricordi dalle nostre molecole per decidere se, per il nostro ben-essere e quindi per il nostro cammino di crescita, dobbiamo mantenerle oppure lasciarle andare per poterle poi successivamente sostituire con altre più piacevoli e gioiose. Questo processo psichico è strettamente legato alla nostra spiritualità e qui possiamo finalmente trovare la risposta alla domanda di che cosa è che ci impedisce di metterci in cammino per diventare gioiosi come lo sono diventate quelle persone che citavamo prima. E soprattutto che cosa queste persone avevano intuito per spingersi con volontà e dedizione in questa direzione. Questi esseri umani che sono riusciti a fare della loro vita, un grande arricchimento interiore del quale ha beneficiato poi tutta l'umanità avevano intuito proprio grazie a delle sofferenze, che tutto quanto avveniva non solo nella loro vita, ma in tutto l'intero universo non era affatto casuale. Ogni fatto era strettamente collegato ad un altro ed interagiva in base ad una misteriosa legge, che creava le perfette condizioni, perché quell'evento accadesse. Anch'essi come i più grandi fisici e scienziati, avevano scoperto delle leggi, che se pur assomigliavano molto a quelle della fisica e della scienza matematica, riguardavano però, sia il mondo dell'invisibile che della spiritualità. Potrebbe sembrare paradossale ma già gli antichi conoscevano il detto "come sotto, come sopra" che ricorda chiaramente nella preghiera del Padre nostro "come in Cielo così in terra" ed ha un significato molto semplice e nello stesso tempo molto profondo. Illustra che nel mondo spirituale, cioè nel mondo del Sottile, dell'Invisibile, dove Tutto è Luce e Amore e dove ciò che conta è l'Essenza, in questo mondo, (sopra, cielo) appunto, valgono le stesse leggi che troviamo sulla terra (sotto). Facciamo un esempio per chiarire meglio questa affermazione. Nel mondo materiale, sulla terra, è ben nota la legge di gravità, che ci dice che tutto quanto abbia una massa cerca di andare verso il centro (della terra) e che tutto, in base al proprio peso, ha una forza ad esso proporzionale che lo trattiene al suolo. Ebbene, in termini analoghi, quando abbiamo un "peso" sulla coscienza, possiamo captare che valga la stessa legge. Per sentire più leggera la nostra anima, dobbiamo eliminare ciò che trattiene ed impedisce ad essa di essere gioiosa. E fino a quando non elimineremo quel "peso", ci sentiremo sempre in uno stato di particolare stanchezza. La mongolfiera sfrutta lo stesso principio per salire nel cielo, si alleggerisce diminuendo il proprio peso, esattamente come fa un sottomarino quando deve salire in superficie. Inoltre è altresì noto come i gas leggeri tendano verso l'alto mentre i più pesanti rimangono vicino al suolo. Quindi è solo la leggerezza che permette di salire e questo vale in tutti i settori della nostra conoscenza. Sappiamo che sempre più saliamo in alto, più l'atmosfera diventa sempre più rarefatta, più fine e quindi più pulita e meno satura di inquinamento. Quindi è solo "elevandosi" che consentiamo a tutto il nostro essere di avere più possibilità non solo di essere ovviamente più leggero e quindi di sgravarlo dalla sensazione di pesantezza, ma anche di avere una diversa visione ed osservazione delle cose. Infatti la prospettiva degli oggetti cambia

completamente, con il variare del nostro cono visivo, dal punto di osservazione. Quando siamo in alto tutto quello che sta in basso, assume proporzioni diverse, decisamente più minute, fino a diventare dei piccoli punti quasi invisibili. Simbolicamente, pertanto, quello che sembra così ovvio e naturale sul piano reale, cioè quello materiale, ha lo stesso significato anche sul piano spirituale, quello non visibile. Quando sentiamo parlare di asceti, di ascendere, di elevarsi, di guardare il Cielo, sono tutte parole e modi di dire, che riassumono un significato decisamente chiaro per la nostra interiorità, dobbiamo imparare a staccarci da terra ed elevarci verso il cielo. Se stiamo sempre sul piano materiale, saremo sempre imprigionati dalle inevitabili leggi assolute che regolano la natura umana dell'essere umano e di cui facciamo subito la conoscenza nel corso della nostra vita. Se però iniziamo un cammino verso l'alto, alla ricerca pertanto di valori puri, assoluti, che tendono alla perfezione, ci avvicineremo sempre di più alle leggi che regolano la natura divina e queste sono sempre disponibili, purché si conservi dentro di noi la speranza di farcela e si perseveri continuamente. Non posso permettermi di mettere in dubbio le parole di Gesù perché per me Egli rappresenta l'esempio più grande e meraviglioso di come l'essere umano possa diventare seguendo gli insegnamenti divini che Lui stesso ci ha dato. Ed anche se la maggior parte degli esseri umani o per umiltà o per scetticismo, non si reputa mai all'altezza di seguire il Suo esempio e il Suo messaggio, è purtroppo in errore perché, come sappiamo dai Vangeli è proprio Egli stesso a dirci che è assolutamente possibile per tutti, nessuno escluso, diventare come Lui e quindi come il Padre, a meno che vogliamo prendere le Sacre Scritture e considerarle false e menzognere. Mi sento troppo piccolo ed umile per permettermi di mettere in dubbio il meraviglioso messaggio di Gesù e credo talmente in queste Sue affermazioni che rimarrei fedele a ciò che ha professato, anche se un giorno qualcuno dovesse dimostrare che Gesù non è mai esistito, perché in ogni caso, chiunque abbia scritto quelle parole, sicuramente era illuminato dal Cielo. Sì, colui che ha scritto quelle pagine splendide, piene di carità, di speranza e di amore, non poteva essere altro che ispirato direttamente da Dio. Per questo è molto importante "provare" con la personale esperienza l'amore divino, perché poi non ci saranno più regole da seguire, dato che tutti gli insegnamenti verranno direttamente dall'Alto. Allora è meglio non rinunciare a questa opportunità, perché più aspettiamo a metterci in cammino e più la nostra anima continuerà a soffrire. Pensiamoci bene, qui è in gioco la nostra esistenza, il nostro saper rispondere alla sollecitazione di Colui che ci ha creato, del vero ed unico Essere dal quale dipendiamo e dal quale possiamo ricevere le vere ricchezze per tutta l'eternità, che sono l'amore, la gioia e la verità. Davvero possiamo ignorare questo solo perché ci aspettano delle difficoltà da superare e delle sofferenze da sopportare, magari per un po' di tempo, quando ci aspetta l'eternità e l'infinito? Come continuo a ripetere, ognuno deve essere assolutamente libero del proprio sentire e del proprio agire. Però per essere liberi, prima occorre fare un'analisi di chi siamo in questo momento, dopo gli anni trascorsi della nostra esistenza e come mai risulti così difficile conoscere l'essere che vive nel nostro corpo. Chi siamo in realtà? Tra le paure che citavo all'inizio, rispondere a questa domanda è forse la più grossa. Ecco che cosa ci impedisce di conoscere la nostra anima, la nostra essenza più autentica e vera, la paura, sempre la paura. La paura che nel corso della nostra esistenza è andata sempre più ad aumentare come una valanga quando si stacca dalla montagna e, per cercare di "reggere" questa paura, siamo diventati, aggressivi, violenti, chiusi e soprattutto egoisti. Diffidiamo di tutto e di tutti, criticiamo tutto e tutti, pensiamo che solo noi possediamo la verità e che sono sempre gli altri i colpevoli, coloro che non capiscono. Vorremmo cambiare tutto e tutti, meno che noi stessi, perché ci sentiamo tremendamente fragili e sempre in allerta per "difendere il proprio territorio". Non è una colpa è una conseguenza della natura umana. Fino a quando non prenderemo consapevolezza di quello che siamo, continueremo ad avere paura che maschereremo sotto forma di aggressività o verso gli altri o verso noi stessi. Guardando solo l'aspetto umano e materiale dell'uomo non possiamo crescere e comprendere il senso della nostra presenza sulla terra, perché è inevitabile vedere solo il lato prosaico ( che purtroppo prevale da secoli) che può solamente demoralizzarci ed impedire di capire come stanno realmente le cose. Se non si va oltre con il nostro pensiero e lo abbiamo già detto, saremo incollati alla terra, perché assetati di provare tutto il materiale possibile. E questo lo possiamo sperimentare ogni giorno in ogni momento osservando i nostri pensieri. Stiamo sempre commentando continuamente il mondo esterno e quello che ci provoca emotivamente, assegnando le varie colpe a questo o a quello, se le nostre sensazioni sono sgradevoli. Quindi, di conseguenza, crediamo che staremo sicuramente meglio, se non ci fosse questo o quel problema, se non avessimo sul nostro cammino, questa o quella persona, e se addirittura potessimo permetterci questo o quel qualcosa che appagherebbe i nostri desideri. Pare molto evidente quanta importanza assume per la nostra esistenza il mondo esterno, al quale ci rivolgiamo con la speranza che si

modifichino le cose per vivere meglio. Stiamo quindi idolatrando il materiale! La nostra divinità sta diventando (lo è già da tanto tempo) l'egoismo, cioè noi stessi nella nostra natura umana. Quindi, anche se intuiamo solo mentalmente che vivremmo in modo meraviglioso se sapessimo amare tutto e tutti senza pregiudizi, crediamo che questo sia solo utopia e che non sia possibile che questo possa succedere proprio a noi. L'abbiamo già detto ma è opportuno chiarirci. Poiché magari abbiamo vissuto una vita piena di problemi (ma chi non ha conosciuto la sofferenza?), ci sentiamo autorizzati a vivere nel modo più prosaico possibile certi che l'amore non sia di questo mondo. Inoltre dato che difficilmente abbiamo avuto la fortuna di ricevere degli insegnamenti che ci aiutassero a comprendere e a donare l'amore gratuito e disinteressato e magari poi nel corso della nostra vita non abbiamo avuto vicino nemmeno esempi viventi, allora siamo convinti che amare come vuole Dio, sia assolutamente impossibile. Ne consegue che invece di amare gli altri, pretendiamo da loro di essere amati, dato che abbiamo delle ferite da sanare e che non riusciamo a far rimarginare. Vogliamo continuamente riempire un vuoto che è dentro di noi, che la paura primordiale e quella che abbiamo provato nella nostra esistenza, hanno creato nel nostro profondo. Allora vogliamo essere amati, essere considerati, essere elogiati, ammirati, consultati, riveriti. Vogliamo con ogni mezzo suscitare stupore, ammirazione, a volte anche timore solo per evitare che accada la cosa che temiamo di più in assoluto: rimanere soli. Pur di non rimanere soli, siamo capaci di fare delle cose veramente ridicole se non addirittura ignobili e facciamo finta di non saperlo, perché giustifichiamo sempre il nostro comportamento convincendoci che nessuno può permettersi di lasciarci, considerato il grande valore che diamo a noi stessi. Ci attacchiamo agli affetti come piovre o sanguisughe, li manipoliamo, li strumentalizziamo, li ricattiamo con pianti e sofferenze con la scusa che tutto quanto facciamo è per il loro bene affinché non capiti loro nulla di grave. Quindi ci permettiamo di essere gelosi, possessivi e, soprattutto, vogliamo modellare le persone che crediamo di amare a nostra immagine dato che riteniamo le nostre richieste assolutamente vere e perfette. E poi vogliamo decidere come deve essere la loro vita e come si devono comportare quando incontrano qualche difficoltà. Le regole imposte, sempre convinti che siano per il loro bene, sono in realtà degli strumenti acuti e sottili, creati per evitare dolori che non vogliamo affrontare. Pensare che la persona che amiamo, o meglio che crediamo di amare, non ci appartenga nel modo più assoluto perché anch'ella creatura di Dio, non ci sfiora quasi mai. Forse ho esagerato, ma molti si riconosceranno (se sono onesti, io per primo!) in questa descrizione. Ma sarà proprio questa consapevolezza, questo ammettere di essere così, che potrà farci fare il cammino verso il cambiamento. Se abbiamo compreso che all'origine di tutto il nostro malessere ci sta la paura primordiale e quella attuale della solitudine, è inevitabile che dentro di noi si accentui anche la paura della solitudine futura! La solitudine, in un modo o nell'altro, l'abbiamo sperimentata, fin dalla nostra nascita e poi in seguito con inevitabili esperienze di perdite. Ed è una sensazione che la nostra mente ha registrato nel profondo come "non piacevole" se non addirittura "angosciante" e quindi il solo pensiero che possa riproporsi ci crea una terribile ansia. Possiamo nasconderla, reprimerla, ma allora ecco che compare l'aggressività. Non è un quadro desolante della vita è la realtà fino a quando non ne prendiamo atto e ci mettiamo in cammino per colmare quel famoso vuoto di un qualcosa che poi non ci abbandonerà più. Il messaggio di Gesù nonché di tutti gli altri esseri umani che hanno interpretato autenticamente le Sue parole, è un invito a conoscere in tutti i suoi aspetti la natura umana e non certo quella di ripudiarla e questo semplicemente perché la natura umana è stata ideata, voluta e creata da Dio e rinnegarla o far finta che non esista è sicuramente un atteggiamento che va contro il processo di consapevolezza e di conoscenza voluto dall'Assoluto. Se nella natura umana esistono, come abbiamo rilevato, caratteristiche negative che conducono verso il male, questo non è un valido motivo per non accettare ciò che Dio ha concepito, a meno che reputiamo Dio incapace di creare progetti perfetti. Personalmente rifiuto questa ipotesi. Dio, l'Amore assoluto, può solo portarci verso la Luce e se Dio si serve del male per ottenere il Suo meraviglioso, misericordioso e anche misterioso progetto, significa che questo, non solo deve essere accettato ma deve essere considerato come un atto inevitabile per compiere la Giustizia Divina. Nel "simbolico Paradiso" dove si viveva nell'Amore Assoluto, tutto poteva sembrare semplice non conoscendo il male e amare probabilmente non era così difficile. Ma poiché per diventare come Dio (come dice il serpente nella Genesi) bisogna fare la conoscenza del bene e del male, probabilmente Adamo ed Eva, non hanno disobbedito, ma forse hanno fatto ciò che il Creatore si aspettava. Stare a Casa è meraviglioso se si apprezzano le sensazioni di pace e di amore che ciò comporta; starci per forza, per paura o per pigrizia non serve a nulla. Per questo Gesù racconta la parabola del "figliol prodigo", che una volta assaporato il male degli esseri umani, torna a Casa per libera scelta, per amore, per convinzione e

non certo per scappare dal mondo ma per starci ed esserci in modo diverso, nel modo che vuole Dio. Altrimenti il Signore, avrebbe potuto imporre l'Amore scacciando il male e nascondendolo all'uomo, ma non avrebbe mai dato la possibilità a nessuno di conoscere la verità. E Dio non può proprio evitare di essere generoso, perché è l'Amore Cosmico. I demoni, sono miseri spiriti al Suo Servizio e possono spingersi solo fino dove decide la Giustizia Cosmica e non oltre, perché verrebbero spazzati via dalla Luce Infinita. Capisco che quello che sto dicendo, può mettere in crisi alcune "verità" che sono state divulgate in alcune religioni, ma sinceramente non me la sento proprio di immaginare un Dio, impotente, senza forza e senza Amore, oppure un Dio che deve contrastare l'eterna battaglia tra le forze del Bene e quelle del Male che hanno a capo un altro Dio con pari poteri. La fede è un atteggiamento serio, di estremo rispetto e di considerazione per il Creatore e se non si ha il coraggio di accettare il male, voluto da Dio, bisogna cancellare molte pagine della Bibbia e prima fra tutte il libro di Giobbe, dove Dio permette a Satana di far del male ad un suo figliolo, fino a quando il Creatore, accertata la sua fede non dice a Satana di sparire. Ecco perché l'essere umano non fa grandi passi verso la pace universale, verso l'amore che abbraccia tutto il creato, perché non possiede la Fede e ne tanto meno la cerca. Vive con le sue "paure" non ipotizzando nemmeno che Dio non aspetta altro che si "alzi e cammini". In cima alla montagna si arriva dopo averla scalata, dopo aver superato tutte le difficili prove che la strada comporta. Magari si cade, si rotola e si torna indietro, ma si deve riposare, prendere le forze e rimettersi di nuovo in cammino. E mano a mano che si ci eleva verso l'alto, si respira aria sempre più pura, si vedono cose che non avevamo mai visto prima e si comincia a sentire il nostro essere che entra in sintonia e risonanza con qualche cosa di invisibile ma che ci procura un meraviglioso senso di pace. Ma nulla può impedire che lungo il nostro percorso ci si faccia male, ma saranno ferite che guariranno col tempo e che lasceranno dei "ricordi" che ci saranno stati utili per temprarci e renderci più forti. Superata una tempesta poi siamo più capaci e bravi sia di ripararci quando impariamo i segnali che la preannunciano, sia di affrontarla se ci troviamo proprio inevitabilmente in mezzo. Ecco come si affronta la realtà, con furbizia e con purezza, proprio come dice Gesù. Sempre per percorrere il cammino che ci consente di superare le nostre "inevitabili paure". L'altra faccia dell'Amore è il coraggio, ma il coraggio di accettare che le cose siano così perché ci istruiscano, ci guidino. Dobbiamo superare tentazioni, delusioni, tradimenti, abbandoni, derisioni e forse anche dolore fisico e psichico, ma se chiediamo aiuto, questo non ci verrà mai negato. Abituati al mondo materiale, se siamo in difficoltà chiediamo aiuto a persone fisiche, che consideriamo amiche o esperte della vita e questo sicuramente va bene, perché se non altro dimostra che finalmente da soli non riusciamo a farcela. E' un atteggiamento lodevole di umiltà. Però non si deve sempre contare su quello che ci viene detto dagli altri. Ovviamente dalle persone che hanno fatto un lunghissimo percorso spirituale non possiamo che ricevere dei consigli e degli aiuti disinteressati, ma dalle altre persone, che magari hanno una visione fatalistica della vita, dobbiamo anche avere molta prudenza. Dio, però ha messo a disposizione delle entità luminose, proprio per darci tutti gli aiuti possibili. Certo, come Dio sono invisibili, ma se abbiamo deciso di intraprendere il cammino della verità, non potremo fare a meno di rivolgerci loro. Pertanto se è giusto cercare aiuto dalle persone evolute, lo sarà ancora di più se lo chiediamo direttamente al Cielo. Proprio come ci hanno insegnato tutti i grandi Maestri.

## Capitolo 2

### L'aiuto del Cielo

*"Sorgeranno molti falsi profeti e inganneranno molti; per il dilagare dell'iniquità, l'amore di molti si raffredderà."*

(MATTEO 24, 11-12)

*"I monaci che non sono preparati guideranno gli altri, e non saranno capaci di guidarli lungo la via della virtù superiore. E, a loro volta, coloro che non sono stati preparati guideranno gli altri e non saranno capaci di farlo."*

Ogni essere umano, a secondo del paese dove egli nasce, eredita un particolare bagaglio religioso che è stato tramandato da secoli da generazione in generazione, che volente o meno, in un certo senso, influenzerà la sua formazione ed informazione inerente i concetti come l'anima, lo spirito, il bene, il male e soprattutto il concetto di Dio o delle Divinità. E sempre il contesto dove ha vissuto e dove vive, in pratica la società, lo condurrà per mano verso i numerosi apparati clericali e religiosi, addetti ovviamente proprio all'insegnamento della conoscenza del misterioso mondo dell'invisibile, del sacro e del divino. Credo che nessuno possa non ricordare le emozioni infantili che ha provato nei confronti dell'approccio di questi insegnamenti. Certamente, secondo i maestri che avrà incontrato e secondo come tutti i misteri gli sono stati spiegati e mostrati e soprattutto secondo il suo stato d'animo mentre ascoltava quegli insegnamenti, ogni giovane essere umano potrà esserne stato completamente attratto, affascinato oppure aver sentito e provato una specie di indifferenza e magari di "rifiuto". Se l'esperienza della spiritualità vissuta nell'infanzia è stata negativa, ovviamente la persona nel corso della propria vita, considererà la religione, la Chiesa, l'anima, lo spirito e lo stesso Dio, argomenti assolutamente inutili, o magari inventati per reprimere i normali impulsi umani e quindi dannosi per uno sviluppo sano della propria coscienza umana. Quindi sono tante le possibilità che l'uomo ha avuto ed ha tuttora di rapportarsi verso l'Assoluto e quindi verso la spiritualità, e tutte dipendono dalle molte variabili che hanno contribuito all'apprendimento di questa conoscenza come il luogo di nascita, la società, i genitori, il vissuto, i maestri, gli insegnanti, gli amici, le relazioni amorose e così via come è facile intuire. Quindi l'incontro con la spiritualità può essere avvenuto con una infinità di variabili, ma anche in questo caso, per l'essere umano che ha vissuto l'esperienza, nulla sarà stato casuale, proprio, come abbiamo già detto, come tutto quanto accade nell'Universo. Nulla può accadere nel mondo che non abbia un profondo significato, ma questo verrà scoperto solo quando l'essere umano inizierà il vero cammino alla ricerca di Dio. Per le considerazioni che abbiamo fatto, si può attestare che quello che ora siamo noi dal punto di vista caratteriale, non è altro che il prodotto di tutto quanto abbiamo vissuto e provato in termini di emozioni nel corso della nostra esistenza. Pertanto tutte le nostre cellule sono impregnate completamente di informazioni e di sensazioni acquisite nel passato ed è inevitabile che il nostro comportamento a volte sia di tipo automatico e senza riflessione laddove si vivano situazioni ed esperienze che sono già state vissute precedentemente nel corso della nostra vita e nelle quali ci eravamo già esposti dal punto di vista emozionale. In pratica gli esseri umani vedono il mondo secondo i propri desideri o i propri timori in modo istintivo, poiché tutta la vita psichica è fatta solo di soggettività e di immaginazione. Allora nella nostra mente e soprattutto nel nostro cuore, sono depositate le emozioni che all'interno del nostro sistema nervoso producono particolari sostanze chimiche. Se le emozioni sono state di amore, purezza, gioia, al riproporsi delle medesime situazioni, le sostanze produrranno nelle cellule nervose elementi chimici che ci porteranno le stesse sensazioni di serenità e di benessere ma se le emozioni sono state negative, nel senso che abbiamo provato paura, dolore o qualsiasi altro sentimento spiacevole, al ripetersi delle stesse situazioni ovviamente le sostanze produrranno elementi chimici che riproporranno purtroppo ancora le medesime sensazioni di malessere. Con altre parole questo era già stato illustrato, ma vale sempre la pena di continuare a ripetere questo concetto, perché rappresenta l'origine delle nostre attuali gioie e sofferenze che viviamo in certe situazioni della nostra vita. Quindi tutto quanto abbiamo acquisito non può essere dimenticato, in quanto viene registrato nella nostra coscienza e nel nostro subconscio in modo assolutamente indelebile. E' compito dell'amore alimentare continuamente le gioie che abbiamo provato con la gratitudine e di trasformare le sofferenze in insegnamenti utili che verranno poi sentiti non più come dolorosi ma come portatori di una nuova fonte di bene. Quando molti religiosi e mistici iniziano dei discepoli a nuovi insegnamenti fondati sempre sull'amore disinteressato, sanno che la prima cosa che dovranno far comprendere loro, è quella di svuotare la mente da tutte le "sostanze velenose" che vi sono incollate. Quando un essere umano inizia a cercare la verità, deve essere prima purificato da tutto quanto possa portare veleni sia nel corpo, sia nella mente che e soprattutto nella sua anima. Non dobbiamo assolutamente scandalizzarci perché la verità, che va cercata per gradi, ci premierà di tutte queste penose scoperte in noi stessi. Penose per la nostra mente, ma non certo per Dio. Gesù, portatore di luce e risanatore dei mali, conosceva benissimo l'essere umano, i suoi limiti e i suoi splendori. Per questo diceva che dove c'erano i peccatori Lui era presente, perché la realizzazione di un pensiero negativo, che porta inevitabilmente ad azioni negative, produce col tempo veleni dannosissimi per la nostra anima e per il

nostro spirito e rischiamo di non essere più portatori di luce non solo per gli altri ma prima di tutto per noi stessi. Il Maestro sapeva che quando uno spirito non raggiunge la propria anima, tenta di andarsene lasciando l'essere umano che lo ospitava in balia di tutte le forze ed energie distruttrici. Dove c'è la luce non può esserci le tenebre, ma se si affievoliscono le luci o peggio si spengono, il buio non può che avere il sopravvento. Questa è una delle leggi fondamentali dell'Universo sulla quale non si può mettere in dubbio la validità. Integrata nel nostro intelletto questa legge è ovvio che proviamo un certo timore di scoprire la fonte della nostra sofferenza. Intuiamo che se abbiamo un dolore questo ci è stato procurato, ma intuiamo anche che quando lo abbiamo vissuto, non abbiamo saputo contenerlo, plasmarlo, accettarlo con amore per accettarlo e trasformarlo ed allora c'è il rischio di provare sfiducia in noi stessi, al punto che non ci sentiamo più in grado di affrontare il mondo esterno, perché ci reputiamo inadatti. Veramente il primo pensiero è che il mondo sia inadatto e che noi siamo perfetti, ma sarà lungo il cammino sincero e leale della ricerca della verità che comprenderemo la falsità di questa sicurezza. Sappiamo con assoluta certezza che ci sono capitate delle esperienze che ci hanno procurato dolore, ma non vogliamo ammettere che queste esperienze erano state preparate per la nostra crescita verso il Cielo. Lo so è difficile accettare che certi fatti terribili accadono perché da questi si possa imparare. Difficile perché la nostra mente non accetta il dolore come insegnamento, reputando la sofferenza qualcosa da scacciare ed evitare in tutti i modi. Ma per l'Universo non è così. Comprendere che il dolore è parte integrante del male che a sua volta è presente nella vita come il bene è veramente difficile se usiamo solo un certo modo di pensare della nostra coscienza e finché non allargheremo le nostre vedute interiori non troveremo mai la risposta alla presenza del male. E' sempre e solo la volontà di alzarsi e mettersi in cammino che ci può condurre verso il luogo ove tutto comincia ad avere un senso. E questo senso non è quello che ci siamo procurati nel corso dell'esistenza, salvo che non abbiamo avuto la fortuna, perché così doveva essere, di nascere in una famiglia meravigliosa, avere amici leali, insegnanti dalla grande purezza ed in una società altamente spirituale rispettosa degli esseri viventi e di tutto l'universo. Difficile non aver provato sofferenze per mille casualità (che casualità non sono). Tante variabili, intese come avvenimenti, possono aver compromesso le nostre cellule nervose, ma non è questo il punto. Dall'esempio della nevicata, ai genitori cattivi e ad altro ancora, tutti possono ricordare di aver fatto delle esperienze che li hanno "segnati". Le fonti del nostro dolore, se non le scopriamo da soli, ci aiutano (non sempre se non sono puri) a scoprirle gli psicologi analizzando il nostro passato, le nostre origini, i nostri rapporti e così via. E va bene. Ma poi? Davvero possiamo pensare che scoprendo le origini del nostro dolore tutto sia risolto attraverso la nostra mente razionale? Davvero siamo in grado con una spugna magica di cancellare tutto e di ricominciare daccapo? Ma come possiamo credere alla casualità? Se ho subito un grave torto, se ho sofferto tantissimo, come posso dimenticare tutto ed essere sereno? Per sempre continuerò a soffrire se non scoprirò perché è successo. Ma non una giustificazione razionale perché quella, oltre ad una conoscenza giornalistica dei fatti non mi può dare di più. Certo sapere che è stato un padre violento a causare la paura degli uomini in sua figlia, può far capire alla ragazza la fonte del suo dolore, ma per farlo cessare è sufficiente aver scoperto questo? Ovviamente se ne potrebbe fare mille di esempi perché ogni essere umano ha un dolore. O fisico o psichico. Non esiste nessuno "sano" "guarito" "normale". Non è così? A questo punto ho solo descritto la realtà. No non è apocalittica o catastrofica. Come ho già detto tutto dipende dal cono visivo dal quale si guardano le cose. Si può forse negare la bellezza del Creato? Tutta la Terra è un meraviglioso giardino, proprio tutta, compreso ovviamente tutti gli esseri che la abitano. Ma come in ogni giardino, bisogna aver sempre cura di tutte le piante. Nessuna può essere trascurata. Ci vuole amore e pazienza, abnegazione ed altruismo. Bisogna seminare, innaffiare, zappare, potare, concimare. E magari nonostante i nostri sforzi, una grandinata spazza via tutto. Allora si ricomincia, cercando di poter proteggere le piantine più deboli da una futura pioggia di grandine. Poi occorre una continua pulizia. Via le piante velenose, le gramigne, e tutto quanto di infestante può impedire la crescita di quello che abbiamo seminato. Ma non basta. Bisogna preoccuparsi che le piante non si ammalino e quindi occorre attivarsi per prevenire parassiti o altro. Quanto tempo, quanta cura, quanto amore e quanto lavoro prima di poter vedere germogliare! E quando i primi germogli salutano il cielo, possiamo pensare che il nostro lavoro non solo non è stato inutile, ma che non è ancora finito e soprattutto che non finirà mai, neanche quando sbocceranno i fiori o nasceranno i frutti. Neanche quando gli uccelli cercheranno rifugio e nutrimento presso il nostro giardino. Nuovi semi cadranno per terra, nuove piante cresceranno, nuove tempeste i nostri fiori affronteranno, ma il sole, il vero artefice di tutto quanto, sorgerà sempre e noi con lui. Illuminerà, riscalderà e ci farà capire quanto siamo amati. Noi dobbiamo creare questo giardino, prima

dentro di noi e poi su tutta la terra. Questa vi sembra una visione apocalittica e catastrofica? Non credo ma è proprio quello che ci chiede Dio. Diventare giardinieri della nostra anima, affinché la nostra terra col tempo, produca fiori e frutti meravigliosi, perché saranno proprio quelli che lo stesso Dio ci ha chiesto. Se solo fossimo convinti di questo, se solo dentro di noi fossimo capaci di ri-far brillare anche per un secondo, la nostra vera scintilla divina, non esiteremmo un istante a metterci al lavoro. Per quanto tempo, proprio non ci deve interessare se ci affidiamo a Lui, perché l'Intelligenza e la Giustizia Cosmica, ci metteranno sempre a disposizione tutta l'eternità. La Fede è credere sempre, qualsiasi cosa accada, che riusciremo ad adempiere la promessa di Gesù, quella di riuscire a fare le cose che Lui ha fatto ed a farle ancora di più grandi. Se pensate che questo sia impossibile, mettete in dubbio le parole del Maestro, non solo ma ancora una volta, tentate di fuggire dal vostro compito. Chiedere aiuto al Cielo non significa chiedere miracoli, per non fare sacrifici e soprattutto per toglierci la croce che ognuno di noi inevitabilmente deve portare, no, non è così. Chiedere aiuto al Cielo è farsi umili, riconoscere che la croce che portiamo è la giusta prova che dobbiamo superare, ma che essendo a volte deboli ed incapaci, abbiamo bisogno di essere rassicurati che ce la faremo, se abbiamo un sostegno. Allora chiedere aiuto al Cielo non ha più il significato di farsi allontanare il calice amaro, ma di darci la forza di affrontare quella sofferenza con amore, con misericordia, con dolcezza, perché crediamo, che comunque siamo, il Padre non ci abbandonerà mai. In quei momenti, durissimi per l'uomo, fatto anche di carne e quindi di materia, è facile smarrirsi, perché il dolore, sembra sempre non appartenere a noi e faremmo di tutto per allontanarlo. Quando Pietro si oppose perché Gesù gli disse che doveva morire, non ebbe una parola d'amore dal Maestro ma bensì "Va via da me, satana! Tu mi sei di inciampo, poiché i tuoi sentimenti non sono quelli di Dio, ma quelli degli uomini." (Mt. 16, 23-24). Ovviamente Gesù amava il suo discepolo ed il suo strano rimprovero era ancora una volta l'insegnamento di non fuggire davanti alle prove, perché queste, oltre ad essere inevitabili, perché volute dalla stessa Giustizia di Dio, saranno proprio quelle che ci aiuteranno a crescere, a sentire il nostro corpo come un tempio divino, a sensibilizzare la nostra anima e a riscoprire il nostro spirito. La ricompensa di gioia e di amore è di gran lunga superiore al dolore o alla sofferenza che dobbiamo sopportare. Però non possiamo illuderci né di scappare né di sapere quanto durerà. Per qualcuno il cammino è breve, per altri lunghissimo e questo non certo perché Dio fa differenze, ma perché le stessi leggi di Giustizia, che Lui stesso ha creato, si comportano in modo assolutamente perfetto e rigoroso. La Giustizia divina non può allontanare le energie negative che aggrediscono l'essere umano, fino a quando non sarà raggiunto lo scopo di far splendere dentro di lui, lo stesso amore del Creatore. Quindi non è giusto e neanche corretto, parlare di punizioni o peggio di castighi. Ci sono alunni che superano gli esami con pochi sforzi ed altri che magari devono ripetere l'anno. Ma nessuno può essere promosso se non dimostra di avere imparato. La vita sulla terra e la condizione umana sono il solo modo che l'Intelligenza Cosmica ha creato, perché si faccia esperienza e si impari quali leggi si debbano apprendere per diventare un giorno come il Cristo. Purtroppo la nostra mente, quando pensa a Gesù, ci invia solo le tremende angosce del Suo supplizio, mentre dimentica che il grande premio del Suo superamento delle prove con l'amore, sia stata la resurrezione eterna. Ecco la nostra grande paura. Lasciare il nostro carissimo corpo, sapere di diventare polvere, perché questo è un dato certo e non sapere con sicurezza se risusciteremo o se rinasciamo, perché questi invece non sono eventi dimostrabili. Inconsciamente questa paura del sapere che cosa succederà dopo la morte, costringe l'uomo a mettersi alla ricerca della verità. Per questo dicevo che l'accettazione di dogmi o di certezze non dimostrabili, non ci aiutavano molto se vogliamo avanzare con sincerità, perché solo lo spirito, collocato dentro di noi, possiede l'assoluta verità. Possiamo credere che rimarremo polvere per l'eternità, che ci reincarniamo fino a quando non raggiungeremo la pace assoluta, oppure che un giorno risusciteremo con il nostro corpo o altro ancora, ma se la nostra anima non vibra d'amore quando affermiamo una di queste ipotesi, allora vuol dire che ancora siamo nel dubbio. E va bene, ammettiamolo, siamo pieni di dubbi e allora perché non bussiamo? Perché preferiamo che siano gli altri a dirci la verità che vogliamo ci venga detta o che più ci fa comodo? Non mettiamo in dubbio che siamo figli di Dio, questo no, perché perderemmo molto tempo a tentare strade che ci possono solo portare verso il male, però siamo sempre liberi di farlo se siamo poi disposti a rispondere delle nostre azioni. Per quanto riguarda il resto, dogmi credi, ipotesi, possiamo solo ascoltare la nostra anima, l'unica in contatto con il nostro spirito. Loro si parlano da sempre, ma noi non li sentiamo fintanto che nella nostra mente ci sono ed imperano altri rumori. Allora chiedere sostegno al Cielo vuol dire chiedere aiuto affinché la nostra mente ed il nostro cuore si mettano a riposo o meglio riposino in Dio. La miglior richiesta è quella di aiutarci a fare pulizia dentro di noi. Ecco perché in ogni

religione è fondamentale la purificazione, perché fino a quando ci lasceremo abitare da rabbie, rancori, presunzione, sensualità e da altro che ci collega solo al nostro lato umano, non sentiremo mai la leggerissima e dolcissima voce di quella entità divina che ci abita. Quindi quando chiediamo aiuto al Cielo, ora siamo consapevoli di chiedere il sostegno ai nostri veri genitori. Proprio così. Tutti abbiamo avuto un padre ed una madre in carne ed ossa, perché sul piano fisico è necessario l'incontro materiale del femminile e del maschile affinché si crei una nuova vita, ma poi dentro di noi, col tempo e se vogliamo crescere, dobbiamo "abbandonare" i genitori fisici e cercare dentro di noi il vero Padre Celeste e la vera Madre Divina. Vediamo di chiarire questo aspetto perché da sempre ha suscitato grandi equivoci. Non è possibile sul piano fisico e materiale aver avuto dei genitori perfetti. Addirittura possiamo avere avuto anche dei genitori tremendi, oppure, ed ognuno di noi ha la sua storia, una varietà di casi infinita. Il padre severo e la madre dolcissima. Un padre sempre assente ed una madre aggressiva. Genitori che si sono separati perché non si sopportavano più. Un padre tenero ed una madre ammalata. Possiamo aver provato l'esperienza di non aver mai conosciuto i genitori, quella di essere stati abbandonati, adottati. Credo che sia inutile che continui, perché appunto ognuno di noi, nel bene e nel male, fa una particolare esperienza con i propri genitori biologici. E come dicevo all'inizio, sarà anche questa esperienza a segnare nel profondo alcune sensazioni che faranno parte per sempre del nostro bagaglio emotivo. Comunque siano stati i nostri genitori, noi ereditiamo il modo di essere che ci hanno insegnato o che noi consciamente o inconsciamente abbiamo appreso da loro, sia che li abbiamo avuti, sia che non li abbiamo mai conosciuti. In ogni caso dentro di noi, costruiamo una madre ed un padre in base alle nostre uniche e singolari esperienze. Queste immagini, ovviamente soggettive, non possono rappresentare il padre e la madre perfetti, perché a parte casi molto rari e che hanno un particolare significato per la Giustizia dell'Intelligenza Cosmica, ogni essere umano ha il padre e la madre imperfetti che si merita, proprio per la sua evoluzione. Non possiamo permetterci in questo cammino di purificazione di non essere sinceri, perché Dio vuole da noi che prendiamo consapevolezza di tutto quanto ci sia accaduto per dare poi una svolta decisiva alla nostra vita. Gesù quando dice di "Sono venuto a separare l'uomo da suo padre, la figlia da sua madre, la nuora da sua suocera; sì, nemici dell'uomo saranno quelli di casa sua." (Mt. 10, 35-36) non si esprimeva solo in termini simbolici perché il suo messaggio è forte e chiaro. Solo Dio può dare l'amore incondizionato e se ci "attacciamo" ai genitori, ai fratelli, ai suoceri, insomma a qualsiasi legame di parentela per fare la loro volontà e non la nostra, allora non saremo felici perché non seguiremo appunto il messaggio liberatorio di Gesù. Non invita a ripudiare certo gli affetti, invita a non mettere mai al primo posto nessuno se non Dio, cioè l'amore vero. Ammettiamolo, abbiamo paura (ancora una volta!) a confessare a noi stessi che spesso, per causa dei nostri genitori noi abbiamo sofferto. Abbiamo timore di ammettere che alcune volte, forse abbiamo provato anche dei sentimenti non proprio d'amore, perché non possiamo accettare l'idea di essere "cattivi" nei confronti di chi ci ha creato (biologicamente). Oppure siamo sicuri che tutte le nostre disgrazie siano da attribuire proprio all'atteggiamento ed al comportamento dei nostri genitori o magari solo ad uno di loro in particolare. E' un passaggio molto delicato da affrontare ma non possiamo risolverlo se non ci sentiamo ancora pronti. E' difficilissimo ammettere quello che ci ha causato dolore perché non ci rendiamo conto di quanto sia stato importante per noi. Lo so, sembra un paradosso, perché anche io l'ho sperimentato e so bene che si farebbe di tutto, anche mentire a noi stessi, pur di non ammettere le nostre ombre, i nostri lati oscuri proprio verso coloro che ci hanno generato, cullato, amato e cresciuto anche se a modo loro. Ma Dio sa tutto di noi e dei nostri sentimenti perché è la sostanza dal quale proveniamo realmente. Noi siamo figli di Dio sia sul piano materiale che su quello spirituale, anche se siamo stati generati da genitori fisici, che la Sua Giustizia ci ha attribuito e non dobbiamo mai dimenticare che solo Lui è il nostro vero Padre e la nostra vera Madre. Quindi quando leggiamo le parole di Gesù che invita a lasciare il proprio padre e la propria madre per seguire Lui e Lui solo, dobbiamo interpretarle in modo amoroso, nel loro significato più profondo e vero. Comunque siano o siano stati i nostri genitori, non possiamo mai attribuire loro né colpe né meriti, perché hanno fatto quello che hanno potuto secondo del loro grado di evoluzione. Pertanto dobbiamo sempre e comunque onorarli. Nello stesso tempo però, dobbiamo essere consapevoli se nella nostra anima esistono rabbie e rancori che attribuiamo a loro o al loro operato anche se fatto o meno in buona fede. Fintanto che rimaniamo attaccati alle immagini dei nostri genitori, non riusciremo mai ad ascoltare la nostra autentica individualità che si riflette in Dio. Allora il grande gesto di umiltà che Dio vuole da noi, non è quello di riconoscere la nostra perfezione, anche perché sarebbe molto difficile, ma ammettere che siamo incapaci, da soli, di aprire il nostro cuore, di amare noi stessi e di amare tutto l'universo. Dio sa perfettamente i

nostri limiti e i nostri “peccati”, che non sono altro che le nostre incapacità di far crescere le virtù che Egli stesso ci ha donato e se siamo in grado di riconoscerle (basta riflettere se dentro di noi ci sono rabbie, rancori, invidie ecc.) è già un grande passo avanti, altrimenti chiederemmo di essere disposti ad accettare tutte le Sue indicazioni e “rimproveri”(se crediamo in un Dio non certamente punitivo, ma molto premuroso) pur di cambiare la strada magari sbagliata nella quale stiamo camminando per poterci invece avviare verso di Lui. L’importante è di non brontolare come spesso siamo abituati a fare perché così facendo ci comportiamo come chi ne sa di più della Perfezione Assoluta e non aiutiamo di certo il nostro cammino verso l’umiltà. Inoltre, il nostro atteggiamento, inizialmente, deve essere molto spontaneo, perché mascherarci da chi ancora non siamo è proprio ridicolo per Colui che ci ha creato. Ecco perché si fa tanta fatica a pregare o a rivolgersi a Dio come un figlio che chiede soccorso. C’è sempre dentro di noi la natura umana, non dimentichiamolo, e in questa sono sempre presenti e in grandi quantità sia la presunzione che l’arroganza. Ma non dobbiamo pensare che se non siamo perfetti il Cielo non ci aiuti, anzi. Colui che comprende che non ce la fa da solo ed ammette di voler diventare come Gesù, sarà ascoltato ed amato. Quello che non comprendiamo è che siamo ascoltati ed amati da sempre, solo che la nostra natura inferiore, non voleva fare gli interessi dell’anima e dello spirito, ma bensì quelli del corpo e del proprio egoismo. Quindi, non pensiamo che non ce la faremo mai, perché sarebbe come insultare la premurosità del Padre che conosce benissimo che cosa è meglio per noi e soprattutto le nostre capacità. Non ci chiede sacrifici che ci portano malessere, ma cambiamenti che faranno star bene noi e gli altri. Questa è la visione di chi umilmente come un pellegrino, decide di dare un senso alla propria vita. Si inizia con la decisione di piantare un seme, non di essere una bellissima pianta piena di succulenti frutti. L’abbiamo già detto, ma deve essere ben chiaro. Si inizia così come siamo e sarà da quello che siamo che inizierà la trasformazione. Lenta, lunga forse, ma assolutamente certa se ci crediamo davvero. All’inizio come in tutte le cose, ci sarà forse scetticismo, perché non si noterà nulla di diverso, ma se non molliamo, come fa la maggior parte delle persone, che vogliono i risultati immediati, come se fossero dovuti o meritati, allora ci accorgeremo che dentro di noi una nuova sensazione comincerà ad abitarcì. Dio vuole figli temprati, coraggiosi, che sappiano affrontare le forze del male, come i cavalieri antichi affrontavano i draghi per liberare le principesse. Quanti insegnamenti possiamo ricavare anche dalle favole, dai miti o dalle leggende, perché chi le scriveva coglieva la verità e la raccontava in modo simbolico. Nessun re nominava un suo fido cavaliere se questo prima non aveva dato prova di essergli fedele fino alla morte, qualsiasi cosa gli avrebbe chiesto e fosse stato chiamato ad affrontare. Solo dopo molto tempo e dopo molti “tranelli” e “tentazioni” che aveva superato, veniva chiamato a corte per ricevere la nomina, non prima. Ecco perché molti furfanti, ladroni ed anche mercenari, sono potuti diventare cavalieri. Scontata la pena per i loro reati, venivano addestrati all’onestà e alla giustizia, come rispettarle e farle rispettare. A volte erano proprio coloro che nel passato avevano compiuto delle azioni terribili che poi diventavano i più onesti e i più leali, disposti a dare la loro vita per difendere la causa di giustizia del loro re. Chi ha provato il male e vuole cambiare, apre tutte le porte del Cielo e sarà certamente aiutato. Ma non deve tornare indietro, altrimenti il Cielo non potrà fare più nulla per salvarlo. La Legge della Giustizia Divina è molto semplice: si riceve ciò che si dona e vale per le azioni fisiche, per i pensieri e per i sentimenti. “Ama il tuo prossimo come te stesso” ecco la verità ancora una volta spiegata da Gesù. Quello che l’essere umano non vuol comprendere è la sottomissione a questa legge, pensando che in realtà non sia così. E su questo punto non si può convincere nessuno, anche perché non sarebbe né corretto per la Legge divina né tanto meno utile per la persona che vorremmo cambiare. “Non date ai cani le cose sacre, né gettate davanti ai porci le vostre perle, perché non le calpestino con le loro zampe e si rivoltino a sbranarvi.” (Mt. 7, 6). Frase forte ma che esprime ancora una volta come deve avvenire il processo evolutivo dell’essere umano. Il cammino dell’uomo verso l’Assoluto, verso Dio è un pellegrinaggio lungo assimilabile ad una grande scalinata che sale verso il Cielo. Parte da una base molto grande e diventa sempre più stretta. Non si vede mai la fine e forse perché non esiste una fine. La cima di questa scala è avvolta da nubi e bisogna oltrepassarle per “vedere” dove ci sta portando. Ma se siamo sopra un gradino della nostra evoluzione collocato ad un determinato punto della scalinata dobbiamo prendere consapevolezza che è già stata una conquista essere dove siamo ma che ancora non siamo in grado di comprendere e ne di vedere altre verità proprio perché dobbiamo fare altri gradini. Non dobbiamo però ne sostare perché la pigrizia e la stanchezza non vogliono farci andare avanti e ne tentare di fare dei salti correndo per evitare alcuni gradini. Questo sarebbe un grave errore perché nessun gradino può essere evitato dato che ciascuno di essi rappresenta la conoscenza necessaria per arrivare su quello successivo.

Ecco perché il Maestro parlava di non dare perle ai porci. Chi è molto in alto è perché ha lavorato molto e le sue scoperte le ha integrate nell'anima con l'esperienza personale completa e quindi queste informazioni sono parte integrante del corpo e dello spirito. Non possono essere trasmesse a chi deve ancora fare molti gradini, perché non avrebbe gli strumenti necessari per comprenderle. Inoltre poiché l'essere umano farebbe di tutto per evitare gli sforzi che la salita comporta, bisogna stare attenti alla sua pigrizia che ci porterebbe a rallentare il nostro cammino. Molti esseri umani, difatti, vorrebbero essere presi in braccio e trasportati o addirittura preferirebbero trovarsi già in alto senza aver fatto da soli nemmeno lo sforzo di un gradino. Questo non è possibile per la Legge Divina. Si arriva al Padre percorrendo il cammino deciso e creato per ciascuno di noi. Il Cielo è pronto a dare una mano per aiutarci nel salire un gradino alla volta, ma se chiediamo di evitarli, nonostante la grande misericordia divina, la stessa Giustizia Cosmica ci risponderà che questo non fa parte del disegno divino. Avrete compreso che i gradini sono le nostre ombre, le nostre zavorre che facciamo fatica a lasciare lungo la strada. Sono i nostri vizi, i nostri difetti e, chiamiamoli pure, i nostri peccati. Tutti li abbiamo e tutti dobbiamo prenderne atto. Ma non per questo Dio non ci ama. Però il Suo Amore deve essere la spinta a portare la nostra croce per poi risorgere. Ogni volta che lavoriamo su un nostro limite per superarlo, diventiamo più leggeri e possiamo salire sempre più in alto. E' così che la Voce sottile del divino diventa la nostra fede e soprattutto la nostra vera guida. Ci dice di andare avanti con fiducia e di non arrenderci. Ci sussurra che ci ama proprio perché ci vede lavorare per fare la volontà divina. "Avanti, avanti, forza mio amato/a" queste sono le parole delle entità luminose che ci proteggono. Ogni volta invece che sentiamo dentro di noi delle voci che ci invitano a desistere, a lasciare perdere, a rimanere così come siamo nella sicura natura inferiore, dobbiamo essere pronti a reagire perché sono la trappole delle entità diaboliche che non vogliono lasciarci andare avanti per progredire verso l'amore. Sono le entità che abitano la nostra parte egoistica e si nutrono esclusivamente delle nostre sofferenze e delle nostre cattiverie, per questo tentano di trattenerci, perché se dentro di noi comincia ad instaurarsi la gioia, sarebbero costrette a scappare per cercare altro nutrimento per non morire di fame. Questa spiegazione può sembrare incredibile ma serve a rendere più chiara e più lucida la nostra volontà per non lasciarci deviare. Queste voci e questi pensieri si faranno sempre sentire, ma ogni volta che saliremo di un gradino, la loro voce diventerà sempre più fiavole e le nostre orecchie sempre più sorde verso le loro tentazioni. Non dobbiamo mai lasciarci impaurire dalle fantasie orribili che queste entità sono capaci di farci vedere, se non prestiamo loro ascolto, perché sono solo illusioni. Certo, a volte sembrano talmente reali che ci sembra impossibile che non siano vere, ma si tratta solo e sempre di falsità. Se restiamo solidi, se ci affidiamo a Dio, col tempo questi richiami irresistibili come le sirene di Ulisse, non avranno più effetto. Nel frattempo però, se siamo consapevoli delle nostre debolezze, non andiamo almeno loro incontro. Se sappiamo di essere ancora deboli, prima di affrontare le tentazioni, impariamo a rafforzarci. Il nostro sincero cammino verso la luce e verso la purezza non ci deve far credere che solo per il fatto di averlo iniziato possiamo essere sicuri di avere la solidità sufficiente per affrontare spavalamente le tentazioni che non sono altro che i nostri impulsi primitivi. Anzi, occorre prudenza ed essere sempre e costantemente in contatto con gli aiuti Superiori. Non ci si avventura di notte in una palude solo perché crediamo di essere forti. Questa è l'arroganza che porta verso le sabbie mobili! La natura umana è sempre presente e le leggi che la regolano sono sempre valide. Gesù non si buttò dal tempio perché Satana gli diceva che essendo figlio di Dio, gli angeli lo avrebbero salvato. Gesù era consapevole che gli Angeli non hanno nessun potere sulla materia, ma sulle vibrazioni sottili dell'amore e della saggezza pertanto non avrebbe potuto evitare la legge della gravità. L'aiuto che dobbiamo chiedere al Cielo, non può essere quello di cambiare le leggi universali, ma quello di illuminarci per comprenderle e quindi di rispettarle. La Legge Divina è assolutamente perfetta e giusta, ma molte volte, proprio per la sua perfezione, è difficilmente comprensibile per la parte materiale umana che ci abita. Le leggi che regolano le energie dell'amore e dei sentimenti, sono in un certo senso le stesse che regolano le leggi fisiche, ma solo che riguardano piani e sistemi più elevati e sottili. Per questo che a volte l'intelletto non è sufficiente. Bisogna attivare la parte più nobile ed elevata di noi per raggiungere la capacità di apprendere i messaggi del cosmo. Tutto ci parla, ma se non conosciamo la lingua, facciamo molta fatica a comprendere. Quando umilmente ci rivolgiamo a Dio, dobbiamo assumere l'atteggiamento dell'ascolto più di quello del chiedere. Il Cielo non ha bisogno che gli ricordiamo che cosa desidereremmo, perché lo sa benissimo e conosce anche, e molto bene, le nostre attuali capacità per utilizzare quello che vorremmo. E come ogni buon padre, non accontenta il figlio se quello che chiede, potrebbe nuocergli. Ogni cosa, che sia materiale che spirituale, deve essere conquistata per merito, non per

desiderio fine a se stesso. Dobbiamo ottenere solo ciò che siamo in grado di utilizzare al meglio per gli altri e nulla di più. E' inutile chiedere una virtù quando dentro di noi non siamo spinti da un sincero desiderio di utilizzarla per il bene dell'umanità, perché ovviamente non ci verrà mai data. Le virtù sono come diamanti preziosi e non possono andare in mano a chi non sa valutarne il valore. Pertanto se proprio non riusciamo a fare a meno di chiedere, cerchiamo almeno di chiedere ciò che siamo sicuri di saper gestire come vorrebbe il Cielo. In questo modo la nostra arroganza forse verrebbe scusata, ma è sempre meglio saper attendere con fiducia e pazienza che non farsi prendere dall'ansia capricciosa di volere ciò che Dio ritiene ancora di non darci. Naturalmente Dio ci ha già dato tutto, ma per un misterioso processo evolutivo, noi dobbiamo scoprirlo. Pertanto non è necessario aggiungere qualcosa a quello che abbiamo, ma bensì ottenere quella conoscenza che ci permetta di trasformare tutto quello che abbiamo in sostanze leggere e pure. I nostri difetti non spariranno mai, possono in compenso tramutarsi in virtù. Ogni volta che chiediamo al Cielo di allontanare da noi il sapore amaro dei peccati, il Cielo ci risponderà certamente con tenerezza ma anche con sincerità, che non può fare nulla per scacciarlo, ma che però, se perseveriamo nel nostro cammino di ricerca, ascoltando gli "indizi" divini, scopriremo come fare per trasformarlo, grazie al nostro cambiamento, in uno squisito dolce sapore. Ora però supponiamo, che dopo un lungo percorso fatto di riflessioni e ragionamenti, ci siamo convinti davvero che sia possibile per l'essere umano assaporare quella gioia particolare che trascende tutto ciò che conosciamo. Non possiamo negare che il primo desiderio sia quello di arrivare al più presto a questa verità, dato che la nostra natura umana è anche energia che racchiude moltissima curiosità. Che cosa dobbiamo fare per essere sicuri di arrivare in cima? Per prima cosa prendere consapevolezza con serietà e cautela, che siamo fatti di due nature che non dovranno mai scontrarsi, quella umana e quella divina. Una tende verso il basso, verso la materia e quindi verso gli istinti e gli impulsi più prosaici ed una tende verso l'alto verso lo spirito e quindi verso le virtù divine. Queste due forze tendono a dividere l'uomo in due. E' per questo che a volte ci sentiamo lacerati da tensioni diametralmente opposte che ci procurano sofferenza. Vorremmo fare una cosa perché la natura umana ne richiede il bisogno e nello stesso tempo comprendiamo che questa cosa non è gradita alla nostra anima e al nostro spirito. Queste opposte tensioni le abbiamo sperimentate tutti perché nessuno può essere immune dai pensieri e dalle immagini che la natura umana mostra alla mente per turbarla e per farla cadere nella sua trappola. Le tentazioni vengono presentate in mille modi e abilmente mascherate. Di questo ne abbiamo già parlato e ora sappiamo bene che non dobbiamo avere paura quando proviamo "certi" impulsi e né tanto meno reprimerli perché la loro presenza comunque ha un significato, anche se per ora non comprensibile. L'importante è di non permettere loro di avere il sopravvento, dato che non provengono dalla natura più nobile ma da quella animale che vuole sopraffarci. Ovviamente questa natura è assolutamente ribelle e non fa mai il nostro interesse, ma agisce per conto delle forze oscure. Se non ci lasciamo prendere dalla solita paura, possiamo tranquillamente affermare, che la natura umana è comandata dalle entità demoniache, che letteralmente significa che tendono a dividere. Se non riusciamo a comprendere questo e ci lasciamo convincere che i pensieri che ci passano per la mente o le sensazioni che ci turbano l'anima, sono esclusivamente la totalità del nostro essere, saremmo ben presto in loro balia. Se però la nostra volontà riesce a fare uno sforzo per mantenere il nostro essere consapevole che questi impulsi e sensazioni, sono solo una parte di noi, possiamo prima rassicurarci, che non siamo solo esseri oscuri, e poi iniziare la meravigliosa avventura della trasformazione. Certamente queste tensioni ci lacerano perché ci vogliono dividere e la nostra anima se non riceve degli aiuti luminosi non riuscirà tanto facilmente a ritrovare la sua serenità. Ecco perché dobbiamo stare costantemente collegati al Cielo, perché solo dall'Alto possono venire gli aiuti leali e sinceri. Però non dobbiamo mai tornare indietro, non dobbiamo mai smettere di credere che Dio non ci abbandonerà mai. Passeremo momenti nei quali le tenebre si faranno minacciose ma solo se terremo duro e non ci lasceremo sopraffare dalle paure, oltrepasseremo il guado e saremo salvi. Si tratta di mantenere la calma e di reggere le tensioni. Si tratta di sapere che nessun dolore è insopportabile e soprattutto eterno perché tutto prima o poi passa. Si tratta di sfidare il male non con le sue stesse armi perché saremmo vinti, ma con le "armi" dell'amore e della tolleranza, che sono quelle che il Cielo ci fornisce. Il Cielo ci da tutto quello che chiediamo, ma non in forma materiale, ma sotto forma di energia, di vibrazioni e di intuizioni. Ci conduce nell'"armiera" dell'amore che si trova dentro di noi indicandoci la strada che porta direttamente al cuore. E' su questa strada che troviamo le corazze, accumulate nella nostra esistenza, che ci impediscono l'accesso diretto. Sarebbe troppo semplice e facile se trovassimo subito la nostra essenza divina. Un tesoro inestimabile viene scoperto solo dopo aver superato tutte le trappole e le false indicazioni che qualcuno (cioè la natura

umana di noi stessi) vi ha collocato per depistarci. E come ogni tesoro è protetto da sistemi di sicurezza, così la nostra essenza divina, cioè l'oro puro, è sorvegliato a vista da guardiani assolutamente incorruttibili, che lasceranno passare solo colui che possiederà la famosa parola d'ordine, che altro non è se non la chiave che ognuno di noi possiede per aprire lo scrigno del suo cuore e della sua anima. Ma per questa grande avventura con chi ci dobbiamo alleare, sicuri di avere dei compagni sinceri e fidati? Perché non dobbiamo assolutamente credere neanche per un attimo che si possa certo affrontare questo cammino da soli. Questa arroganza di non aver bisogno di nessuno ha portato molti esseri umani, davvero alla rovina della loro esistenza. Le nostre energie non sono sufficienti a contrastare le forze che si oppongono al nostro cambiamento. E fino a quando non avremo raggiunto la nostra essenza divina e affidato completamente il comando della nostra vita a Dio, (quindi dovrà passare molto tempo) dobbiamo essere molto prudenti nella scelta dei nostri alleati e compagni di viaggio. Ancora non possediamo la sensibilità dell'amore puro in grado di modificare tutte le energie negative presenti fuori e dentro di noi e pertanto, come ogni buon esploratore dobbiamo essere vigili e pronti quando inevitabilmente le incontreremo di fronte. Questo atteggiamento non deve essere frainteso con la codardia, assolutamente, si tratta invece di essere consapevoli sempre delle proprie forze, delle proprie capacità e dei propri limiti, onde evitare di cadere al primo impatto. Allora per la ricerca di alleati, dobbiamo affidarci soprattutto a quelle energie che da sempre emettono vibrazioni in grado di purificare le negatività esistenti in tutti gli esseri umani, compreso ovviamente, noi stessi. Sembrerà incredibile, ma Dio ha messo a nostra disposizione, milioni di esseri luminosi che popolano il pianeta. Anche questo è un patrimonio comune di molte antiche tradizioni spirituali che sapevano dell'esistenza di esseri invisibili che operavano per conto di Dio. Ma c'è dell'altro. Quando guardando un meraviglioso paesaggio come ad esempio un tramonto infuocato sul mare, ci sentiamo aprire il cuore e ci sentiamo come invasi da qualcosa che ci fa star bene, questo è perché la nostra anima riconosce in quella meraviglia, lo stesso Autore che ha creato tutto l'Universo; ed è questa emozione che ci consente di provare stupore, ammirazione e rispetto per quello che osserviamo. Lo stesso accade quando inaliamo un inebriante profumo di un fiore o ascoltiamo un canto primaverile gioioso di un uccello e ci sentiamo rallegrare, perché la nostra anima ancora una volta è entrata in sintonia con le stesse vibrazioni Celesti. Ovviamente se non fossimo ancora chiusi nel nostro dolore o nella nostra personalità, potremmo gioire costantemente di tutte le infinite variazioni delle vibrazioni portatrici di amore che esistono nell'universo, ma per adesso questi benefici non sono sempre avvertibili o comunque lo sono in modo ancora lieve. Questo non significa che non esistano e soprattutto che prima o poi non riusciremo a gustarli in tutta la loro bellezza. Noi siamo come uno strumento musicale e fino a quando non saremo correttamente accordati non potremo emettere della buona musica, ma solo dei suoni non armoniosi, ma se stiamo facendo di tutto per regolare le nostre corde, possiamo permetterci già da subito di aver cura e di amare questi suoni, perché sicuramente Dio, tollerando tutto, già li ama. Dio gusta ed ama ogni suono, purché l'essere umano che lo emette, lo faccia con tutta la sua capacità, sincerità ed umiltà. Ognuno è in grado di "suonare" solo quello che ha imparato, e con tutti i propri limiti, ma se la nostra musica anche se stonata viene dedicata a Dio, Questi non potrà essere altro che felice. Egli non giudica mai, ma se crediamo che lo faccia, allora dobbiamo sapere che non giudica tanto la musica che emettiamo, quanto il sacrificio e l'impegno che facciamo per produrla. Quindi, se usiamo la nostra intelligenza, dato che il nostro cuore magari è ancora chiuso, sappiamo che da Dio possiamo ricevere solo ed esclusivamente amore. Ecco perché dovremo scegliere solo alleati che già conoscano le misteriose leggi e regole divine, perché così saranno in grado di aiutarci in modo disinteressato, a metterci in contatto con Lui.

## Capitolo 3

### Gli alleati spirituali

*“Il regno dei cieli si può paragonare a un granellino di senapa, che un uomo prende e semina nel suo campo. Esso è il più piccolo di tutti i semi ma, una volta cresciuto, è più grande degli altri legumi e diventa un albero, tanto che vengono gli uccelli dal cielo e si annidano fra i suoi rami.”*

*(MATTEO 13, 31-32)*

*“Non supporre del bene: ‘non mi raggiungerà’. Come versando l’acqua da una brocca si riempie un bicchiere, così il saggio si riempie di bene accumulandolo a poco a poco.”*

*(DHAMMAPADA IX, 122)*

Tutto l’universo e quindi anche la materia e lo stesso essere umano rappresentano, come abbiamo già detto, una creazione e manifestazione di Dio. Pertanto non può esistere assolutamente nulla che non sia stato pensato, modellato e voluto dal Creatore. Per comprendere però la contemporanea presenza della materia (che è visibile) e nello stesso tempo tutto quanto sia invisibile, dobbiamo, per comodità servirci della fisica. La conoscenza scientifica ha accertato e dimostrato, che nell’universo esistono manifestazioni di onde di particolare natura che non sono percepibili e quindi visibili dall’occhio umano. Anche nel campo dei suoni, sappiamo che non tutti gli esseri viventi, hanno la medesima capacità uditiva e sempre la scienza fisica ha dimostrato che esistono particolari frequenze non udibili dall’uomo, come ad esempio gli ultrasuoni. L’esistenza di numerose onde elettromagnetiche che navigano nell’atmosfera credo sia nota a tutti. Pensiamo a quante miliardi di onde esistono sulla terra solo per le tele comunicazioni e le trasmissioni. Eppure tutte queste onde non si vedono, o meglio non sono visibili dall’occhio umano. Insomma possiamo affermare che l’invisibile sotto forma di energia, sia questa elettrica, sonora, luminosa ed altro, esiste e come, indipendentemente dal fatto che queste non siano percepibili dagli apparati sensoriali dell’uomo. Questo la scia supporre e la fisica lo aveva dimostrato da molto tempo, che nell’universo molte manifestazioni, sono percepibili solo con delle particolari attrezzature tecnologiche molto sofisticate e che la loro presenza rappresenta un patrimonio di estrema utilità per l’essere umano. Ma si può andare oltre! Le onde, di qualsiasi natura siano, possiamo considerarle come vibrazioni di un “qualcosa” che è in movimento. La moderna fisica quantistica ci conferma che la materia non è altro che energia espressa sottoforma di vibrazioni, dovute al velocissimo movimento di particelle ancora più piccole dell’atomo. Le vibrazioni che vengono definite sottili, quelle cioè formate da frequenze infinitamente piccole, se considerate come onde sonore, daranno luogo a suoni leggeri armonici e sottili. Se le frequenze sono considerate come emissioni di luce, essendo infinitamente piccole daranno luogo a colorazioni tendenti al violetto tenue. Questo aspetto dimostra che esiste una corrispondenza particolare tra la dimensione dell’onda la sua manifestazione. Consideriamo ad esempio la luce solare nei suoi sette colori, che percepiamo quando la luce del sole attraversa una particolare superficie e che vediamo in modo eclatante quando si forma un arcobaleno, dopo un temporale. Passando dal rosso, all’arancio, al giallo, al verde, al blu, all’indaco e al violetto, le relative onde di emissioni assumono dimensioni sempre più piccole. Questa spiegazione consente un primo approccio a ciò che risulta non visibile, percependo un’altra legge fondamentale presente nell’universo. Nel mondo dell’invisibile, le manifestazioni di vibrazioni o di onde in movimento, più sono infinite e piccole e più si avvicinano come paragone a quella particolare energia da dove sono state create. In pratica poiché la materia è rappresentata da vibrazioni di una certa intensità, significa che per cercare qualcosa di più sottile della materia bisogna spingersi verso vibrazioni sempre più infinitamente piccole. Bisogna cioè cercare verso l’alto, come già avevamo fatto presente nei capitoli precedenti, parlando della leggerezza. Poiché l’infinitamente sottile è quasi sempre infinitamente leggero appare evidente che per avvertire tali manifestazioni occorrono organi sensoriali estremamente particolari che possano percepire suoni, colori, immagini ed altro di natura sempre più sottile (spirituali?), intendendo con questo termine vibrazioni talmente fini, delle quali non avevamo mai avvertito la presenza con i comuni sensi presenti nell’essere umano. Pertanto, se quando pensiamo al mondo spirituale, immaginiamo una parte di materia assolutamente impercettibile, ma esistente, comprenderemo che in tale mondo possano esistere manifestazioni particolari di materia, che si discostano da quelle percepibili dall’uomo, esclusivamente perché di natura completamente più sottile. Quindi non si può escludere ora la presenza di energie spirituali, quando siamo certi dell’esistenza di altre energie che non percepiamo. Detto questo è facile comprendere che per collegarsi alle manifestazioni spirituali, necessita che l’essere umano, sia in possesso di ricettori preparati a tale scopo. E l’uomo, anche se non consapevole per ora delle sue enormi potenzialità, possiede già tutto, che gli permetta di sintonizzarsi con queste energie sottili e luminose. Avendo intuito che tutto quanto vibri in modo armonico e silenzioso, appartiene ad un piano materiale estremamente sottile che chiamiamo spirituale, è ovvio che le energie più pure e luminose si trovino in quella dimensione. Pertanto ora sappiamo dove dobbiamo cercare per trovare queste energie sottili che

possano essere i nostri alleati, per guidarci verso la sorgente di tali manifestazioni e cioè Dio. La nostra fede nell'Assoluto è quella di avere la certezza, come abbiamo già detto, di sentirci Sue creature e che pertanto la "firma" dell'Autore è sicuramente marchiata e scolpita dentro di noi. E' quella luce pura della stessa natura della fonte originale. Pertanto, avendo ora la consapevolezza che questa luce presente nella nostra anima è stata avvolta da involucri (sentimenti e pensieri negativi) che ne impediscono di vederne sia la brillantezza che di gustarne il calore, il nostro compito sarà di "lavorare" questi involucri, fino a quando non percepiremo la nostra fiamma spirituale. Degli involucri che opacizzano la nostra essenza, sappiamo quasi tutto, perché rappresentano il nostro passato, i nostri dolori, i nostri "errori" e solamente usando la dolcezza, la pazienza e l'amore queste incrostazioni si discioglieranno. Ecco perché sono importanti queste virtù per compiere questo cammino, perché sono virtù che possiedono vibrazioni sottili, in grado di rompere il "calcare" che si è formato intorno alla nostra luce. Allora anche se difficile da attuare, per fare in modo che la nostra piccola fonte luminosa si metta in contatto con la Fonte Divina, il lavoro che dobbiamo compiere sembrerebbe semplice. Basta svuotare la nostra mente da tutte le nostre paure e da tutti gli altri "veleni" che hanno intossicato anche il nostro cuore. In una parola dobbiamo purificarci. La purificazione è la presa di coscienza dei nostri limiti, guardarli senza giudicarli e con l'aiuto divino, salutarli per sempre. Il resto verrà da solo. Non dobbiamo temere di compiere tutto quanto serve a depurarci dai nostri vecchi schemi mentali e sentimentali, perché dobbiamo essere convinti davvero, che questo continuo ed incessante lavoro ci procurerà quella sensazione di immensa gioia da sempre sospirata. Dobbiamo avere fede e diffidare di tutte le altre strade che ci verranno proposte da chi non vuole che ritorniamo dal Padre, e che al momento sembrano più rapide ed allettanti. E' la trappola nella quale cade la maggior parte delle persone che parte con grande entusiasmo alla ricerca di sé e che poi non vedendo risultati nell'immediato, si lascia andare di nuovo nella sfiducia e quindi nella sofferenza di non essere meritevole della serenità. E' in gioco una posta di un valore immenso, non dimentichiamolo mai. E' in gioco l'Amore Assoluto per l'eternità. Si può pertanto pazientare, subire sconfitte, lasciare che ci deridano, ma mai e poi mai dobbiamo mollare. Se decidiamo di andare verso la Luce, non dobbiamo più temere nulla. Non ci dovrà certo fermare né il dolore fisico né quello psichico, perché sono solo prove temporanee e sofferenze momentanee necessarie per temprarci. Gli uomini per le missioni difficili, scelgono coloro che hanno dato prova di aver superato tutti gli esami speciali preparati appositamente. E così fa Dio. Solo quelli che danno prova di lealtà nei Suoi confronti, di resistenza, di speranza e di fede, qualsiasi cosa accada loro, accettando e superando con amore le difficili prove che incontreranno nella vita, entreranno nel Regno dei Cieli. Pertanto occupiamoci da qui in avanti dell'unica cosa che ha veramente importanza nella nostra vita: l'anima. Perché solo l'anima ha il potere di ricondursi allo Spirito, l'essenza divina che ci consente di vivere. Tutto il resto non è assolutamente importante. Stare sulla terra e non comprendere che dobbiamo ritrovare la nostra vera natura significa davvero buttare via un dono di incomparabile ricchezza. Ma come da secoli vanno dicendo i grandi maestri spirituali, l'esperienza dell'incontro con il divino non può essere né descritta e né insegnata, perché spetta solo al singolo individuo capire che dovrà diventare maestro ed alunno di se stesso. I maestri di luce sia dell'Oriente che dell'Occidente non hanno lasciato scritti di loro pugno e regole infallibili. Al contrario hanno tutti manifestato come loro sono diventati veri figli di Dio. E poiché per raggiungere questo scopo, avevano compreso che dovevano fare piazza pulita di tutto quanto poteva aver "sporcato" la loro mente e il loro cuore, gli insegnamenti che sono stati da tutti tramandati hanno lo stesso profondo ed universale messaggio: imparare a fare la volontà di Dio, amando il mondo così com'è, perché la Giustizia divina è assolutamente perfetta ed infallibile. Quello che si semina verrà poi raccolto. L'amore chiama amore e l'odio richiama l'odio. Questo perché tutte le manifestazioni universali sono energie in continuo movimento. Una particolare energia emette una vibrazione che metterà in risonanza un'altra energia della medesima vibrazione esattamente come i diapason musicali. Quindi possiamo immaginare quando la nostra anima emetterà un giorno la stessa energia della vibrazione divina! Questo contatto rappresenta l'illuminazione o che è la stessa cosa essere diventati come il Cristo. Il contatto è ricevere l'energia di Dio ( lo Spirito Santo) che ci guiderà per sempre e non ci abbandonerà mai più, rendendoci essere umani e nello stesso tempo divini. Ecco perché questa esperienza non può essere insegnata, perché è assolutamente unica per ogni essere umano. Può essere insegnato, invece, un cammino per cercare di contattare particolari vibrazioni d'amore che ci consenta, poi, di fare questa esperienza, e questo insegnamento, fortunatamente, lo abbiamo ereditato da tutti coloro che avevano raggiunto la Luce. Allora come ricercare gli aiuti spirituali? Non abbiamo nulla da inventare, perché le preziose eredità di questi Maestri dell'amore

sono alla portata di tutti. Ognuno di noi in base al proprio credo o solamente in base al proprio cuore può rivolgersi alla scrittura sacra che ritiene in quel momento più idonea. Non succederà mai nulla casualmente, perché nel momento stesso in cui decidiamo di cercare Dio, tutto l'Universo si metterà in moto per crearci le condizioni più giuste per ognuno di noi. Lo abbiamo già compreso ed imparato, non possiamo forzare ed imporci nulla se non l'atteggiamento di colui che si lascia guidare dal suo spirito. Basterà entrare in una libreria e chissà come mai, ci capiterà tra le mani il Libro che in quel momento "qualcuno" ha ritenuto fosse importante per noi. Lasciamoci trasportare con fiducia e gli alleati compariranno da soli. Le entità luminose, come lo stesso Dio, si manifestano nelle persone che incontriamo, nei paesaggi che vediamo, nelle musiche che ascoltiamo. Dobbiamo solo prestare più attenzione a ciò che ci capita e cercare di evitare strade delle quali siamo sicuri che non ci porterebbero a nulla di buono per la nostra crescita spirituale. E queste dovremmo conoscerle bene e non far finta che non ne sappiamo nulla e che non sappiamo come evitarle. Quando si scelgono strade che soddisfano solo il nostro egoismo e quindi il nostro materialismo, volutamente, non possiamo certo aspettarci molti progressi se vogliamo purificarci. Dio ci ama sempre, ma se non vogliamo il Suo amore, allora saremo noi a rifiutarlo e non certo il Signore che continuerà con infinita pazienza ad inviarcelo. Anche in questo preciso istante, la Sua energia d'amore ci sta inondando e se non la percepiamo è perché ancora quel famoso strato di "difese" che ci siamo costruiti non è ancora crollato. Allora, poiché abbiamo deciso di affrontare questa corazza che ci avvolge l'anima, ci rivolgeremo ad alleati che abbiano quelle caratteristiche energetiche che ci permettano di scioglierla. Se la nostra corazza è molto dura, perché stratificata per molti anni, ci impiegheremo un po' di più, ma per il resto tutti abbiamo le medesime opportunità. Ed ecco che i famosi alleati, quasi per "caso" si presenteranno da soli, inaspettatamente. Le entità celesti sono incredibilmente premurose. Scopriremo stranamente che d'ora in poi ci incominciano a piacere cose alle quali non davamo molta importanza. Passeggiare e possibilmente in mezzo alla natura, osservando tutto quanto ci circonda, diventerà un metodo privilegiato per ricordarci che facciamo parte di un mondo fatto di meravigliose forme, di colori di tutte le tonalità, e di profumi deliziosi. In mezzo alla natura, in un bosco, in montagna, o in qualsiasi altro posto che più ci ispira, dobbiamo solo rivolgere una richiesta di sostegno alle nostre difficoltà, consapevoli che tutta la vegetazione, possiede una incredibile capacità di infondere serenità. A volte bastano davvero due passi in silenzio per acquietare la nostra mente. Certo, non sempre è così facile, ma non dobbiamo perdere l'abitudine di incontrare ogni tanto madre natura. Riscoprire la magia di una sorgente, di un laghetto alpino, di un fiume, del mare, insomma dell'acqua. Ci ricorderemo che il nostro corpo è fatto principalmente di questa miracolosa sostanza. L'acqua racchiude molti segreti dell'universo e anch'essa è in grado di farci capire che la purezza sta all'origine, dove essa nasce. E se lungo il percorso dell'acqua, questa si sporca o viene inquinata, bisogna fare in modo che le sostanze tossiche si depositino sul fondo. L'acqua evapora torna al cielo dove viene di nuovo purificata e poi ritorna sulla terra per portare i suoi benefici. Straordinario il messaggio che ne ricaviamo. Se stiamo seduti davanti ad uno specchio d'acqua, noteremo dopo un po' come ci trasmetta una sensazione di quiete. Anche quando il mare è in tempesta sembra volerci dire che prima o poi tutto ritornerà al suo stato di calma. Come un tremendo temporale estivo. L'aria stessa è un grande alleato perché ci ricorda che siamo vivi grazie alla sua presenza, grazie al fatto che respiriamo continuamente, giorno e notte. La morte si manifesta quando emettiamo l'ultima espirazione. L'aria ci ricorda l'alito divino e lo spirito. Quando guardiamo quello che si muove alla presenza del vento, non possiamo fare a meno di ricordarci come siamo fragili e come sia meglio lasciarci flettere come fanno i fili d'erba che non rimanere rigidi ed impassibili. Quante cose ci racconta la natura non a caso viene definita la madre terrena e come ogni brava mamma non può fare altro che coccolarci e raccontarci chi siamo e da dove veniamo. Quando il nostro corpo avrà fatto amicizia con la terra, verrà da sé il momento che vorremo pregare. Potevamo farlo subito, ma se il desiderio nasce da solo, sarà ancora più bello. Pregare. La preghiera da sempre è la manifestazione di un colloquio personale con il Creatore. Ovunque possiamo pregare, ma se lo facciamo in silenzio, da soli, in un posto tranquillo dove la presenza di qualcosa di sacro ci riporti a Lui, andrà ancora meglio. La Chiesa è un posto ideale, ma possiamo scegliere quello che più sentiamo familiare alla nostra anima in quel momento, perché Dio comprende tutto. Solo per il fatto che preghiamo, le entità di luce si commuovono e faranno di tutto per aiutarci. Sembra impossibile ma a volte è talmente semplice! Dobbiamo avere fede e costanza e soprattutto perseverare, continuamente, incessantemente. E col tempo e non possiamo sapere quando, nascerà spontaneamente un desiderio semplice e nello stesso tempo profondo che magari non avevamo mai provato prima: la voglia di stare in silenzio. Perché una

volta raggiunta la consapevolezza autentica di essere creature divine oltre che umane, prima o poi, ma anche in questo caso non dobbiamo mai forzare, la nostra anima ci chiederà di stare in assoluto silenzio. Senza chiedere, senza fare, senza aspettare nulla, solo per stare in silenzio, solo per assaporare l'antica quiete di cui l'anima ne è l'essenza. In assoluto il silenzio sarà l'alleato più importante, valido e più sincero. Nel silenzio non si può mentire, perché nel silenzio tutto è, così com'è, senza aggiungere niente. Il silenzio ci mette alla prova se siamo capaci di stare con noi, da soli, per scoprire che non lo siamo mai. E' l'esperienza del deserto, del vuoto, dell'abisso. Ed è in tutto ciò che ci ricorda il nulla ed il vuoto che dobbiamo scoprire la presenza di Dio. Dobbiamo assaporare l'esistenza di Colui che non vedremo mai e del quale possiamo solo percepire le vibrazioni. Non dobbiamo credere, però che sia tutto così immediato e che non si farà avanti la solita nostra paura dell'ignoto. Sicuramente sarà lì pronta a tirarci indietro ricordandoci che siamo deboli, incapaci e soprattutto non meritevoli e che potremo andare incontro a qualcosa di molto pericoloso. Sono in quei momenti che dobbiamo vincere la battaglia e resistere. Certamente qualche volta cederemo, ma poi dobbiamo riprendere il percorso seppur timorosi. La paura è solo frutto della nostra mente, è un fantasma che purtroppo a noi sembra vero. Accettiamolo con serenità e cerchiamo di non dargli tutta l'importanza che richiede. Dobbiamo affidarci, perché non può succederci niente di male, se rimaniamo osservatori e basta. Ovviamente compariranno tutti i nostri pensieri, compreso quelli più oscuri, ma dobbiamo rimanere immobili consapevoli che noi non siamo i nostri pensieri e che questi sono solo ricordi ormai passati, anche se avvenuti un attimo prima. E' davvero difficile stare nel presente e vivere l'attimo che non ritorna più, ma quando ci riusciremo ci sentiremo davvero liberi con Dio. Il silenzio mette a tacere col tempo e poco alla volta tutte le richieste della nostra mente per accedere solo a sentire di esistere. Il silenzio è l'atto d'amore più profondo che possiamo fare per la nostra anima, per aiutare lo spirito divino ad entrare dentro di noi. Dobbiamo solo avere pazienza, pazienza, pazienza. Una pazienza infinita. Stiamo seminando i semi dell'eterna felicità e vale la pena di attendere per tutto il tempo che servirà che diano i loro frutti. E poiché abbiamo trovato e scoperto quale meraviglioso alleato ci ha messo a disposizione Dio, possiamo cominciare a credere che tutti i nostri tremendi sensi di colpa siano frutto solo della nostra personalità. Se non crediamo ed ancora nel profondo non ne siamo certi, che Dio ci ama così come siamo con tutto quello che a noi sembra inaccettabile è ovvio che non siamo ancora capaci di volerci bene e di amarci. Non dobbiamo stupirci di questo e ne sentirci inutili. Se credessimo davvero che Colui che ci ha creato e quindi voluto, lo ha fatto proprio per un amore infinito e che non ha mai pregiudizi sul nostro operato, perché conosce molto bene il perché lo facciamo, allora anche noi saremmo già come Lui. E' questa la stupidità dell'essere umano, ma è anche la sua caratteristica. Gesù lo aveva scoperto. Aveva capito che tutti gli uomini agiscono solo per essere amati. Anche l'azione più perfida alla fine è fatta disperatamente solo per ricevere amore, un amore egoistico, purtroppo. Ma non è colpa nostra. Non sappiamo davvero quello che facciamo a volte. Non ci rendiamo conto del male che possiamo arrecare ad una creatura solo con una parola sbagliata, uno sguardo severo o con un atteggiamento di disprezzo. Non sappiamo che siamo anime divine e tutte appartenenti alla stessa Anima Universale. Quindi non dobbiamo sentirci in colpa perché Dio perdona sempre. Siamo noi che non sappiamo perdonare perché ancora non sappiamo amare. Se nessuno ci ha mai insegnato ad amare in modo disinteressato come possiamo noi essere capaci di farlo? Solo riscoprendo dentro di noi l'amore che Dio ci offre da sempre e per sempre, che anche noi poi saremo capaci di fare altrettanto, non certo prima. Prima possiamo solo credere di amare e di essere consapevoli che diamo quello che possiamo. Per questo abbiamo sempre paura e cerchiamo all'esterno qualcuno o qualcosa che ci faccia sentire vivi, importanti. Ed è la stessa paura che ci impedisce di lasciare andare quel qualcuno o quel qualcosa. Fino a quando non comprenderemo i messaggi di Gesù e di tutti coloro che Lo hanno seguito saremo sempre alla ricerca, sempre insoddisfatti, sempre egoisti. Egli ci invita alla preghiera affinché la nostra coscienza si dilati sempre di più, per consentire l'affiorare delle nostre origini. Gesù che lo si voglia ammettere o no, ci dice chiaramente che apparteniamo ad un altro Regno, ci dice che proveniamo direttamente dallo stesso Padre. Gesù fa paura perché possiede l'antidoto alla paura che è l'amore e ci insegna come cercarlo e trovarlo per renderci tutti liberi e questo, ovviamente molti esseri umani che vogliono imporre il loro dominio sugli altri non lo possono accettare. Quando nel silenzio, pregando iniziamo a chiedere aiuto alle entità di luce invisibili, queste rispondono, a patto però che ci crediamo e che manifestiamo loro la nostra gratitudine. Anche se lentamente, una volta iniziato il cammino alla riscoperta di chi siamo e di chi solamente dobbiamo fare la volontà, non potremo più fermarci. La sensazione di far parte dell'universo perché Dio lo ha voluto è impagabile. Sapere che ci ama e che ci

spinge ad essere come Gesù, può in un istante cancellare tutti i nostri pensieri negativi. Sapere che possiamo rivolgerci agli Angeli, alle anime dei Santi, a tutte le entità che vivono nella natura, alle vibrazioni sottili della musica, della poesia, dell'arte. Sapere che noi stessi siamo energia, luce, colori, suoni e che possiamo identificarci con loro. Provare l'esperienza di parlare alla terra, al vento, all'acqua e al fuoco per ricordarci che siamo fatti della stessa materia. Danzare e cantare manifestando la nostra presenza in tutta la sua totalità e regalando a Dio tutto quello che abbiamo e tutto quello che siamo affinché provveda a restituircelo purificato. Questo sarà il nuovo modo di vivere, questo è ciò che vuole Dio da noi e tutto quanto può rappresentare un alleato importante, purché ci si rivolga a qualsiasi essere presente nel Creato con la semplicità di colui che si sente piccolo e nello stesso tempo infinitamente amato. Quindi quando sentiamo che stiamo per smarrirci, rivolgiamoci subito al Cielo, affinché ci sostenga e ci guidi. Scopriremo da soli che qualcuno è con noi da molto tempo e continueremo a fare scoperte sconcertanti. Tutto ci parla, tutto manifesta la presenza del Signore. Quando poi ci abitueremo a guardare il Cielo con nuovi occhi, il sole, la luna, le stelle ci appariranno come sorgenti infinite di energie divine. Arriverà un momento che noi stessi ci sentiremo come gli astri, a disposizione di Dio per illuminare il mondo. Non è un sogno e né un'utopia, è la promessa di Gesù. Però non spetta a noi sapere né quando né come. Continuiamo ad andare avanti aumentando ogni giorno la fiducia dentro di noi e la consapevolezza che qualcuno, mandato dal Padre ci sta proteggendo e guidando, anche se per ora ci sentiamo persi e soli. Sì, ogni giorno dobbiamo dedicare un po' di tempo al nostro corpo, volergli bene, farlo riposare, come ogni giorno dobbiamo rivolgerci a Dio affinché ci aiuti a sopportare i pesi che portiamo sulle spalle. Non chiediamo mai di eliminarli, perché quei pesi sono proprio la materia che un giorno si trasformerà in luce. Andiamo avanti con questa fede e permettiamoci di rivolgerci a Dio come siamo. Cerchiamo di amarLo o almeno di credere convinti che Lui ci ami. E' la parte più difficile e più dura, perché non ci sentiamo mai degni di questo grande amore. Non importa, proseguiamo e cerchiamo sempre di proteggere la nostra anima dalle incursioni negative del nostro io. Dio non ha bisogno del nostro amore, siamo noi che non raggiungeremo mai la Sua Luce se non Lo amiamo. Stiamo cercando di interrompere quel meccanismo della mente che non ci consente di credere nell'esistenza di Dio e soprattutto dell'esistenza di un Essere inimmaginabile che emana amore da sempre. Questa è la limitatezza della natura umana, ma quando cominceremo ad avvertire anche la nostra natura divina allora scopriremo dentro di noi non solo il limite ma anche l'infinito. A questo punto avendo intuito quanta ricchezza si racchiude dentro il nostro corpo e che il cammino per trovarla è solo ostacolato dalla mente quando non accetta la presenza di una entità più grande e più importante, siamo sulla strada maestra. Usando la pazienza e l'umiltà non sbaglieremo mai. Chiedendo umilmente aiuto alle entità luminose, possiamo stare sicuri che non ci verrà negato. Sapendo che Dio non aspetta altro che apriamo i nostri cuori e che conosce quanto questo sia difficile per noi, possiamo sentirci perdonati e spronati in ogni momento. Quindi affrontiamole pure le nostre paure, perché solo così avremo il dono della conoscenza. Il nostro corpo e la nostra mente avranno da che ridire sul nostro nuovo operato, dato che per tanto tempo avevano la possibilità di comandare e di nutrirsi dei nostri appagamenti materiali. Ma questo dobbiamo metterlo in conto e non sarà semplice. Non si dovrà lottare, ma solo modificare il nostro atteggiamento in modo graduale. Non dobbiamo pensare di essere dei guru o degli asceti o ancora peggio, simili a Gesù. Tutto questo potrebbe portarci solo a diventare dei poveri malati di mente. Ci vuole tempo per modificare le abitudini della nostra mente e ci vuole tempo per imparare come tenerla a bada senza causare nella nostra psiche profonde ferite che magari non potremmo più curare. Nessun fanatismo. Equilibrio, equilibrio ed ancora equilibrio. Mangiare in modo più sano non vuol dire fare un digiuno per un periodo di tempo che potrebbe portare seri danni al nostro fisico. Avere rapporti sessuali più consapevoli, dove sia presente la dolcezza, la tenerezza e la voglia di fare e dare del bene all'altro, non significa mortificare per sempre i nostri desideri, altrimenti diventeremmo subito aggressivi e non solo verso gli altri ma anche e soprattutto verso noi stessi. Meditare, pregare, contemplare non significa partire per luoghi isolati e fare gli eremiti per sempre, magari in un luogo deserto senza mai incontrare nessuno, perché questo è molto rischioso e può causare poi turbe mentali oltre che rovinare tutti i cari rapporti con persone che amiamo. L'accanimento è un serio pericolo che non deve essere sottovalutato. E soprattutto non è il caso di costringere e ne tanto meno sdegnare le altre persone perché non fanno ora quello che voi avete deciso di fare. Non preoccupatevi di dover evangelizzare il mondo. Può accadere, ma deve essere una forza pura, sacra che vi spingerà a farlo e non certo il fanatismo da apostolato. La materia e lo spirito deve poter convivere assieme. Nessuno dei due può fare a meno dell'altro. Occorre sia spiritualizzare la materia che

materializzare lo spirito. Tutto quanto abbiamo detto fino ad adesso è solo una delle tante spiegazioni ed indicazioni di chi siamo e di come siamo. Siamo sulla terra e qui dobbiamo stare, operare e lavorare. Non possiamo scappare dalla terra, ma dobbiamo essere consapevoli che siamo stati mandati dal Cielo. Come i colonizzatori, dobbiamo conquistare terre nuove per donare poi i frutti e le ricchezze di queste terre al nostro re. Solo che il nostro re è Dio, le nuove terre sono le grandi virtù dentro di noi, e le ricchezze che queste virtù produrranno le dovremo donare a tutto il mondo intero. E' un po' diverso da quanto i colonizzatori hanno sempre fatto! Nessuna violenza, nessuna imposizione, solo amore, amore e amore.

Ci rendiamo e rendiamo liberi gli esseri umani solo quando facciamo di tutto per imitare i grandi maestri. Non si è mai conosciuto un uomo che predicava l'amore con la violenza che fosse davvero nella verità. Tanti esseri umani hanno imposto e lo fanno ancora la parola di Dio con la costrizione, come se la parola di Dio non fosse Libertà. Gli alleati ai quali ci rivolgiamo sentono immediatamente le nostre vere intenzioni e si comportano di conseguenza. Non vengono elargite vibrazioni amorose per la nostra anima se le nostre intenzioni sono quelle di diventare potenti per dominare sugli altri. Se abbiamo queste intenzioni, dobbiamo stare molto attenti, perché le vibrazioni che riceveremo sono della stessa natura di quelle che manifestano proprio le stesse intenzioni. Lo ripeto, non si può scherzare con la Giustizia Divina e le sue leggi universali. Per questo l'umiltà ha una vibrazione così luminosa! Perché chi è umile, ammette la propria incapacità a superare certi ostacoli, che gli procura la natura umana e si rivolge al cielo e a tutti i suoi amici, proprio per crescere e migliorare e per potere un giorno elargire amore a tutte le creature della terra. Se chiediamo aiuto in modo arrogante, la divinità, proprio per farci comprendere che siamo ancora allo stato embrionale nella nostra evoluzione, ci invierà delle entità che in qualche modo ci insegneranno a vedere ed osservare i danni che la nostra arroganza provoca negli altri e quindi, poi, anche a noi stessi. Questo vale per tutti i nostri difetti e tutte le nostre virtù. Se provochiamo qualcosa nel mondo esterno e quindi verso gli altri esseri umani, quel qualcosa ci ritornerà indietro e a volte anche in quantità superiore. Pertanto sta a noi emanare, con tutti gli sforzi possibili energie positive sotto forma di pensieri, sentimenti ed azioni, perché oltre a beneficiarne l'umanità ne beneficeremo noi stessi in prima persona. Quindi, anche se la nostra natura inferiore, continua a sollecitare comportamenti di dominio ed arroganza, cerchiamo con la massima consapevolezza di evitare, con il nostro atteggiamento, di immettere nel mondo esterno, queste energie negative. Abbiamo bisogno di apprendere, non certo di insegnare e come detto più volte, non ci deve interessare quanto tempo impiegheremo. Siamo solo all'inizio e pertanto dobbiamo considerarci alunni per tutto il tempo che ci vorrà, perché potremo "insegnare", soltanto se e quando ci verrà richiesto dal Cielo. Non permettiamoci mai di arrogarci il compito di coinvolgere altri sul nostro cammino, fino a quando il nostro cuore non avrà fatto un grande lavoro di pulizia. Poi sarà Dio a decidere. Se veniamo scelti, allora non potremo certo sottrarci, ma altrimenti evitiamo di parlare delle nostre "conquiste" solo perché stiamo percorrendo un cammino verso l'anima universale. Umiltà, umiltà e semplicità, questi sono gli alleati fedeli, forti, coraggiosi e potenti per combattere i demoni dell'arroganza perché senza di loro, in un attimo potremo buttare via tutte le nostre conquiste e dovremmo ricominciare da capo. Fino a quando l'anima universale non avrà contattato la nostra, non permettiamoci di sentirci al sicuro dalle tentazioni del mondo materiale. Stiamo parlando di piani sottili, impercettibili ai nostri cinque sensi, abituati solo all'esteriorità. Affinare e coltivare la sensibilità di percezione profonda di tutte le cose, significa arrivare a percepirne la loro essenza, che si trova in una dimensione diversa da quella che ci appare nell'immediato. Nell'immediato, se non abbiamo ancora acquisito questa sensibilità, ci appaiono solo le sensazioni che la nostra natura umana è in grado di percepire in modo soggettivo. Dato che non esiste l'oggettività, ma solo la soggettività nella realtà, è evidente che "vedremo" la vera realtà, quando la nostra soggettività è simile a quella divina. Solo Dio possiede l'assoluta sensibilità e fino a quando non avremo raggiunto un livello superiore di conoscenza, non saremo in grado di percepire la profonda essenza che Dio ha donato in tutto il mondo visibile. Questo deve diventare l'obiettivo della nostra esistenza. Migliorare continuamente, purificando i nostri pensieri, dando loro un'altra traiettoria, un altro indirizzo ogni qual volta ci vogliono presentare solo le negatività della realtà per abituarci a vedere anche e soprattutto la parte positiva e luminosa. Lo stesso vale per i nostri sentimenti. Sempre dobbiamo sforzarci affinché siano di qualità amorevole. E quando i pensieri ed i sentimenti saranno orientati nella direzione divina che è quella del perdono, della misericordia e della saggezza, allora anche le nostre azioni si modificheranno in tale direzione. Ma ci vuole tempo e comprensione verso noi stessi. Evitiamo di farci del male pensando che non ce la faremo mai, che non siamo capaci, che siamo troppo attaccati alle cose materiali, che soffriamo, che abbiamo tanti difetti, che non abbiamo ricevuto molto dalla vita e via

discorrendo. Dio conosce perfettamente tutte queste cose ed è per questo che vuole che impariamo a conoscere la luce, l'amore. Sa come siamo deboli e fragili e ci vuole diversi, ci vuole forti e potenti, ma nello spirito. Ci permette tutto ma non ci permette di non amarlo. Comunque crediamo di essere, Lui ci ama e vuole essere contraccambiato. Non Gli interessa se ci consideriamo indegni, Lui ci ama e ci offre tutte le possibilità per sentire questo amore. Se ancora non lo percepiamo, non è certo perché ha smesso di amarci, ma solo che non siamo ancora aperti nel cuore per sentire questa particolare ed unica energia d'amore che dall'eternità continua ininterrottamente a vibrare verso tutta la terra, verso tutte le cose, verso l'umanità intera. Bisogna soltanto crederci. Se cominciamo a sforzarci nel sentire che qualcuno è vicino a noi per proteggerci e per amarci, scopriremo anche se non lo volessimo che è l'assoluta verità. Essere amati da sempre e per sempre così come siamo, adesso, con tutte le nostre paure, debolezze insinuate da anni dentro la nostra mente. La vita assumerà un altro significato se crediamo davvero che Dio ci ama. Ecco l'importanza degli alleati che ci aiuteranno in questo cammino di consapevolezza. Se adesso siamo ancora chiusi e sofferenti non importa, perché sarà proprio questa debolezza che si trasformerà in una virtù potente al servizio di Dio. Sì, al servizio dell'Amore, al servizio della Saggezza, al servizio della Verità. Ma dobbiamo cercare l'armonia, la più grande di tutte le virtù. Ora siamo disarmonici, sempre preoccupati, sempre immersi in mille pensieri che ci assillano e non ci lasciano stare in pace con noi stessi, ma col tempo, se non molliamo questo cammino, qualunque cosa succede, la nostra vita cambierà. Arriverà un giorno che il Regno dei Cieli avrà preso dimora dentro di noi e sarà allora che comprenderemo il vero valore della vita e dell'esistenza. Per ora accontentiamoci che non è poco di voler assomigliare a Gesù e di riuscire, con tutti gli aiuti possibili, a credere profondamente alle Sue parole. Non diamo ascolto alla nostra natura ribelle, diamole solo poche cose, tanto per tenerla tranquilla, ma poi occupiamoci principalmente della nostra nuova esistenza. Sapere di essere stati creati da un'Intelligenza Cosmica ineffabile, incomprensibile, ma di pura luce, ci deve emozionare a tal punto che non potremo più tornare indietro. Però l'importante è conoscere l'esistenza di quelle entità che hanno un compito preciso: impedirci di avanzare con tutte le seduzioni materiali possibili. Come in tutti i racconti mitologici e non, i veri guerrieri del bene hanno dovuto sottostare a molte prove, che solo superandole, permettevano l'accesso al mondo divino. Gesù stesso nel deserto ha dovuto affrontare per tre volte le grandi tentazioni di satana, ma Egli era preparato e possedeva la conoscenza, per questo è riuscito nella grande prova. Dopo e solo dopo ha potuto svolgere la Sua missione di Maestro e di figlio di Dio. E Gesù così fece, come tanti altri maestri mandati da Dio prima e dopo di Lui. Sì perché tutti coloro che hanno vissuto la loro vita predicando l'amore e la pace, avevano la stessa missione da compiere che aveva Gesù. Ognuno di noi ha questa possibilità e questo dovere, ma prima deve essere assolutamente consapevole di tutte le leggi fondamentali che l'Intelligenza Cosmica ha creato. Queste leggi non sono esclusive per gli studiosi, per i religiosi, per i filosofi, per i teologi, assolutamente. Sono alla portata di tutti perché sono le leggi dell'Amore disinteressato e sono le stesse leggi che regolano tutta la natura, tutto l'universo. Da sempre aspettano di essere scoperte per portare armonia ed equilibrio dentro e fuori dell'essere umano. Occorre solo buona volontà, mettersi in cammino e lavorare con tanta fede. Certo alcune tecniche spirituali possono agevolare nel percorso, ma se non si crede in quello che si sta facendo, nessuna tecnica può aiutare. Non dobbiamo inventare niente, dobbiamo solo scoprire. Non a caso i grandi Maestri hanno lasciato pochi insegnamenti, perché sapevano che se un essere umano comincia a cercare ecco che improvvisamente si apre una porta, poi nel tempo se ne apre un'altra, dopo ancora un po' ecco che si trova di nuovo un'altra porta che si apre e così via fino alla meta. Gli insegnamenti dei maestri sono l'essenza di tutto un lungo cammino e la loro rivelazione è un atto di grandissimo amore. E' un patrimonio di grande valore al quale ognuno può attingere materiale prezioso col quale iniziare un lavoro sincero e profondo su se stesso. Non esistono regole matematiche o formule magiche che permettano di scoprire Dio in un attimo. Questo purtroppo lo promettono certi sconsiderati che approfittano del dolore delle persone, per portarle nella disperazione. Se il buon Dio avesse voluto che gli esseri umani sentissero la Sua presenza in un attimo, avrebbe fatto in modo che così fosse e non avrebbe certo delegato maghi, fattucchiere, cartomanti e altri tipi di lestofanti in mala fede a svolgere il compito per Lui. Lo stesso vale per tutti coloro che inventano nuove religioni, nuovi riti, nuove formule sotto l'aspetto menzognero di improvvisati guru che guarda caso alla fine promettono il paradiso sempre dietro esborso di denaro. I veri spiritualisti e ce ne sono, non promettono niente e non chiedono nulla, forniscono solo esempi. Molte volte qualcuno si spinge anche a regalare qualche tecnica sacra solo per poter sperimentare quanto questa sia valida, ma tutto qui. Perché Dio dobbiamo scoprirLo da soli. Fino a quando dentro di noi non

sentiremo quella scintilla, dobbiamo solo aspettare e non scoraggiarsi mai. Però è utile andare a vedere come i grandi maestri chiedevano aiuto alle entità luminose, agli Angeli, agli Arcangeli e a tutte le potenze celesti, perché questo potrebbe abbreviare il nostro cammino ( ma non lo può certo evitare) e forse farci scoprire nuove vie che possiamo poi sperimentare su di noi. Andare verso il divino è l'avventura più straordinaria nell'esistenza dell'uomo, perché è proprio la sua esistenza. Vivere vuol dire dare l'opportunità a Dio di stabilirsi e trovare dimora proprio dentro di noi, lasciando in mano Sua tutto il nostro essere. Saremo abitati da Lui e sarà Lui a indirizzare tutta la nostra vita per l'eternità. Non avremo più bisogno di nulla, perché avremo già tutto che ci serve per assaporare la meraviglia dell'esistere. Potremo stare sempre al sicuro anche in mezzo al male, perché saremo inattaccabili. Non avremo più preoccupazioni, perché queste non ci sfioreranno più e se per caso tornassero, passeranno via velocemente. Saremo nel mondo e non del mondo e pertanto nello stesso tempo saremo il mondo. Avremo la conoscenza e la rivelazione di tutte leggi del Creato. Vivremo in semplicità, con umiltà e con tanta serenità. Scopriremo gioie inimmaginabili e sensazioni incredibili. Potremo espandere la nostra coscienza all'infinito senza limiti e sentire tutte le meravigliose vibrazioni dell'universo. Queste sono le promesse di tutti coloro che parlavano in nome di Dio. Allora sta proprio a noi scegliere il nostro futuro. Sul passato ormai non possiamo più fare niente, ma per l'eternità possiamo ancora decidere che cosa vorremo essere. Stare con la Luce o lasciarci andare nelle tenebre. Le tenebre, cioè il mondo materiale ed i suoi piaceri sono subito alla portata, mentre per la luce, cioè il mondo spirituale dovremo aspettare che tutto il nostro essere raggiunga una volta purificato, quello stato allargato di coscienza, dove la mente diventa un a cosa sola con il cuore. Avendo la possibilità di scegliere il nostro destino diventa davvero allettante cominciare a camminare verso il Cielo. Abbiamo le promesse dei maestri, abbiamo l'aiuto di tutte le entità luminose, abbiamo un alto ideale da compiere, allora perché rinunciarvi? Dobbiamo dare uno sguardo, come abbiamo già detto, ai tesori lasciati dalle persone che avevano fatto questo cammino, per comprendere che tutte loro partivano più o meno dagli stessi piani di esperienze dai quali più o meno partono tutti gli esseri umani. Prima erano persone comuni con tutti i difetti ed i problemi che fanno parte integrante della natura umana, ma non si sono scoraggiati per le loro debolezze e paure, anzi, avevano capito che erano immensamente amati così come erano e che la loro sofferenza e quindi la loro paura era dovuta al fatto di non riconoscere l'amore divino. Non potevano amare se non conoscevano l'amore. Ed è per questo che hanno dato una svolta alla loro vita, proprio per conoscere il tesoro più grande che possa raggiungere ogni essere umano. Solo superando le prove che il Cielo ha voluto assegnare loro che col tempo, sono diventati uomini di luce, non prima. Prima hanno dovuto fare i conti anche essi con la loro natura umana e con tutti i suoi veleni. Pertanto i loro messaggi sono testimonianze preziose che possono diventare dei veri "consigli", ma soprattutto saggi insegnamenti, al fine di superare le nostre incertezze, i nostri dubbi e le nostre paure per accedere poi alle virtù esclusive dell'amore divino.

## Capitolo 4

### **Imparare dagli insegnamenti di tutti i grandi Maestri spirituali**

*“Rimetti la spada nel fodero, perché tutti quelli che mettono mano alla spada periranno di spada.”*  
(MATTEO 26,52)

*“Distaccandosi dal desiderio di prendere la vita, l'ascetico Gautama esiste, evitando di prendere la vita, senza bastone né spada.”*

(DIGHA NIKAYA 1,1,8)

**M**olte persone, quando si affronta il tema dei grandi Maestri spirituali e quello che di meraviglioso hanno lasciato al mondo, si sentono presi sostanzialmente da due modi di reagire. Alcuni presi da una sorta di “misticismo” che ha molto più a che fare col fanatismo che con il mondo spirituale, cominciano freneticamente a mettersi in cammino iniziando a leggere, studiare, ricercare e mettere in

pratica tutti i rituali possibili, soprattutto per dimostrare al mondo di aver “scoperto” il vero senso dell’esistenza e quindi di avere in mano la stessa verità di Dio. Sono di solito persone insicure, che trovano nella Chiesa e nelle regole, uno stile di vita che tende a gratificare principalmente la loro personalità e molto poco la loro individualità. Certo non se ne accorgono, ma il loro modo di presentare il mondo spirituale diventa un proselitismo insopportabile, che di norma allontana la gente, più che avvicinarla a ricondursi sulla strada maestra. Loro stessi per primi non hanno capito che non si deve imporre nulla e che si deve solo “aiutare”( i concetti di compassione e di misericordia ricorrono nelle più antiche religioni) coloro che sono sofferenti perché in loro è presente uno stato confusionale e di smarrimento, senza però confonderli o turbarli ancora di più. Di lezioni teoriche, di prediche, di sermoni, di solito si riempie la bocca solo chi non ha voglia di dare davvero una mano in modo disinteressato. Chi ha trovato la serenità, chi sa di Dio, trasmette la sua energia d’amore con il suo atteggiamento umile e semplice e non “predica mai”, evitando nel modo più fermo giudizi e critiche. L’uomo di luce apre, se richiesto da chi ha bisogno, il proprio cuore, ascolta con attenzione e amore la persona in difficoltà e poi, lasciandosi guidare dalla propria anima e dal proprio spirito, la incoraggia a ritrovare la propria serenità, la propria fiducia, ricordando a questa di essere sempre amata da Dio. E’ sufficiente a volte un autentico sorriso per far capire alla persona sofferente di non disperare mai. Tutto quanto detto e fatto con vero amore, anche le cose più semplici hanno un effetto straordinario. Non si può in nessun caso permetterci di caricare la persona in difficoltà di altri pesi, come farle presente i suoi irreparabili errori, ma bisogna fare in modo di farle capire che ce la può fare, sempre, qualsiasi cosa abbia fatto o qualsiasi cosa le sia capitato. Incutere fiducia e speranza, il resto è superfluo e pericoloso e non è di utilità. L’altro genere di persone che ha un approccio particolare quando si discute di spiritualità, di maestri e di religione è quello di coloro che prendono subito le distanze da tutto quanto ha a che fare col mondo non razionale e materiale, dato che nel loro subcosciente, è presente una atavica paura di tutto quanto appartenga all’invisibile. Inoltre, poiché sono piene di rabbie e rancori passati e attuali, ancora non risolti, non vogliono avere condizionamenti di sorta o suggerimenti da nessuno, dato che secondo loro, ognuno deve avere la propria religione o le proprie regole di vita, arrogandosi la capacità di poter fare tutto da sole perché non hanno bisogno mai di nessuno, a cui chiedere consigli o addirittura aiuto. Con queste persone bisogna essere ancora più dolci e teneri, perché hanno un gran bisogno di sicurezze e di sapere che sono amate anche se il loro atteggiamento di rifiuto sembrerebbe che desiderino proprio il contrario. Ovviamente gli approcci al mondo dei maestri spirituali e ai loro insegnamenti possono essere molteplici, ma sostanzialmente sono tutti derivati da questi due appena illustrati. Questo per avvisare che non è facile un approccio nei confronti degli insegnamenti dei testi spirituali, se prima non si è proceduto a fare una profonda e seria preparazione per affrontare questa nuova “materia”. Si corre il rischio, altrimenti, di non percepire i messaggi ivi contenuti perché espressi in forme di aforismi, parabole e racconti che possono lasciare perplessi se non si conosce il significato simbolico che quasi sempre è universale. Non intendo in senso teologico o storico, ma soprattutto in quello interiore. Occorre una certa predisposizione d’animo per inoltrarsi nel mondo della spiritualità e la preparazione della nostra coscienza è assolutamente necessaria per incominciare ad avvicinarci a questa nuova modalità dell’esistenza. Pertanto, quando decideremo ad esempio di iniziare una lettura di qualche insegnamento spirituale, occorre sentire se dentro di noi ci sentiamo veramente pronti, perché leggere messaggi che hanno origine dall’anima non è certo lo stesso che leggere scritti di qualsiasi altra natura. E come sempre sarà l’universo a darci i segnali se saremo in grado di percepirli. Quando qualcosa scatterà dentro di noi per spingerci alla lettura di qualcosa che sicuramente ci gioverà, allora il libro, inaspettatamente, arriverà. Ce lo darà un amico, lo scorgeremo in libreria, lo troveremo in una chiesa, lo avremo in regalo, insomma in qualche modo quel testo in quel momento sarà proprio il testo di cui avevamo bisogno, anche se magari pensavamo a qualche cosa d’altro, e possiamo star sicuri che in un modo o nell’altro, quello che dobbiamo leggere ci arriverà tra le mani. E non lo ha stabilito nessuno se non l’Intelligenza Cosmica per l’assioma che nulla succede per caso. A quel punto ci parrà molto strano che sia capitato proprio un genere di lettura che magari non avremo mai pensato di leggere, ma qualcosa di molto misterioso e nello stesso tempo di molto dolce, ci invoglierà a farlo. Allora inizierà il nostro cammino, con calma. Ogni riga, ogni pagina dovrà essere letta più volte, ruminata, digerita, meditata e lasciata decantare fino a quando qualcosa incomincerà a muoversi dentro di noi. Questo avverrà quando l’anima sentirà parole, suoni e vibrazioni che avvertirà come proprie, come se fossero sempre state lì, scolpite nel suo profondo, in attesa di essere portate alla coscienza, in superficie. Quindi, anche per i più restii, nessun problema. Dio ha pensato a tutto. Ogni religione, ogni insegnamento

sarà considerato come valido ed autentico se avvertiremo una profonda commozione, il cuore che vuole aprirsi e lo spirito che comincia a gioire. Tanti sono i messaggi dei maestri, le concezioni di anima, dello spirito, di Dio, di come si è formato l'universo e del senso della nostra esistenza, che potremo leggere e spetterà a ciascuno di noi, lasciando libera la mente ed il cuore di sentire che cosa proverà la propria anima. Perché ognuno di noi, come ho già detto, troverà la propria via per fare la volontà del divino esclusivamente sul cammino che è stato scelto per lui e solo a tempo debito. Però i grandi e saggi maestri raccomandavano per accelerare la nostra evoluzione e cercare di poter abbreviare il cammino della conoscenza, di mettere in pratica quotidianamente delle azioni e dei rituali, che permettono, tra l'altro, di apportare enormi benefici sia al corpo fisico che al nostro sistema nervoso, provocando nella mente delle sensazioni di calma e silenzio interiore, fondamentali ed indispensabili per prepararci appunto al contatto con il mondo spirituale. Queste pratiche vengono consigliate non solo dagli spiritualisti, ma anche dai medici più evoluti di ogni estradizione culturale e quindi dalla stessa scienza razionale. Ovviamente sarebbe troppo lungo elencare le numerose tecniche che tutte le antiche culture esoteriche e religiose attuano ancora oggi a secondo della loro particolare e specifica tradizione. Pertanto mi limiterò ad elencarne ed illustrarne solo quattro che comunque ritroviamo in tutte le discipline spirituali sia occidentali che orientali e che da migliaia di anni vengono tramandate da generazione in generazione che sono:

- la purificazione
- la preghiera
- la meditazione
- la contemplazione

Ovviamente il cammino spirituale non si esaurisce certo con l'applicazione e l'esecuzione di queste pratiche, ma applicandole costantemente, con pazienza, con amore, devozione e fede, tutto il resto verrà svolto più facilmente, perché l'anima suggerirà a ciascuno di noi le migliori azioni per continuare a crescere ed evolvere. Per me il cui il senso dell'esistenza si è manifestato come il raggiungimento della capacità di amare come ci ha richiesto Gesù, non ha nessun valore parlare di una religione piuttosto che di una altra o di un Dio piuttosto di un altro. Dio avrà tantissimi nome a secondo del paese dove uno è nato, ma sicuramente Egli è uno ed uno solo che ha concepito tutto l'universo e le sue perfette leggi di giustizia. Proprio per questo nessuno deve credere di possedere la verità. La verità è Dio e Lui solo. Gli uomini possono solamente mettersi in cammino facendosi aiutare come ho già detto da tutte le entità luminose che lo stesso Dio ha creato e che tutti i Maestri hanno conosciuto, ma non hanno nessun potere di imporre regole religiose che nessun Maestro, parlando a nome di Dio, ha mai imposto per raggiungere l'amore. Ovviamente chi nasce in India troverà più ovvio e più facile praticare tecniche che si rifanno agli insegnamenti dei maestri induisti e buddisti, ma non per questo gli insegnamenti del Cristianesimo sono meno validi. Anzi, per gli occidentali le parabole dei Vangeli saranno più comprensibili dei Veda Induisti, ma solo per questioni culturali. Ogni testo scritto da un Maestro è una pietra preziosa. Peccato che gli esseri umani invece di costruire un nuovo mondo utilizzando tutte queste pietre, preferiscano utilizzarle come scusa per poter aggredire in nome di Dio il proprio simile. Abbiamo da imparare da tutti, perché tutti hanno un granello da dare per formare il grande deserto della verità. Perché Gesù è presente soprattutto in coloro che stanno andando per un'altra strada? Perché Gesù ama tutti ed ama soprattutto chi si sta perdendo, con la speranza che il Suo amore gli consenta di superare le prove durissime che capitano a chi si avvia verso la strada opposta dell'amore. Questo è il vero ed inequivocabile atteggiamento di un Maestro spirituale, di chi ha trovato la verità. Amare, amare e ancora amare. Gesù sospettava solo di coloro che dicevano di conoscere i testi sacri, le Scritture e di sapere tutta la teologia possibile. Certo il Maestro non disdegnava le Scritture, ma aveva già detto chiaramente come le interpretava dato che sapeva benissimo come e quando erano state scritte. Ogni cosa si modifica nel tempo e ciò che magari aveva ragione di essere in un certo periodo storico, può non aver più ragione di esistere in un altro, perché questa è l'evoluzione voluta dalla stesso Dio. Le abitudini e le regole si possono cambiare se servono a dare più consapevolezza e più tolleranza. Laddove una volta serviva la disciplina rigida, ora invece necessita la tenerezza e la comprensione. Evolvere continuamente, altrimenti la nostra anima imputridisce e non raggiungerà mai Dio. Ma evolvere non significa certo fare di testa propria tralasciando le leggi divine, assolutamente. Anzi, evolvere significa trovare altre possibilità per fare la volontà di Dio e per riuscire ad amare il prossimo come noi stessi ogni giorno di più. Quindi prendo in considerazione solo tutto quanto serve per amare gli esseri umani, la natura, gli animali, l'universo intero ed il Suo Creatore. Tutto quanto

porti ad un comportamento diverso da quello indicato dai maestri che hanno raggiunto questa meta, non può essere nella verità da qualsiasi parte provenga il messaggio. Chi esclude i diversi, i deboli, e tutti coloro che stanno andando verso un'altra strada, non credo abbia compreso il messaggio di Cristo. Tutti siamo Uno. Forse qualcuno è indietro nell'evoluzione, ma è solo un parere soggettivo, perché in verità ogni persona si trova nel gradino della conoscenza, all'altezza che si merita e che è giusta e necessaria per lei. Ed anche se fosse ancora a terra piena di rabbia, aggressività e assolutamente non intenzionata a crescere ed imparare ad amare, in ogni caso quella persona, fosse anche la più terribile del mondo è sempre amata continuamente da Dio che la proteggerà sempre fino a quando quella Sua creatura comincerà a comprendere i suoi errori ed a porvi rimedio. Questo perché dobbiamo capire che non esiste essere vivente, che non abbia la possibilità di ritornare a Casa, di scoprire le sue origini divine. Tutto appartiene a Dio e discende da Lui e non si può accettare l'idea che alcuni esseri umani appartengano a regni infernali, questa è una considerazione errata. Il fatto che molti esseri umani commettano gravi delitti e causino volutamente sofferenze ad altri esseri, non ci deve dare l'occasione per mettere in dubbio l'amore di Dio o peggio la Sua Giustizia. Solo chi arriverà a conoscere l'amore disinteressato comprenderà il progetto divino. Per l'Intelligenza Cosmica è indispensabile amare tutte le Sue creature a qualsiasi livello di evoluzione si trovino, perché sono sempre creature discendenti dal Cielo. Magari qualcuno si manifesta in modo difforme dal Suo volere, ma in ogni caso dentro di lui esiste sempre la famosa "firma" del Creatore ed è solo temporaneamente che non riesce ancora a leggerla. Certo può passare moltissimo tempo, ma la concezione del tempo, come dello spazio, assume valori completamente differenti nei Piani Divini. Per la mente umana tutto si svolge dalla nascita alla morte fisica del corpo, ma per l'anima e lo spirito il tempo proprio non esiste, dato che si parla di eternità. Quando assaporiamo gli insegnamenti dei maestri spirituali, ovviamente avvertiamo subito concetti che al momento ci appaiono come assurdi e inconcepibili. Ma questa reazione è solo della nostra mente razionale abituata da sempre a ragionare con la materia, con la terra, col toccabile e visibile. Quindi è naturale che ci siano le prime reazioni di rifiuto, perché il nostro per ora limitato intelletto ci dice che è troppo facile e semplice discutere di tutto ciò che non è dimostrabile e che la realtà è un'altra. Col tempo ci verranno in mente tutte le persone che nel corso dei secoli, hanno dovuto lottare col mondo intero perché avevano avuto delle intuizioni geniali, che non essendo immediatamente dimostrabili, hanno purtroppo provocato loro una miriade di sofferenze e di umiliazioni. In ogni caso, tutti i maestri sono concordi nel ribadire che non sempre il nostro pensiero proviene dalla parte più vera di noi stessi. Questo significa che la nostra coscienza, possiede elementi di disturbo alla purezza del nostro intelletto. Non ci dobbiamo identificare con i nostri pensieri e con i nostri ragionamenti fino a quando non ci saremo ripuliti. Siamo troppo condizionati e confusi per credere che i nostri pensieri siano i pensieri di quella creatura divina che ci abita. Pertanto i maestri insegnano a non identificarsi né con i pensieri né con le emozioni, ma cominciare a mettere in dubbio tutte le nostre convinzioni, fino a quando non proveremo una particolare condizione interiore, che ci mette in sintonia ed in armonia con tutto l'universo. Ogni essere umano deve sperimentare la gioia del contatto col divino e non deve cadere in nessuna delle trappole mentali che inevitabilmente la coscienza che ha sempre avuto il comando, invia per farci desistere dal nostro cammino. Quando siamo ad esempio in uno stato di sofferenza, la nostra mente cerca di inviarci segnali per evitarla, magari con divertimenti, distrazioni ed altro. In parte il messaggio è sincero, evitare la sofferenza, ma non vuole per il momento trovarne la causa. Poiché trovare le cause della propria sofferenza, vorrebbe dire mettere in discussione la nostra coscienza e ciò che in essa è contenuta, è ovvio che piuttosto di guardare dentro quel contenitore, non sempre pulito, la nostra mente ci invita a fare qualche cosa di diverso e di più piacevole. Ma certamente questo messaggio non proviene dalla parte più pura di noi e non certo dalla nostra anima. Cautela e distanza da noi stessi. Certamente è un invito un po' particolare, ma è un insegnamento universale e quindi difficilmente contestabile. considerando che proviene dalle persone più luminose che il nostro pianeta abbia conosciuto. Evitiamo di essere sempre arroganti, cerchiamo invece di essere umili e di ringraziare queste persone, che cercano con i loro insegnamenti di evitarci dolori e sofferenze, che non farebbero altro che allontanarci sempre di più dalla gioia divina. Imparare, significa fare esperienza mettendo in pratica.

Non scartiamo subito l'ipotesi che ce la faremo ed evitiamo di fare le solite monotone filippiche sulle ipotesi di Dio che assolutamente non può esistere. E' lecito tutto, perché l'Intelligenza Cosmica ci lascia liberi, ma ora cerchiamo di non sprecare il nostro tempo in cose futili e soprattutto inutili per la nostra crescita interiore. Proviamo per un lungo periodo ad ascoltare i messaggi d'amore, perché siamo già fin

troppo saturi di messaggi di rabbia, di rancore, di pessimismo e di infelicità. Leggiamo, anche se preferiremmo passare il nostro tempo a fare altre cose, perché la lettura di un testo sacro ha la capacità di inviarci delle intuizioni incredibili. Ma non subito. Basta pensare che l'illuminazione avviene quando dal Cielo arriva un fulmine che improvvisamente ci trasforma, ci rende buoni e puri e possiamo cominciare addirittura a fare miracoli. Non scherziamo con la volontà divina, perché se è vero che è infinitamente buona, è altrettanto vero che se continuiamo a ragionare in questo modo, l'illuminazione l'attenderemo davvero per un tempo "infinito" e sarà solo, purtroppo, peggio per noi. Leggere, riflettere, osservare, con l'atteggiamento di chi vuole mettersi in ascolto di "voci" molto importanti, molto sagge e molto buone che erano ispirate dal Cielo. Coloro che hanno scritto i testi spirituali, anche se a volte molto difficili da comprendere, lo hanno fatto solo con la speranza di andare a parlare al cuore, alla parte più pura di ogni essere umano. Apprenderemo come la loro vita, prima di mettersi in cammino alla ricerca di Dio, sia stata tanto somigliante a quella della maggior parte degli esseri umani. I loro dubbi, le loro paure, le loro angosce, i loro tormenti non hanno nulla di diverso da quelli che assalgono le nostre anime. Le lotte con gli impulsi più meschini e più bassi, le battaglie con i pensieri impuri fino alla sofferenza estrema, dimostrano che erano fatti di carne ed ossa proprio come tutti gli esseri umani. I maestri spirituali come tutti coloro che hanno voluto cercare una risposta al senso dell'esistenza, hanno dovuto lavorare molti anni per raggiungere quello equilibrio di serenità interiore, pertanto guai a scoraggiarsi del tempo che passeremo senza vedere apparentemente dei risultati. I risultati verranno dopo che abbiamo seminato e lavorato il terreno, ma la fretta sarà la nostra peggiore consigliera. Inoltre, proprio per modificare la nostra mente abituata a voler ricevere, dobbiamo cercare di imparare a lavorare su noi stessi con l'atteggiamento di chi non si aspetta nulla dal Cielo. Non dobbiamo volere qualcosa che ci permetta di non affrontare i problemi, ma dobbiamo umilmente chiedere un aiuto per essere migliori e quindi per essere in grado di guardare ed affrontare i problemi che non vorremo avere, ringraziando sempre di quello che abbiamo. Pertanto se arrivano prove difficili, ringraziamo il Cielo perché non si è dimenticato di noi e ci sta dando fiducia, sapendo che il superamento di tali prove ci aiuteranno a crescere. Se abbiamo dei dispiaceri che pensiamo di non meritarcene, allontaniamo subito questo pensiero e ringraziamo Dio perché ci consente di temprare la nostra anima. Quando poi conosceremo le nostre parti oscure, di certo non gradevoli ringrazieremo il Signore per averci sempre amato anche se pieni di difetti che a noi non piacciono, scoprendo quanto il Suo cuore sia di molto più grande del nostro. E quando arriverà il momento inevitabile che vorremo mollare, pensiamo a tutti coloro che hanno stretto i denti e sono riusciti ad affidarsi completamente a Dio e cerchiamo di fare altrettanto. Dio, allora, ci farà vedere i nostri limiti, che comunque Lui ama e che solo per noi invece sono degli enormi pesi che non desideriamo, e farà in modo di smorzare la gravosità invitandoci ad avere più amore e tolleranza nei nostri riguardi. Allora allontanando i desideri di onnipotenza che non ci devono invadere la nostra mente ecco che tornerà la forza di andare avanti, sempre più consapevoli che dobbiamo dare spazio e vitalità anche e soprattutto alla nostra anima. E quando implacabile arriva la paura che ci inquieta, questa deve essere guardata negli occhi con serenità senza abbassare lo sguardo e mai con cattiveria, ricordandoci che siamo figli di Dio e che pertanto la paura può essere solo momentanea e soprattutto al nostro servizio. Allora anche la paura comincerà ad arretrare e non avere più il comando e ne il potere di dominarci ma anzi diventerà una saggia consigliera che ci mostrerà senza deridere i nostri limiti umani ricordandoci che non possiamo comportarci come se dovessimo e potessimo risolvere i problemi di tutti e di tutto. Però non dobbiamo scappare dalla paura perché se la rifiutiamo e la rinneghiamo questa si rafforzerà, facendoci sentire incapaci e demolendo la fiducia che dovremo avere sempre in noi stessi, in quanto abitati da Dio. Se l'ascoltiamo senza scappare, ma anche senza timore, allora ci mostrerà anche quanto poca stima e premura abbiamo di noi stessi. Dal male allora verranno consigli e non più dolori. Pertanto con umiltà, dovremo prendere consapevolezza che stiamo sperperando energie, convinti che ce la possiamo sempre fare, solo con le nostre forze. Se non ci rigeneriamo continuamente, se non alimentiamo la nostra anima anche con piccole gioie, stando con noi stessi in armonia e consapevoli di fin dove possiamo spingerci, allora rischiamo di esaurire in fretta tutte le nostre energie. Quando abbiamo poca acqua nei nostri contenitori, non possiamo pensare di poter dare da bere al deserto. Noi possiamo dare ma non sperperare, perché se ci priviamo del tutto delle nostre personali ed individuali energie, rimarremo senza nutrimento e la paura e l'ansia prenderanno il sopravvento, avendo trovato un enorme vuoto da colmare. Questo è l'atteggiamento saggio di colui, che affidandosi alla sua incrollabile fede in Dio, sa di poter sempre contare su i consigli divini. Dio non pretende l'impossibile, questo di solito siamo solo noi a volerlo e ci sentiamo in colpa se

non riusciamo ad accontentare tutto quello che gli altri vorrebbero da noi. Ma questo non è il messaggio dell'Amore, non è il messaggio di Gesù. Il Maestro ci invita certamente all'amore verso gli altri che sarà sempre però proporzionale all'amore che abbiamo verso noi stessi. Se ci stimiamo poco è inutile credere che stimeremo di più gli altri e ugualmente se non siamo tolleranti con noi stessi come potremo esserlo con le altre persone? Se odiamo il mondo pensiamo forse che possiamo amare noi così come siamo? "Ama il prossimo tuo come te stesso" è un grandissimo messaggio d'amore e di speranza. Nessuno sarà punito se non riesce amare. Dio non premia i risultati ma gli sforzi che si fanno per giungere in cima. Se un uomo è ancora bloccato nel cuore, l'Assoluto sa che dentro la sua anima c'è sofferenza ed è per questo che sarà con lui ancora più amorevole che con altri che hanno raggiunto la gioia. E Dio sa anche perfettamente che colui che ha ancora il cuore chiuso non riuscirà ad amare più di tanto gli altri proprio perché ancora non conosce come si fa e non certo per cattiveria, ma per tutte le esperienze del suo vissuto e quindi questi potrà amare solo nello stesso modo con cui ama se stesso, l'unico che conosca. Sarà proprio affidandoci a Dio che impareremo ad amare, non prima. Ecco perché gli esseri umani non riescono ad amare, perché agiscono nei modi e termini imposti dalla natura umana, che non permette di amare in modo disinteressato solo per paura. Ma proprio perché siamo consapevoli di questo che dobbiamo proseguire nel cammino di crescita che ci permetta di vincere tutte le paure che ci impediscono di essere liberi di amare. Pertanto il messaggio di Gesù è come un invito, da una parte a non pretendere di dare a gli altri più di quanto non riusciamo a dare a noi stessi, perché questo ci causerebbe solo uno stato di frustrazione e di sfiducia che alimenterebbe solo la paura e la rabbia, agevolando il demone che non vuole farci crescere e, dall'altra ad incoraggiarci che se chiediamo il Suo intervento, sicuramente ce la faremo. Sempre con calma e pazienza, lasciando che tutto accada. Il cammino è lungo e stiamo facendolo sinceramente ed umilmente come possiamo, pertanto è assolutamente inutile affrettare il passo. Per amare come una sorgente che non si esaurisce mai, dobbiamo prima imparare a conoscere i nostri limiti, ad accettarli e andare avanti, ma non certo con la convinzione e presunzione di essere già in Alto e quindi privi di paure, ma consapevoli di dove realmente siamo, accettando amorevolmente, la nostra umile, ma sincera e reale collocazione. Nella scala stretta che conduce al Cielo non possiamo saltare nessun gradino. Certo è umano pensare che dobbiamo fare il possibile per aiutare gli altri, ma non serve proprio a niente se prima non aiutiamo noi stessi. Fino a quando non saremo in Alto e questo non sappiamo proprio quando succederà, dobbiamo essere comprensivi e premurosi verso quella meravigliosa creatura che siamo noi. Non stiamo volando verso la Cima, ci stiamo arrampicando e se poi spendiamo tutte le forze per fare in modo che le persone che ci circondano debbano raggiungere in fretta la posizione dove per ora noi siamo arrivati, non faremo altro che esaurire tutte le nostre di energie e ci ritroveremo a cadere all'indietro per ricominciare di nuovo la salita. L'umiltà non ha niente a che vedere con la viltà, e ne tanto meno con l'arroganza e la superbia. Nei confronti degli altri, possiamo e dobbiamo fare solo quello che siamo in grado di dare senza esasperarci per volere a tutti i costi modificare le loro situazioni che noi (o meglio la nostra mente egoistica) riteniamo inaccettabili, ricordandoci sempre che Dio non si dimentica certo di delle Sue creature e nemmeno delle prove che però in quel momento devono attraversare e sa perfettamente come e quando aiutarle. Non accettare il dolore degli altri è lo stesso identico errore di quando non vogliamo accettare il nostro dolore e ricadiamo nella solita trappola del sentirci onnipotenti. Questi sono solo una piccola parte dei meravigliosi insegnamenti degli antichi maestri ed io spero di averli riportati in modo abbastanza comprensibili per cercare di fare in modo che si sia spinti da un profondo desiderio di conoscenza. Quindi, per cominciare un cammino verso la conoscenza della verità, ognuno deve prima o poi confrontarsi con gli amorevoli consigli di queste persone illuminate. Pertanto i testi da leggere e sui quali riflettere e meditare non mancano di certo, quello che a volte manca è la voglia di iniziare queste letture. Su questo ognuno deve farsi forza ma senza esagerare. Poi come ho già detto, sarà il Cielo a fare in modo che ciascuno si trovi in mano il libro giusto al momento giusto e vi stupirete di come Dio sia imprevedibile e nello stesso tempo incredibilmente amoroso. Come avrete notato non ho mai fatto distinzione e ne preferenze sui maestri spirituali e ne tanto meno sulle diverse religioni. Questo proprio perché ognuno di noi può essere affascinato da una persona e da un credo in particolare. E sarà l'inizio, perché poi la conoscenza, quella vera, quella sentita e provata, scaturirà col tempo, dopo che il nostro cuore e la nostra anima avranno sentito la Voce del Silenzio. Allora ognuno di noi avrà raggiunto il proprio sé e avrà avuto il dono della verità. Oltre ai suggerimenti che ho cercato brevemente di illustrare prima, rimandando tutti gli approfondimenti alle letture dei maestri, le quattro azioni o pratiche fondamentali, sulle quali tutti i saggi concordano nella loro applicazione, meritano di essere trattati in

modo un po' più dettagliato, anche se su tali pratiche sono state scritte e divulgate migliaia e migliaia di pagine. Io però, cercherò di far comprendere, per la mia esperienza personale, come ed il perché queste pratiche siano così importanti per tutti coloro che vogliono iniziare un cammino spirituale. Lo farò brevemente e sicuramente in modo non completo, ma dovrà essere considerato come spunto per poter poi approfondire ogni argomento con la guida di maestri in carne ed ossa. Io non mi ritengo in nessun modo un maestro spirituale, perché il maestro spirituale ha già vinto tutte le battaglie, mentre il sottoscritto ne ha ancora tante da fare. Però mi ritengo un essere assolutamente normale che un giorno, grazie alla sofferenza, ha compreso dove era la via della conoscenza e da allora tutta la mia vita ha assunto un valore nuovo, completamente diverso e ricco. Pertanto se come il sottoscritto, lungo il cammino spirituale, si ha la fortuna di ricevere insegnamenti da persone che si ritengono semplici "canali" di Dio, come monaci, maestri spirituali, ricercatori ed altri, mi pare giusto e doveroso che tali insegnamenti vengano riportati ad altri pellegrini. Ovviamente quando le conoscenze acquisite vengono trasmesse ad altri, queste non appaiono mai come all'origine e forse perdono qualcosa purtroppo per l'incapacità di chi le ritrasmette ma anche questo fa parte del cammino che si sta facendo, perché sarà sempre uno stimolo non solo per approfondire sempre di più magari consultando altre fonti le conoscenze che vengono rivelate ma soprattutto per poter fare l'individuale esperienza diretta. Pertanto a costo di continuare a ripetermi, ribadisco proprio perché così mi è stato insegnato, che è compito di ciascuno cercare attraverso la propria strada la conferma o meno di quello che si apprende. E' solo la continua applicazione che può portare poi a dei risultati, ma questo vale sempre per tutte le attività che intraprendiamo nella nostra vita. All'inizio tutto sembra insormontabile ma la fiducia nelle promesse dei grandi maestri non deve mai venire meno. Appliciamoci anche se questo cammino ci sembrerà completamente nuovo e dopo un po' di tempo la nostra anima si rallegrerà per aver ritrovato la via da sempre a lei conosciuta. Allora adesso posso procedere ad illustrare le quattro discipline che da una ricerca attente e scrupolosa, possono essere individuate in tutti i rituali non solo delle più antiche religioni, ma anche in quelle primitive, tribali e sciamaniche. Ogni cultura che mirava al raggiungimento della conoscenza del soprannaturale, ha incredibilmente scoperto e quindi poi tramandato al mondo, che l'essere umano non può avvicinarsi al sacro, alla purezza e quindi a Dio, se prima non ha pulito tutto il suo essere. Il contenitore ed il suo contenuto devono pertanto iniziare quel processo che da sempre viene chiamato col nome di purificazione.

## Capitolo 5

### La purificazione

*“Perché guardi la pagliuzza che è nell'occhio del tuo fratello, e non ti accorgi della trave che è nel tuo? Come puoi dire al tuo fratello: ‘Permetti che tolga la pagliuzza che è nel tuo occhio, e tu non vedi la trave che è nel tuo?’ Ipocrita, toglì prima la trave dal tuo occhio e allora potrai vederci bene nel togliere la pagliuzza dall'occhio del tuo fratello.”*

(LUCA 6,41-42)

*“I difetti altrui sono più facili da vedere rispetto ai propri; i difetti degli altri vengono visti facilmente perché vengono setacciati come pula, ma i propri sono difficili da vedere. E' come il baro che nasconde i suoi dadi e mostra quelli dell'avversario, richiamando l'attenzione sulle mancanze di questi, pensando continuamente di accusarlo.”*

(UDANAVARGA 27,1)

**P**uò risultare molto difficile spiegare che cosa si intende per purificazione se non si fanno alcune premesse che sono alla base di ogni percorso spirituale. Iniziamo facendo presente come sia difficile per chiunque, avere anche se in modo ovviamente personale e soggettivo, un chiaro e preciso concetto di Dio al punto tale di poterlo addirittura immaginare. Questo, credo, sia praticamente impossibile. Infatti per definizione Egli è l'ineffabile, il non manifesto, il Tutto ed il Nulla

contemporaneamente. Quindi risulta davvero difficile poter identificare Dio con una immagine, perché questa sarà sempre non rappresentativa della identità divina. Però, d'altra parte, è assolutamente normale che quando si parli di Dio, la nostra mente umana non possa evitare di associare un'immagine che, per quanto non reale e non ovviamente corrispondente alla verità, possa in un certo qual modo, raffigurarlo. E' solo una comodità della mente, che non riesce ad identificare l'Invisibile e pertanto deve ricorrere a delle immagini siano queste figure, simboli o colori, che comunque, per una certa associazione "sacra", anche se come già detto, non certo in modo effettivo, possono però dare un'idea del concetto di Dio. In alcune religioni poter raffigurare l'Assoluto è consentito, mentre in altre viene considerato un sacrilegio dato che comunque si immagini e si rappresenti Dio si compie sicuramente un atto che certamente lo sminuisce nella Sua splendore e nella Sua immensità. Dio, tra le mille identificazioni di virtù luminose, possiamo identificarlo come la purezza assoluta. Ma se la purezza nel campo materiale possiamo rappresentarla come qualcosa di candido, assolutamente privo di ogni macchia e quindi splendente e brillante, nel campo spirituale questo concetto di purezza risulta molto più difficile da immaginare. Per risolvere, almeno in parte, questo problema possiamo ricorrere ancora una volta all'aiuto della fisica, associando al concetto di Dio, cioè a quello della purezza e della potenza assoluta spirituale, il concetto di energia universale. Nulla si crea e nulla si distrugge è un principio fisico che sembra possa calzare perfettamente all'idea del Divino. A questo punto, per poter consentire alla nostra mente, di rappresentare come immagine il Creatore e avendolo ipotizzato come l'infinita energia universale pura e luminosa esistita da sempre, l'associazione "migliore" può essere solamente quella dell'immagine del sole. Cerchiamo di essere chiari e di non equivocare. Il sole non è ovviamente Dio, ma può benissimo rappresentarlo. Difatti osservando il sole possiamo cominciare quanto meno a prendere confidenza con concetti che riguardano l'immensità, l'energia, la potenza assoluta, la luce ed il calore, che comunque hanno a che fare con le qualità e virtù del Divino. Il sole è senza dubbio la creazione più straordinaria visibile dall'occhio umano. Penso sia inutile evidenziare come possiamo facilmente lasciarci stupire continuamente da quella sfera infuocata alla quale attribuiamo un'età incalcolabile. E se pensiamo che nell'universo esistono milioni di astri di tale natura, questo non può fare a meno di provocarci una sensazione di smarrimento pensando alla potenza di Colui che ha creato tutto. Pertanto, anche se commettiamo un errore in difetto, il sole può benissimo rappresentare la luce e la purezza spirituale. Non a caso molti popoli antichi consideravano il sole come addirittura come se fosse una divinità, proprio perché non potevano immaginare l'esistenza di qualcosa che potesse essere più gigantesco e più meraviglioso di quell'astro sferico e luminoso. Il sole, sappiamo, emana un'infinità di raggi di energia in grado di illuminare e riscaldare tutta la terra che possiamo associare sempre per comodità della nostra mente, l'immensità del Divino. Ma c'è dell'altro. Dipende esclusivamente dal sole la possibilità dell'esistenza della vita sul nostro pianeta perché senza di esso ci sarebbero le tenebre eterne. E questo non è poco! Senza pensare ai meravigliosi quadri che i suoi raggi disegnano sia nel cielo che su tutto quanto penetrino, che sono un fantastico dono di bellezza per i nostri occhi. Credo che non esista un essere umano che non ami il sole o che non ne sia in un certo senso catturato dal mistero gioioso che nasconde. I bambini è noto che siano soliti disegnarlo sorridente a dimostrazione del fatto che il sole suscita sempre una sensazione di felicità. Detto tutto questo, ora possiamo comprendere meglio perché sia utile immaginare il sole quando vogliamo almeno avvicinarci al concetto della pura energia divina e possiamo pertanto dedurre che la purezza nel campo spirituale può essere considerata come luce. Quindi quando parliamo di purificazione è come se parlassimo di rendere luminoso ciò che vogliamo purificare. E poiché il nostro cammino prevede il contatto con la nostra anima, allora diventa abbastanza comprensibile che se vogliamo cercare di attuare questo desiderio del contatto col Divino, occorre fare in modo di "pulire" proprio tutto quanto possa aver "sporcato" il nostro essere, sia nel corpo fisico che nel corpo interiore (la mente e la coscienza). Pertanto, come nel mondo materiale impieghiamo delle particolari azioni abbastanza note per provvedere ad una completa ed efficace pulizia, similmente dovremo fare per il mondo spirituale e questo perché non ci può essere luce, cioè purezza, nell'uomo se non c'è stata prima una consapevole e completa purificazione di tutto l'essere. Se intuiamo e comprendiamo davvero questa legge divina e quindi universale avremo davvero fatto una grande conquista per il nostro cammino verso la vetta della verità. La purezza invita ed induce alla purezza come la luce richiama luce perché tutto deve sottostare alla legge fisica dell'assonanza (le medesime vibrazioni si attirano moltiplicandosi) già illustrata nei precedenti capitoli. Il sorriso tenero di un bimbo è in grado di farci gioire perché penetra direttamente nella parte più luminosa di noi e se non siamo in grado di

contraccambiare quell'espressione sincera, significa che la nostra luminosità è momentaneamente offuscata. La considerazione che può sembrare estremamente semplice ed ovvia, racchiude sempre la stessa grande verità. Dimostra che non può essere possibile sentire e provare gioia se tutto il nostro essere non vibra armonicamente e quindi in sintonia con la stessa vibrazione che viene provocata da un sentimento gioioso, che poi come ora sappiamo, questo rappresenta appunto la luce. La felicità che esiste nella nostra anima, può vibrare e quindi farci sentire gli effetti di questa emozione, solo se le vibrazioni sottilissime che essa provoca, possono manifestarsi in tutta libertà. Ma se dentro di noi ci sono, sentimenti negativi di rabbia, di invidia, di lussuria ecc., che emettono invece vibrazioni molto più grandi (in termini di lunghezza e di altezza d'onda), ovviamente le vibrazioni sottili della gioia non riescono a superare il "muro" che funge da barriera costruito proprio dai sentimenti negativi per impedire il passaggio di queste energie. In sostanza è come dire che la luce non può passare dalla finestra se teniamo volutamente le ante chiuse o perché queste si sono bloccate e facciamo fatica ad aprirle. La luce c'è sempre, ma non possiamo riceverla quando siamo ancora al buio, senza aperture e quindi chiusi a causa di sentimenti dai quali dobbiamo ancora pulirci. Le ante della nostra finestra possono avere mille motivi per essere chiuse; lo sporco, i meccanismi vecchi, l'usura, il cattivo funzionamento o magari perché è da anni che non le apriamo per pigrizia o perché non volevamo più la luce. Ecco perché la purificazione (la pulizia, lo scrostamento, l'oliatura, il ripristino dei meccanismi ecc.), cioè l'abbandono di tutti i veleni che abbiamo accumulato, è davvero così indispensabile. Altrimenti questa pratica non sarebbe raccomandata dalle più antiche tradizioni spirituali se non avesse una rilevanza fondamentale. La neo nata psicologia occidentale, ad esempio, invita a percorrere cammini introspettivi proprio al fine di purificare l'inconscio e la coscienza da emozioni particolari (traumi) che causano necessariamente sofferenza, proprio perché queste impediscono alla gioia di manifestarsi. Questo concetto della psicologia occidentale non è altro che l'applicazione della pratica della purificazione che tutte le antiche religioni già conoscevano da secoli. Quindi la regola è sempre quella di "pulire" le cellule nervose, una volta tolto gli'imprintings (i ricordi emotivi del vissuto del nostro passato che hanno determinato la personalità attuale) ivi depositati da anni, fino a quando il comportamento di tutte le cellule torni allo stato originale. Questo è il processo che porta alla liberazione o alla guarigione a secondo se questo viene considerato dal punto di vista spirituale o psicologico. Tornare allo stato puro originale è appunto il cammino che permette di riacciare le comunicazioni con la propria anima e quindi consentire di ricontattare Dio. Ma per compiere la purificazione interiore ed esteriore occorre poi essere davvero consapevoli seriamente dell'importanza del lavoro, peraltro non facile per le nostre acquisite abitudini che dobbiamo fare, altrimenti, il nostro atteggiamento se privo di tale consapevolezza non porterà alcun beneficio. Conosciamo abbastanza bene come avviene la purificazione corporea. Infatti mediante diete a base di alimenti vegetali o comunque selezionati, l'eliminazione di alcolici e tutto quanto possa aggravare il nostro organismo, ci rendiamo conto che possiamo ripulirci interiormente dalle sostanze nocive che abbiamo ingerito o assimilato e dalle quali dobbiamo appunto completamente disintossicarci. Sappiamo anche che questo processo non sarà ne semplice ne breve, ma la consapevolezza del miglioramento certo della nostra salute fisica ci fornisce di solito una buona tenacia e perseveranza. Certo, certi vizi, come il fumo, sostanze stupefacenti e l'alcool saranno più duri da vincere, ma se sarà un medico ad imporcelo, chissà perché ci prodigheremo sicuramente. Questo perché ci sta molto a cuore il buon funzionamento dei nostri organi e soprattutto la nostra presenza fisica. In ogni caso non mettiamo certo in dubbio che migliorando con la qualità e la quantità ciò che "entra" nel nostro corpo, miglioreremo anche la salute del nostro organismo oltre a migliorare piacevolmente anche il nostro aspetto esteriore. Ovviamente una purificazione totale e completa del corpo non riguarda solo l'alimentazione che comunque è di assoluta importanza per i nostri delicati apparati. Occorre anche dedicare del tempo all'attività fisica per tonificare sia la pelle che tutta la nostra muscolatura e tutte le nostre articolazioni, il cui movimento (senza mai esagerare, soprattutto se il corpo non è più in grado di compiere sforzi, se pur modesti) giova tantissimo anche alla circolazione del sangue ed alla nostra respirazione.

Gli esercizi fisici devono essere eseguiti sempre in ambienti piacevoli, silenziosi e soprattutto puliti. Come si sa il meglio è fare movimento all'aperto, ma se questo per molti motivi non è possibile, scegliamo appunto ambienti che ci rilassino e non certo palestre dove la gente va più per mostrare muscoli possentie fisici snelli, che realmente per migliorare il proprio corpo. Se si decide di avvicinarsi a tecniche orientali (Yoga, Tai Chi Chuan, Arti marziali, Qi chong ecc.) l'importante è scegliere istruttori veramente preparati se non si vogliono correre, poi, seri rischi per le nostre articolazioni. Sempre per la purificazione del corpo

(che poi si riflette anche nel sistema nervoso) sarebbero consigliati massaggi rilassanti e tonificanti, ma in questo caso occorre maggiore attenzione, perché soprattutto per gli occidentali, tali pratiche vengono viste solo per soddisfare, purtroppo, certi istinti. Ancora una volta occorre sottolineare, che se per certe cose non ci sentiamo ancora pronti per farle, è meglio evitarle che rischiare di cadere poi nel soddisfacimento del proprio narcisismo che ci farebbe tornare indietro. Passeggiare è senza dubbio sempre molto salutare. Da ricordare poi che la nostra mente inoltre è molto attenta durante gli esercizi fisici agevolando così il terapeutico processo di concentrazione, che vedremo più avanti. Possiamo introdurre poi nella nostra dieta calibrata, che attueremo sempre con l'ausilio di medici competenti (da escludere sempre il fai da te!), anche dei modesti ma costanti digiuni, che salvo particolari controindicazioni mediche, non possono far altro che portare davvero enormi benefici. E' noto infatti come in tutte le grandi religioni, siano previsti o un giorno alla settimana durante il quale viene consigliato di mangiare in modo moderato e magro o addirittura dei periodi abbastanza prolungati nei quali si debba quasi digiunare completamente. Rendendo più "puri" gli alimenti, più "pure" saranno le tutte le nostre cellule che costituiscono tutta la struttura umana. A tale riguardo si deve far presente quanto sia estremamente importante un corretto utilizzo della sostanza che in natura possiede le più straordinarie benefiche virtù terapeutiche perché apportatrice di un'incredibile quantità di energia curativa e depurativa: l'acqua. L'acqua, se riflettiamo bene, è sempre presente nei più importanti rituali religiosi di ogni cultura. Simbolo di vita, l'acqua è un elemento che possiede delle proprietà fisiche particolari. Per citarne solo una basti pensare che è l'unico liquido, presente in natura, che quando passa allo stato solido (ghiaccio) aumenta il proprio volume. A parte le proprietà fisiche e chimiche che hanno dell'incredibile, l'acqua sappiamo essere presente in una percentuale altissima nel corpo umano. In pratica, sostanzialmente, noi siamo fatti e composti per la maggior parte di questo elemento che come noto la sua molecola possiede due atomi di idrogeno ed uno di ossigeno, sostanze chimiche fondamentali per l'esistenza della vita sulla terra. E questo a dimostrazione di come l'acqua sia davvero una sorgente miracolosa apportatrice di energia vitale. La straordinaria trasparenza, limpidezza e capacità di adattarsi alla forma del suo contenitore, oltre alle caratteristiche già citate, fanno di questo elemento la sostanza purificatrice per eccellenza. E se è ben noto l'impiego dell'acqua per i vari tipi di lavaggi e pulizie del nostro corpo fisico, bisogna evidenziare come il suo utilizzo sia effettuato anche per la depurazione interiore dell'organismo. L'acqua, talmente è fondamentale per il mantenimento e la nascita della vita in tutte le sue forme sulla terra, è presente per quasi tre quarti della superficie del globo. I fiumi, i mari e gli oceani, oltre ad essere una ricchezza inestimabile per tutto quello che producono, fungono anche da immensi trasformatori di tutte le sostanze nocive prodotte dagli esseri viventi e questo perché da sempre l'essere umano conosce la meravigliosa capacità che ha l'acqua di purificazione, trasformando addirittura tutto quanto è nocivo in sostanza benefica. Senza dilungarmi sulle infinite di impieghi dell'acqua per effettuare appunto pulizie esterne ed interne del nostro corpo, ricorderò solo quanto siano efficaci i bagni nell'acqua salata. Il sale marino (quello che comunemente usiamo in cucina), possiede la proprietà di allontanare le negatività e pertanto immersioni in acqua marina sono senz'altro da preferire perché permettono di scaricare nell'acqua tutti gli effetti certamente non buoni delle nostre tensioni, siano queste corporee che mentali. Comunque sono davvero tanti i metodi che possiamo usare per purificarci da quelle porcherie che ci hanno in un certo senso devitalizzato. Chi non si è mai accorto dei benefici che si ottengono a seguito di passeggiate in montagna, nei boschi, nelle pinete, dove possiamo respirare quell'aria così fina e sottile che ci riempie di forza? Si perché non possiamo certo dimenticare un altro elemento naturale che assieme all'acqua garantisce davvero la vita sul pianeta e cioè l'aria. Comunque penso di aver chiarito il concetto di purificazione della nostra parte materiale (il corpo) che può essere fatta utilizzando moltissimi metodi tutti noti e molto efficaci. Inoltre si possono ricercare altri espedienti e personalizzarli a secondo delle particolari esigenze mantenendo sempre lo stesso principio. Occorre impiegare qualcosa che possa essere un detergente per le nostre impurità. Inoltre, col tempo, dobbiamo limitare al massimo se non addirittura azzerare, quei vizi che inquinano moltissimo e che riducono tutte le nostre capacità, anche se come ben sappiamo, risultano invece molto piacevoli alla nostra mente. All'inizio sembrerà un sacrificio insormontabile, ma appena ne vedremo i benefici, difficilmente torneremo indietro. Tutto quanto illustrato era forse già noto e comunque risulta abbastanza semplice da comprendere (non da attuare, ma da comprendere!), perché in pratica anche se parliamo del corpo fisico, parliamo sempre di qualcosa di materiale, pertanto tutte le nostre azioni su di esso, saranno poi riscontrabili visivamente. Più difficile, invece, è comprendere come si può attuare la pulizia spirituale (in questo caso intendiamo come spirituale

la coscienza e il subconscio), di quella parte di noi che non è visibile. Allora basterà ricordare che tutto quanto vale sul piano fisico, similmente vale anche sul piano eterico. E cioè; se per la materia dobbiamo impiegare degli strumenti per operare una purificazione è perché questa vale come una legge fisica e meccanica, nel senso che devo provvedere ad asportare delle sostanze depositate da qualche parte e devo poi limitare l'introduzione di queste sostanze. Ebbene questa può valere benissimo anche sul piano psichico o mentale anche se in questo caso parlare di purificazione diventa un po' più difficile e complicato da comprendere, ma certamente non impossibile da applicare. Allora vediamo come possiamo attuare questo salutare processo. Se abbiamo compreso che l'eliminazione di tutto quanto sia tossico o solo nocivo e "pesante" per il nostro organismo, corrisponde ad un risanamento del nostro corpo, allora sarà chiaro da comprendere che "purificando" la nostra mente eliminando pensieri e sentimenti nocivi, non faremo altro che "risanare" anche la nostra coscienza ed il nostro magazzino del subconscio. Non si può disgiungere il corpo dalla mente, perché sono strettamente correlati. Pertanto purificare il nostro corpo senza attuare nessuna azione risanatrice per la nostra mente non porta nessun cambiamento interiore, ma non solo. Col tempo anche il nostro fisico ritornerà nelle stesse medesime condizioni intossicate di prima, se non avremo attuato un processo depurativo anche mentale. E' noto che un pensiero o una sensazione negativa trovi ripercussioni anche sull'organismo perché questo viene confermato anche dalla medicina psicosomatica. Quindi risanando contemporaneamente il fisico e la mente (e vedremo come operare soprattutto con la mente attraverso alcune tecniche), possiamo liberarci dai condizionamenti che ci tengono ancorati su abitudini ed atteggiamenti che ci impediscono di evolvere e di crescere. Crescere, abbiamo detto, significa comprendere la natura umana, osservarla senza giudicare per poi accedere alla nostra vera natura originale che è quella divina, dove la nostra anima ritrovando lo spirito, ci consente di accedere a sensazioni più sottili e meno materiali che ci permetteranno di percepire il mondo superiore. Pertanto se ci consideriamo una essenza originariamente pura, occorre ritrovare quella purezza che consente di vedere la nostra vera luminosità. Risulta abbastanza semplice se facciamo l'esempio di una lampada completamente sporca. Se vogliamo che faccia la sua originale luce occorre pulirla da tutto quanto l'abbia sporcata e opacizzata, affinché l'energia luminosa torni a brillare come prima. Questo anche se sembra semplice è uno dei tanti messaggi sui quali tutti i grandi maestri spirituali erano d'accordo. Per accedere ad un percorso interiore bisogna fare in modo di pulirsi, dentro e fuori. Non cadiamo nella trappola mentale che ci dice che essendo "sporchi" non potremo mai vedere la luce. Proprio perché ci sentiamo "sporchi" ma nel senso di infelici e sofferenti che decidiamo di incontrare la purezza. Siamo aiutati e compresi dal divino che ci incoraggia a lavorare proprio perché si possa essere più felici e gioiosi e non per punirci. Se ci sentiamo sporchi, dobbiamo sapere che in ogni caso l'amore di Dio ci sta inondando lo stesso. Non lo percepiamo solo perché la nostra "lampada" interiore è opacizzata e pertanto la luce divina non raggiunge la fiamma interna, ma solo per questo. Quindi se ci purifichiamo dobbiamo considerare questo come una grande possibilità di ritrovare quel contatto e non come una punizione e quindi come un sacrificio. Noi sacrifichiamo, nel senso di donare il nostro "sporco" e il nostro dolore, affinché si stacchi una volta per tutte dalla nostra lampada e ci lasci di nuovo brillare come vuole Dio. Quindi la purificazione è il sacrificio di qualcosa alla quale siamo "attaccati" da molto tempo e che dobbiamo scollare dal corpo e dalla mente. Per anni ci siamo abituati a quel qualcosa e pertanto non crediamo che in poco tempo si riesca a fare a meno di quelle abitudini perché sarebbe un grosso errore. Dall'oggi al domani non si diventa diversi, ne si può completamente modificare le nostre cellule ammalate. Questo è un processo lento e lungo al quale proprio per questo, molti non credono o non sentono di affrontare. Ad esempio un alcolizzato non potrà smetterà di bere in un giorno quando magari per anni il suo fisico era abituato a ricevere quotidianamente una dose forte di alcol. Questo però non deve assolutamente giustificare nessun atteggiamento di sconfitta e di rinuncia perché sarebbe solo un alibi ed un pretesto che il nostro egoismo sta trovando per evitare di dover risanare sia nel corpo che nella mente, tutti gli scompensi che quell'abitudine gli aveva creato. Si deve procedere per gradi, senza fanatismi e ne eroismi ma con la massima consapevolezza e determinazione. Non abbiamo uno qualsiasi ad aiutarci, abbiamo il sostegno di Dio e sinceramente non mi pare poco. Ma se non siamo convinti allora tutto diventa più difficile, perché non avremo nessuna voglia di andare avanti. Questo però lo sappiamo bene. Sappiamo anche che se il corpo e la mente non sono risanati, la nostra anima rimarrà ammalata. L'anima è il collegamento con il nostro spirito, ciò che ci fa vivere e può essere considerata come il sistema nervoso e il sistema linfatico. Quando c'è salute nel corpo e nella mente la nostra anima sta bene. Sono i pensieri e le sensazioni che possono infettare la nostra anima, sporcandola come abbiamo detto prima. Abituandoci

con allenamenti costanti a dirigere i nostri pensieri e le nostre emozioni in modo positivo, cercando sempre di manifestare amore, lentamente ma sicuramente, le nostre cellule cominceranno a sentire le originali sensazioni divine e si metteranno in attività per ritrovare la salute. Ogni giorno, in ogni momento dobbiamo vedere come stiamo pensando ed agendo. Controllare i pensieri non vuol dire non essere liberi, ma l'opposto, cioè liberarsi proprio dai legami che ci costringono ad atteggiarci che purtroppo abbiamo imparato ed assimilato nel passato, causando violenza e quindi sofferenza a noi stessi. Allontanare i pensieri di rabbia, di invidia e di passione dalla mente è come lavare il corpo dal sudore e dallo sporco ed è come eliminare le sostanze tossiche dal nostro stomaco dal nostro intestino e dai nostri polmoni. Se ci depuriamo in una parte di noi, dobbiamo depurare anche l'altra. Abituarsi a pensare in modo diverso da come siamo stati istruiti, può essere agevolato quando avremo compreso davvero che stiamo camminando verso Dio. Fino a quel momento sarà quindi, sarà molto dura perché la nostra mente non accetta di buon grado di avere qualcuno più importante, più potente e più meraviglioso di lei che comandi quel corpo che si è fatto suo. Chi entra in una bella casa vuota e ci sta bene, si stabilisce e non se ne va via tanto felicemente quando ritorna il legittimo proprietario e troverà mille scuse per cercare di rimanervi. Così è per la nostra mente quando si accorge che sta per arrivare il vero padrone di casa. Lo sforzo per purificare la mente consiste nel vigilare sui pensieri, tenerli controllati ma con dolcezza, non spaventarsi se prendono una direzione non voluta e riportarli lentamente verso l'equilibrio. Non è facile e pertanto non bisogna sentirsi incapaci. Occorre pazienza e sicurezza di farcela. Ad esempio se arriva un pensiero particolare che ci induce una sensazione sgradevole, stiamo fermi e ascoltiamo. Non reagiamo subito e non perdiamo la calma. Il pensiero e la relativa emozione negativa se è arrivata ormai è dentro di noi, ma non dobbiamo certo disperarci per questo e nello stesso tempo neanche lasciarsi sopraffare da essa. Prendiamo atto che possono arrivare pensieri di quella natura. Verifichiamo in quale occasione e perché. Che cosa innesca in noi quel pensiero? Dove vorrebbe ricondurci? Che cosa ci ha ricordato nel nostro profondo quel comportamento? Che cosa volevamo evitare? Questo modo di rivedere i nostri pensieri farà in modo di avvisare la nostra mente che stiamo osservandola. Come chiunque si senta osservato cerca di darsi un contegno più consono e più gradevole, lo stesso farà, anche se dopo molto tempo, la mente. Sentendosi continuamente osservata, capirà che non è il caso di comportarsi sempre nel modo nel quale era abituata, se questo era contrario all'atteggiamento di amore e di comprensione verso gli altri. Allora pensieri e sensazioni di rabbie, di invidie, gelosie e violenze, cominceranno purtroppo a reclamare se non verranno soddisfatti. E' lo stesso atteggiamento dell'alcolizzato citato prima. La mente sente che qualcun altro vuole modificare le sue consolidate abitudini e comincia ad avere paura che succeda qualcosa di nuovo soprattutto che possano portarle via lo scettro del comando. Quando un piccolo re si accorge che sta per arrivare un potente imperatore, comincia ad intimorirsi, agitandosi a destra e a manca per trovare sostegno ed aiuto da altri, ma nessuno si schiera contro il più potente per non essere spazzato via e quel re rimarrà da solo ad affrontare il legittimo dominatore che vuole riprendere il potere. Così si comporta la nostra mente quando si accorge che l'anima sta per ritornare a riprendersi l'essere che deve abitare e che fino a quel momento era stato dominato dalla tremende ed egoistiche guardie (pensieri ed emozioni) a servizio della mente. E questa comincia ad innervosirsi, a suggerire che il suo regno non può esserle tolto, che ha sempre governato per l'interesse e piacere del suo amatissimo ospite (l'uomo) e soprattutto che senza di lei al potere, non si vedranno e proveranno quelle sensazioni proibite che davano tanto soddisfazione all'essere umano. Addirittura, prima di essere spodestata del tutto la parte egoistica dell'uomo arriverà anche ad ammettere di aver operato per ordine del principe del mondo. Ed è vero. Solo che stiamo facendo questo cammino per arrivare ad essere i fedeli servitori dell'Essere più potente in assoluto e non del principino tenebroso che un giorno sarà il nostro umile servitore. Noi vorremmo essere già migliori e puri ma purtroppo non è possibile modificare tutto un apparato così complesso come il nostro cervello abituato da molti anni ormai in un certo modo, in così poco tempo. Come si vede solo la vera spiritualità può davvero aiutare. Perché essa non condanna, ma comprende. Se siamo sinceri, scopriremo i nostri difetti nascosti o meglio che credevamo di non possedere o che volevamo non vedere. Ma ci sono perché fanno parte della natura umana e ci saranno fino a quando non verranno trasformati. Non cancelleremo niente, modificheremo solamente. Vedendo le cose in questo modo, che è quello dei maestri spirituali di tutti i tempi e religioni, ogni essere umano pieno di sentimenti ed impulsi negativi, deve lavorare affinché questi vengano trasformati in energie positive. Se vogliamo essere migliori, dobbiamo vedere dove siamo peggiori, osservare le nostre negatività e riportarle con amore e comprensione sulla retta via. Guai se usiamo la violenza, guai se usiamo giudizi crudeli. Siamo quello che

siamo e prendiamo atto. Poi il cammino del cambiamento che è iniziato col risveglio prosegue con la purificazione. Costantemente e con volontà, dovremo fare in modo che nel nostro organismo inizi un processo di pulizia che contempli anche un miglioramento del modo di pensare e di riflettere. Ogni tanto ricordarsi che siamo migliori di quello che crediamo, ma non nel senso narcisistico, ma nel senso delle qualità che sicuramente abbiamo nella nostra anima. Ricordare alla mente che abbiamo un cuore che magari è un po' pietrificato, ma che è pronto a pulsare appena liberato dai vecchi legacci e pesi. Sentiamo e ascoltiamo i pensieri rabbiosi e vedrete come dopo un po' perderanno la loro forza distruttiva. Osserviamo i nostri istinti sessuali con dolcezza per scoprire che se il nostro corpo vuole provare piacere è perché riflette che in realtà il nostro cuore vorrebbe provare tenerezza. Vogliamo fare sesso quando abbiamo paura dell'amore. Lo impareremo con pazienza. Quando i tormentosi pensieri che ci inducono all'invidia o all'aggressività non ci lasciano in pace, cerchiamo di fare delle attività manuali e creative utilizzando la musica, la pittura o qualsiasi altra forma di espressività artistica, anche se crediamo di non possederla, oppure passeggiamo nella natura da soli parlando e sfogando al magico mondo verde i nostri problemi. Quando saremo più calmi rigarderemo i nostri pensieri e tenderemo un accordo pacifico. Insomma purificarsi è scoprire la possibilità di migliorare la nostra comprensione e la nostra autostima verso noi stessi. Certamente abbiamo capito che sarà la volontà la qualità che dobbiamo mettere in atto per procedere verso la purificazione, perché se non stiamo attenti e vigili, sarà facile che cadiamo ancora nelle trappole della mente. Impariamo che solo l'abitudine e l'allenamento ci consentiranno dopo un bel po' di tempo di capire quali siano quelle più subdole nelle quali cadiamo spesso perché ancora siamo ingenui e, senza mai offenderci né umiliarci e soprattutto senza mai perdere fiducia in noi stessi, continuiamo la nostra purificazione, stando sempre più consapevoli che dobbiamo stare sempre in guardia. Non in modo ansioso, come se sbagliando a tenere a bada qualche pensiero negativo, possa succederci chissà che cosa, no questo alimenta solo delusione e paura. Il nostro atteggiamento deve essere di estrema fiducia verso noi stessi, riportando spesso il pensiero alla considerazione di quello che stiamo facendo per la prima volta: stiamo cercando di migliorarci per essere capaci di sentire un giorno le vibrazioni divine. Mai, quindi, denigrare il nostro comportamento anche quando la nostra mente ci riporta a pensieri che credevamo non si presentassero più. Questo è l'errore più frequente. Non illudiamoci. I pensieri rabbiosi, aggressivi, lussuriosi e di invidia, non ci abbandoneranno tanto in fretta. Ma ogni volta che si faranno sentire, noi prontamente, invece di impaurirci o demoralizzarci, saremmo subito capaci di non prestare loro l'attenzione che prima richiedevano. Certo scalpiteranno, continueranno a ricordarci che non siamo niente di buono, visto che questi pensieri non sono puri, ma noi sapendo che sono solo delle misere guardie di uno sciocco re, non cadremo più nelle loro illusioni. E' davvero importante che si sia sicuri che ce la faremo, a costo di passare tutta la nostra vita ad imparare solo questo. Non possiamo eliminare ciò che fa parte della natura umana. Possiamo solo prendere confidenza a maneggiare i pensieri fino a quando ne potremo fare quello che vorremo. Ma ci vuole tempo. Abituarsi a pensare sempre in modo luminoso non è facile, se la nostra mente per chissà quanti anni ha sempre prodotto negatività. Però è possibile. Ricordando il sole, immaginandolo spesso e dedicargli qualche momento, fissando la sua luce dentro la nostra mente, è un allenamento ed uno strumento semplice ma efficacissimo. Difficile all'inizio, ma poi diverrà un'abitudine indispensabile. Pensare al sole, respirare i suoi raggi, illuminare mentalmente tutto il nostro corpo, fare penetrare le sue luminose onde dentro i nostri organi, sono metodi di purificazione molto validi per contrastare senza violenza quei pensieri che vorrebbero portarci sull'altra strada. Allora concluderò consigliando la lettura di alcuni dei moltissimi testi che i maestri spirituali ci hanno lasciato per illustrare le tecniche di purificazione di tutte le tradizioni religiose del mondo, per trovare e sperimentare quelle che ciascuno poi potrà fare proprie. Sarà una bellissima ricerca e soprattutto una piacevole e stimolante lettura. E procedendo lungo il nostro processo di purificazione, la nostra mente allenterà sempre di più il suo dominio. Le opacità della nostra lampada cominceranno a schiarirsi e dalla nostra anima arriverà inaspettato un profondo e sincero desiderio: quello di pregare. Scettici magari fino a quel momento dell'importanza e soprattutto della necessità della preghiera, improvvisamente un qualcosa dal nostro subconscio ci invita a rivolgere finalmente la nostra parola a tutte le entità luminose o addirittura a Dio, come se fosse stato un desiderio presente da sempre dentro di noi, ma che prima non poteva certo avere modo di manifestarsi. Non importa se non abbiamo mai pregato, non importa assolutamente se ci sentiamo bambini nel provare questa voglia, anzi meglio, questo dimostra che stiamo diventando più puri, non importa nemmeno se ci sentiamo impacciati e disarmati. Già, può essere che proveremo queste sensazioni, ma l'importante è trovare il tempo e il modo di accontentare la nostra

anima. Allora sono necessarie alcune considerazioni sulla preghiera prendendo sempre come riferimenti i consigli dei grandi maestri spirituali chiamati anche col nome di mistici.

## Capitolo 6

### La preghiera

*“Il diavolo lo condusse in alto e, mostrandogli in un istante tutti i regni della terra, gli disse: ‘Ti darò tutta questa potenza e la gloria di questi regni, perché è stata messa nelle mie mani e io la darò a chi voglio. Se ti prostri davanti a me, tutto sarà tuo.’ Gesù gli rispose: ‘Sta scritto: Solo al Signore Dio tuo ti prostrerai, lui solo adorerai.’”*

(LUCA 4, 4-8)

*“Il Sublime rispose: ‘Se le montagne fossero tutte d’oro scintillante, non sarebbe comunque abbastanza per i desideri di un uomo. Colui il quale ha visto la sofferenza: come potrebbe quell’uomo soccombere ai desideri?’. Allora Mara il malefico pensò: ‘Il Sublime mi conosce, il Benedetto mi conosce!’. E, addolorato, svanì in quello stesso istante.”*

(SAMYUTTA NIKAYA 4, 2, 10)

**P**er comprendere l’importanza di pregare e quanto questa pratica ci permetta di avvicinarci sempre più al Cielo, è forse utile ricordare come, per molte religioni sia nato l’universo. Dalla lettura della Bibbia o degli antichi testi Veda induisti si evince in modo chiaro che le più antiche tradizioni spirituali hanno sempre concepito la materia come una diversa forma, vibrazione e tonalità di un suono primordiale originale di assoluta purezza. “In principio era il Verbo, e il Verbo era con Dio, e il Verbo era Dio.” (Gv. 1, 1) è la dimostrazione di quanto stavo dicendo che l’Evangelista Giovanni esprime in modo molto poetico. Tutti, saranno a conoscenza, se anche in modo approssimativo, di come alla sillaba “Om” gli induisti e buddisti attribuiscono il merito della creazione del mondo grazie alla sacralità della pronuncia di questo breve suono. Quindi possiamo dedurre che nel più antico mondo spirituale una particolare vibrazione sonora era considerata alla pari della stessa Divinità che la pronunciava. Il suono assumeva così il compito di realizzare il pensiero creativo di Dio. Man mano che questo suono modificava la sua vibrazione, veniva modificata anche la sua struttura molecolare dando origine ad elementi più consistenti e condensati. In sostanza per poter comprendere questo concetto, si deve immaginare una vibrazione sonora che, emettendo una frequenza diversa, si trasforma da materia invisibile a materia sempre più condensata fino alla materia solida. Anche se in un primo momento sembra incomprensibile questa ipotesi, alcuni esempi ci possono aiutare a comprendere che cosa si intende come passaggio da qualcosa di sottilissimo ed invisibile a qualcosa invece di visibile e consistente. Ad esempio nella scala musicale le sette note modificando la frequenza dell’onda sonora che viene emessa, passano da una tonalità più alta ad una più bassa e viceversa, rendendo il suono sempre più udibile e pertanto manifestabile. Analogamente i sette colori dell’arcobaleno (di nuovo il numero sette!) che compongono la luce solare, hanno ognuno una frequenza differente e, partendo dal rosso per arrivare fino al violetto, si noterà come l’onda luminosa del primo sia maggiore dell’ultimo rendendo variabile la visibilità del colore emessa dalla luce. Per questo motivo il rosso che per la grandezza della sua onda, ha maggiormente la facilità di passare nell’atmosfera anche quando questa non è perfettamente limpida, è il più visibile dei sette colori verso la sera al tramonto, mentre il colore violetto che emette onde piccolissime è eccezionalmente visibile solo quando l’aria è assolutamente pura senza pulviscolo atmosferico o inquinamento che ne possono impedire il passaggio (evento che può accadere solo alle prime ore del mattino e in certe condizioni climatiche). Anche in questo caso all’aumentare della grandezza dell’onda luminosa diventa sempre più facile la sua manifestazione nel campo visibile. Quindi dalla materia a ciò che chiamiamo etereo invisibile e spirituale esistono numerosi passaggi di stato delle molecole che aumentando la loro vibrazione diventano sempre più invisibili e viceversa. Per questo, ad esempio, sia

nella religione ebraica che cristiana esiste una “Gerarchia” celeste che dipende esclusivamente dalla purezza delle stesse entità, e quindi dopo l’Assoluto ci sono i Serafini, i Cherubini, i Troni ecc. fino agli Arcangeli ed Angeli, gli Uomini Perfetti ed infine l’essere umano che deve ancora evolversi. Per lo stesso motivo l’aria è il primo elemento dopo il fuoco divino, poi c’è l’acqua ed infine la terra. Per poter sentire la presenza delle entità non visibili, bisogna riuscire a vibrare come queste, in pratica cioè, necessita lo stesso livello di purezza. Questo lo sapevamo fin dall’inizio perché un suono emesso da un diapason fa vibrare un diapason accordato sulla stessa tonalità ma forse era difficile intuire che questa legge fisica ben nota nel campo musicale si potesse applicare anche al mondo spirituale. Forse potremmo avvertire un senso di notevole preoccupazione al pensiero che bisogna essere puri per sentire la potenza delle entità luminose, perché difficilmente l’essere umano è completamente privo da impurità. Ma ci dimentichiamo sempre delle parole di Gesù che confortano tutti gli animi quando afferma che è giunto sulla terra per i peccatori e non per i giusti. Vedete come l’Assoluto ha dato a tutti i suoi figli la possibilità di evolversi ed essere un giorno nella completa gioia? Sapendo che l’essere umano non conosce l’Amore incondizionato ha fornito tutti gli strumenti perché superi le provi ed arrivi alla conoscenza. Deve solo salire sempre più in alto. Ed ogni volta che consapevolmente compie qualcosa di luminoso, la vibrazione che emette è sempre più sottile. E man mano compie il cammino e maggiori sono gli esseri luminosi che lo aiuteranno. Solo il fatto di chiedere con umiltà e sincerità consente di accedere ad un livello superiore. Se Gesù invitava a bussare ed a chiedere è perché conosceva molto bene la potenza di questa legge spirituale. Quando ci ricordiamo che Egli è vicino a noi anche se non avvertiamo la Sua presenza per la nostra impurità, è già un buon motivo per crescere verso l’alto anche solamente rivolgendogli la parola. Ecco che cosa intendevano i grandi maestri quando ci si dedicava alla preghiera. Emettere parole di un’intensità sottile che permettessero loro di salire in alto, molto in alto. Chiedere aiuto, conforto, ammettere i propri limiti, lodare l’operato di Dio, sono le più belle preghiere che si possano dire, perché è come decidersi di mostrare il nostro cuore a Dio, affinché provveda a purificarlo. Dio conosce perfettamente il nostro cuore ma siamo noi di solito che convinti che sia pulitissimo non lo rivolgiamo al Signore. Se aspettiamo che sia puro per volgere lo sguardo a Dio non lo faremo mai. Dio, a differenza di noi, ama ciò che ha creato, anche se fosse per noi una cosa infima. Amare è purificare, sanare, santificare. Quindi nel nostro cammino alla scoperta di come trasformare le nostre parti oscure tipiche della natura umana, in parti solari e luminose proprie della natura divina, abbiamo compreso che anche la preghiera è un gesto di profonda purificazione. Se accompagniamo le nostre preghiere con un piccolo e sincero rituale per rafforzare le nostre intenzioni di purificarci, miglioreremo le nostre vibrazioni energetiche rendendo più sacre le nostre parole. Possiamo accendere una candela e pensare che vorremmo essere luminosi come la fiamma. Possiamo accendere un incenso e offrire il suo dolce profumo alle entità luminose affinché possano essere più disponibili ad ascoltarci. Poi sta a ciascuno di noi preparare l’atto della preghiera nel modo che riterrà più armonioso, sapendo che l’importante è la purezza. Allora le nostre parole diventeranno vibrazioni sempre più sottili che una volta arrivate in alto verranno restituite sotto forma di intuizioni, di suggerimenti, di aiuto. Evitiamo assolutamente rituali ridicoli celebrati in pompa magna e magari accompagnati da lusso o immoralità perché purtroppo molte persone danno ancora molta importanza a tutta questa parte esteriore che proprio è in contrasto con le leggi divine. Per Dio quello che conta è la semplicità ed il desiderio di donare quel poco che si possiede. Vanno abiliti nel modo più assoluto qualsiasi rituale che comporti sacrifici di poveri animali. E’ assurdo e disumano poter credere che uccidere un animale per offrirlo al Signore possa essere accettato ed approvato da Colui che è l’Amore Assoluto. Purtroppo in alcuni Paesi sono non solo consentiti ma addirittura considerati sacri, gesti infami nei confronti non solo di animali ma anche delle persone umane soprattutto verso le donne. Ogni forma di “religione” che consente l’uso della violenza verso tutte le creature di Dio, purtroppo non fa altro che aiutare le forze demoniache nel loro compito di distruzione. Se vogliamo la purezza non possiamo certo ottenerla compiendo azioni e rituali che di puro non hanno nulla a che fare. Ma ritorniamo alla preghiera. Questa forma di purificazione agisce in modo molto efficace principalmente nella coscienza per poi col tempo entrare nel subconscio. Le più antiche tradizioni spirituali davano peraltro molta importanza alle preghiere formate da pochissime frasi o addirittura da poche sillabe. Queste brevi preghiere che nella tradizione orientale prendono il nome di “mantra” erano patrimonio spirituale anche della chiesa cristiana, in particolare quella ortodossa, nonché dell’ebraismo e della tradizione sufi la corrente più mistica dell’islamismo. Le preghiere corte o mantra, per i grandi maestri avevano un grande effetto purificatore perché, data la brevità della frase o della parola, queste potevano essere ripetute per moltissimo tempo e

anche con una certa intensità. Dal punto di vista psicologico (questa sembra l'opinione del mondo scientifico), l'effetto potrebbe essere uguale anche ripetendo parole diverse da quelle sacre, e forse questo potrebbe essere vero, ma la potenza e l'efficacia di una preghiera che è stata già recitata da moltissime persone, consiste nel fattore energetico-vibrazionale. Se nel mondo si recitano le stesse preghiere questo non ha valore solo da un punto di vista religioso ma, e soprattutto, per quello spirituale. Le parole abbiamo detto sono vibrazioni sottili che attirando altre vibrazioni della stessa frequenza permettono l'aumento di consistenza dell'energia che il significato della parola esprime, per la legge fisica di attrazione già illustrata. Pronunciare parole che abbiano un contenuto d'amore significa attirare dallo spazio l'energia emessa da altre parole dello stesso significato facendo in modo che tale energia, raggiunto un certo grado di frequenza, torni da chi ha emesso le vibrazioni, maggiormente carica di particelle luminose. Pertanto una preghiera che sale verso il Cielo incontrando altre energie della stessa frequenza, aumenta il proprio potere vibrazionale sottile salendo sempre più in alto verso le entità luminose. Non c'è niente di incredibile, tutto soggiace alla medesima legge fisica della creazione divina. Quindi essendo a conoscenza di queste possibilità starà a ciascuno di noi sentire come quando e soprattutto quali preghiere recitare. Anche se non ci sono vincoli di nessun tipo, far riferimento alle antiche tradizioni, per quello che è stato detto, potrebbe portare maggiori benefici. In ogni caso il segreto consiste nell'ardore con il quale ci rivolgiamo a Dio o alle sue gerarchie e soprattutto agli sforzi che compiamo per dimostrare che vogliamo davvero migliorare noi stessi per fare la Sua volontà. Anche se è vero che pregare è un atto di purificazione intimamente personale e libero è utile sapere che i grandi maestri spirituali di ogni religione hanno lasciato moltissimi suggerimenti sull'importanza della preghiera e di come praticarla. Questi consigli, nati da pratiche ed esperienze secolari, possono essere davvero di grande aiuto. Un'ultima considerazione inerente la preghiera e nella sua pratica costante riguarda la notevole consapevolezza che si avvertirà sull'importanza del significato delle parole e quindi dell'uso attento che ne dobbiamo fare. Gesù diceva che non era importante ciò che entra nell'uomo ma ciò che esce dalla sua bocca.

La parola scaturisce da un pensiero e da un sentimento e possiede energia. Pensare attentamente prima di parlare sarà il primo obiettivo che si otterrà dalla preghiera. Ogni sillaba è importante proprio come il suo significato. La parola pronunciata in un certo modo può diventare una benedizione oppure una maledizione. Augurare il bene alle persone è come emanare energia benefica che arricchisce la spiritualità sia di chi riceve le buone parole sia di chi le pronuncia. E' attraverso la preghiera che questo risulterà evidente. La parola amorosa abitua la mente a pensieri amorosi che a loro volta arrivano al cuore illuminando l'anima. Se pensiamo che pronunciare una buona parola anche se vi crediamo veramente non serve è errato. Continuando a compiere buoni azioni queste diventeranno parte autentica di noi. E così la parola. Se pronunciamo solo parole positive che incoraggiano che stimolano che aiutano, queste col tempo diventeranno autentiche per la nostra mente, sostituendo vecchi e non buoni pensieri con nuovi più armoniosi. Anche la parola però può essere uno strumento negativo, infatti si suole dire che ne uccide più la lingua che la spada e questo a dimostrazione che le vibrazioni delle parole sono realmente autentiche e possono penetrare nella nostra mente e nel nostro cuore. Se non possedessero alcuna forma di energia non farebbero né bene né male, mentre gli effetti delle parole sono ben noti a tutti. Come tutto quanto esiste nell'universo, anche le parole hanno la possibilità di trasformare qualcosa nella materia ed è per questo che i grandi maestri, conoscendo questa legge divina, consigliavano di recitare continuamente una piccola preghiera (mantra) in più momenti della giornata. Questa pratica (la preghiera continua) appare come la risposta di Gesù che quando Gli venne chiesto dai suoi discepoli come si potevano scacciare i demoni, che loro non erano riusciti a mandare via dal corpo di un fanciullo Egli rispose : "(Ma questa genia non si scaccia se non con la preghiera e il digiuno)". (Mt. 17, 21). L'abitudine a recitare un mantra diventerà talmente efficace, che la nostra mente lo ripeterà anche durante il sonno, continuando il processo di purificazione anche quando la coscienza non è vigile. La preghiera ripetitiva assume pertanto la funzione di potenza liberatrice di "veleni" ancora impressi nella mente e nella nostra anima. Anche per quanto riguarda i mantra tutte le antiche tradizioni ne hanno tramandato molti evidenziando quelli recitati solitamente dai maestri spirituali. Si noterà con non poco stupore come in tutte le grandi religioni, il significato dei mantra sia molto simile. Nelle poche sillabe di queste corte preghiere è racchiusa sempre la stessa speranza: quella che la luce di Dio venga dentro di noi. La sacralità e le vibrazioni energetiche delle parole dei mantra permettono la pulizia del cuore, ma come per tutte le pratiche spirituali, anche per la preghiera deve esserci una costanza e continuità che deve diventare parte integrante della nostra vita. Arriverà un momento, quando avremo percorso buona parte del cammino verso la pulizia della nostra

anima, che basterà pronunciare poche sillabe di una preghiera per sentire subito aprirsi il cuore all'amore e quindi a Dio. Ma ci vuole tempo. Ricordo che per i grandi maestri spirituali ogni persona deve compiere il proprio percorso che non può mai essere uguale a quello di un altro, perché ciascuno si trova non a caso in una certa fase evolutiva della vita proprio perché da quella l'Intelligenza Cosmica ha voluto che dovesse partire. Può essere diverso per ognuno di noi il punto di partenza ed il tempo per percorrere il cammino, ma per tutti la meta è assolutamente la stessa: la capacità di amare incondizionatamente. Le pratiche illustrate, anche se brevemente, invece, sono strumenti che possono valere per tutti indipendentemente da dove partiamo. Inoltre non deve meravigliare se alcune persone in poco tempo raggiungono notevoli ricchezze interiori, mentre per altre, nonostante l'applicazione costanza, sembra che non ci sia mai nessuna crescita. Non siamo tutti uguali e certe intuizioni o comprensioni possono avvenire inaspettatamente, indipendentemente dal grado dell'intelletto. Stiamo affrontando piani sottili e spirituali nei quali solo le entità luminose hanno il potere di intervenire. Non sapremo mai né l'ora né quando ed è per questo che Gesù ci invita a stare sempre pronti e vigili al momento dell'incontro. Non dobbiamo temere se siamo preparati, dobbiamo temere invece di non considerarci indegni. Se invece riceviamo, per grazia, ricchezze interiori che non ci aspettavamo, cerchiamo di ringraziare Dio e soprattutto cerchiamo sempre di mantenere un atteggiamento umile nei confronti delle altre persone. Per nessun motivo dobbiamo sbandierare i doni ricevuti perché così facendo andremo contro le leggi divine che faranno in modo di riprendersi ciò che ci è stato donato. Dobbiamo invece far beneficiare gli altri delle nostre ricchezze, regalando loro il nostro amore con estrema semplicità ed autenticità. Gli inviti agli altri di percorrere il nostro cammino non devono apparire come se noi avessimo in mano la verità. Non dobbiamo mai dimenticare che la principale legge divina è quella di non imporre mai niente a nessuno come detto fin dal primo capitolo. Quando le persone si avvicineranno a noi per comprendere i motivi della nostra improvvisa serenità, dovremo essere molto cauti nel rispondere, ma non perché non vogliamo dire loro cose ritenute solo per gli eletti, anzi, è proprio per non sbandierare parole al vento. Se la persona non è ancora pronta per ricevere certe informazioni, rivelargliele potrebbe farle solo male. Bisogna essere comprensivi con chi ci sta di fronte. Forse vuole davvero mettersi in cammino, ma, e non è raro, vuole arrivare alla serenità senza dover portare il peso della propria croce che inconsciamente vorrebbe scaricare a qualcun altro. Tutti sono alla ricerca della ricetta facile, come della pillola della felicità, tutti vorrebbero essere luminosi e sereni, ma senza compiere nessun tipo di cammino. Ma non è così e questo lo abbiamo imparato sulla nostra pelle con l'esperienza e la conoscenza di quello che abbiamo appreso da tutti i maestri spirituali. Pertanto, cautela, perché poi sarà il nuovo stile di vita che assumeremo che farà il lavoro necessario ad incutere negli altri lo stimolo di mettersi in cammino, ma ancora una volta sarà solo Dio che stabilirà come e quando. Fatta questa importantissima raccomandazione illustrerò, anche se ancora una volta in modo molto semplice e sicuramente non esauriente, la pratica spirituale che le grandi tradizioni religiose e filosofiche indicano come una via maestra: la meditazione.

## Capitolo 7

### La meditazione

*“Entrate per la porta stretta, perché larga è la porta e spaziosa la via che conduce alla perdizione, e molti saranno quelli che entrano per essa; quanto stretta invece è la porta e angusta la via che conduce alla vita, e quanto pochi sono quelli che la trovano!”*

(MATTEO 7, 3-14)

*“Così come ci sono pochi giardini e laghi piacevoli, ma molti boschi fitti e montagne inaccessibili, ci sono pochi esseri che rinasceranno tra gli uomini. Più numerosi sono coloro che rinasceranno in purgatorio.”*

(ANGUTTARA NIKAYA I,19)

La cultura spirituale orientale ha sempre considerato la meditazione una pratica non separabile dal percorso individuale di evoluzione verso la serenità interiore. Contrariamente però a quanto si è soliti pensare, la meditazione è stata tramandata anche alle grandi antiche religioni monoteiste come l'ebraismo, il cristianesimo e l'islamismo, ma non è stata mai recepita da queste, come un prezioso insegnamento da divulgare alla massa, ma piuttosto come tecnica contemplativa che veniva e viene tuttora praticata quasi esclusivamente solo nei monasteri. Per questo motivo, quando si parla di meditazione, le persone comuni associano questa parola all'Oriente, credendo che sia un "qualcosa" che possa essere praticato solo dai popoli asiatici o comunque da chi si avvicina in particolar modo al buddismo. Non è facile comprendere come mai tale pratica, appunto considerata una via maestra per la ricerca del sé, non sia stata diffusa soprattutto in occidente dalle principali religioni. Forse esiste il timore che la meditazione possa liberare troppo la mente degli individui, rendendoli autonomi dagli insegnamenti delle varie Chiese, oppure, si teme che possa essere dannosa alla psiche quando praticata in modo non corretto e se insegnata da persone non competenti e soprattutto non religiose. In ogni caso la medicina ufficiale ha già evidenziato i molti benefici che tale pratica apporta alla salute dell'individuo affermando che se venisse praticata costantemente, la meditazione potrebbe essere una efficacissima tecnica preventiva di molte malattie cardiovascolari, polmonari e nervose. Si può meditare senza appartenere a nessun credo religioso, come si può attraverso la meditazione, approfondire la propria spiritualità. Il primo principio vale sempre, non imporre mai niente. Pertanto non si deve temere nulla dalla meditazione ad eccezione del fatto che si sia consapevoli di che cosa si stia facendo quando la nostra mente entra in uno stato leggermente alterato di coscienza. Infatti poiché tutta la nostra esistenza è stata registrata nel nostro subconscio, questo è difficilmente accessibile nello stato di veglia normalmente conosciuto e infatti le manifestazioni del subconscio che maggiormente constatiamo avvengono ad esempio durante il sonno attraverso i sogni. Ma il nostro strato profondo psichico può diventare invece più sondabile ed esplorabile quando siamo in uno stato particolarmente alterato ma vigile della coscienza. In quello stato noi possiamo captare segnali ed informazioni dal nostro subconscio che altrimenti non riusciremo ad avvertire. L'alterazione della coscienza può avvenire in diversi modi: attraverso l'induzione di uno stato ipnotico; tramite particolari sostanze chimiche; mediante particolari rituali come le danze sciamaniche o similari che producono particolari effetti; entrando in uno stato mentalmente calmo applicando la meditazione. Mentre per quasi tutti i casi citati sarebbe assolutamente sconsigliato avventurarsi se non per esigenze particolari e comunque assistiti e seguiti da medici professionisti, per la meditazione questo problema non sussiste, o meglio è assolutamente minore e comunque risolvibile. Per chi non ha mai affrontato la propria introspezione occorre un po' di cautela soprattutto per le prime volte, perché magari nel subconscio sono stati rimossi molti eventi che hanno provocato particolari emozioni negative. Ricordo che quando si parla di rimozione, termine usato dalla psicologia, si deve intendere quella operazione automatica che la nostra mente ha utilizzato per nascondere nel nostro profondo le sensazioni che ci hanno provocato dolore. Queste però, se non sono mai state "riportate" alla coscienza, influiscono sempre sul nostro comportamento e sui nostri pensieri, agendo su di noi in modo appunto inconscio. Tutta la nostra vita psichica mentale è fatta solo di soggettività e d'immaginazione e le cose e le persone diventano quello che crediamo che siano in base alla relatività dei nostri pensieri. La meditazione che definirei anche come una tecnica in grado di insegnarci la capacità di osservare senza giudicare, ci insegna a prendere consapevolezza di ciò che la nostra mente produce e non come molti credono a non dover più pensare. L'errore che molte persone fanno è quello di voler cancellare certi ricordi dolorosi o certi impulsi negativi come se si potesse usare una spugna per far sparire tutto. Purtroppo non è così. I pensieri negativi o positivi che siano vanno guardati, ma ci vuole attenzione e prudenza. Non si può rischiare di essere travolti dalla nostra stessa imprevedibile natura umana repressa, perché questa possiede un'enorme potenza distruttiva se non ha mai avuto prima modo di manifestarsi e quindi è in una latente forma di aggressività. Per questo è importante ed indispensabile aver fatto un grande e serio lavoro su se stessi prendendo conoscenza di come è ingannevole a volte la nostra mente, prima di iniziare un percorso meditativo da soli. Il nostro passato ci ha formati quello che siamo adesso ed è solo purificandoci che tutto si trasformerà ma nulla sarà mai cancellato del tutto, perché la nostra memoria non ha possibilità di annullare nulla. Ancora una volta va ricordato perché si sia davvero consapevoli, che il vuoto mentale non esiste, come d'altra parte non esiste sulla terra, dato che ogni forma di vuoto tende sempre a riempirsi di qualcosa. Sta a noi riempire il vuoto di pensieri positivi, ma se siamo già colmi e pieni di sensazioni sgradevoli, prima bisogna guardarle con attenzione e senza paura affinché perdano la loro forza distruttiva

e poi si potrà procedere alla loro trasformazione. Ovviamente per fare questo ci vuole coraggio ma più che altro fermezza e tolleranza. Probabilmente, se siamo sofferenti, abbiamo ancora qualcosa nella nostra mente che ci turba perché ci rammenta, anche se a volte in modo inconscio, situazioni che abbiamo vissuto e che ci hanno causato dolore. Ma la vita è proprio questa, vedere, ricordare, comprendere ed amare le nostre ferite perché si impari ad essere nel mondo in modo diverso da quello che abbiamo imparato o ci hanno insegnato. Bisogna ascoltare le parole dei maestri, perché solo da loro apprenderemo la saggezza che ci guiderà nel nostro cammino. E la meditazione è davvero un grandissimo aiuto. L'Intelligenza Cosmica come al solito sembra aver previsto per ogni essere umano la possibilità di utilizzare metodi assolutamente semplici, gratuiti e disponibili per tutti. Meditare è una pratica facile che non comporta nessun tipo di cultura o conoscenza riservata solo a persone istruite. La meditazione richiede solamente una qualità che è la perseveranza. Non possiamo credere che purificarsi possa escludere questo contatto con se stessi. Oserei dire che se la preghiera è necessaria, la meditazione risulta assolutamente indispensabile, perché fino a quando non avremo acquisito la capacità di concentrarsi e di dirigere la nostra mente e quindi i nostri pensieri come e dove vogliamo, non avremo mai raggiunto quel gradino della famosa scalinata che ci consente di cominciare ad intravedere la meta. Allora cominciamo a dire che meditare non significa riflettere e pensare, ma piuttosto riuscire a stare con noi stessi, con tutte le parti di noi stessi. Pertanto dovremo imparare ad osservare il nostro corpo fisico sia dentro che fuori, captando le tensioni le contratture e i dolori. Lo stesso dovremo fare con i pensieri e con le nostre emozioni e questo fino a quando saremo finalmente consapevoli di come siamo. E mentre faremo conoscenza di come siamo dovremo anche chiederci e scoprire chi siamo. Proprio così. E' con la meditazione che potremo fare le scoperte che mai avremo pensato di fare. L'opportunità di entrare in contatto con la vera entità che ci abita è un dono meraviglioso del Cielo. Ma avremo timore, il solito timore che ci ha sempre accompagnato nella nostra vita di scoprire che non siamo perfetti, che abbiamo paura, da sempre, di fare incontri con qualcosa che non potremo gestire. Abbiamo timore di stare in silenzio e da soli perché non crediamo che Dio possa finalmente essere riconosciuto. Vedrete come siamo pieni di ansie e di preoccupazioni, solo che sono tutte illusioni. Certo noi le avvertiamo ma solo perché non siamo abituati a considerarci abitati anche da altro. E' il solito conflitto tra le due nature che siamo, quella umana o inferiore e quella divina o superiore. I pensieri e i sentimenti sono come entità sottili e potrebbero essere assolutamente innocui se noi li lasciassimo andare per la loro strada. Dobbiamo immaginare di essere come il cielo azzurro dell'immensità che non si scompone mai qualsivoglia variazione di tempo accada. Ci possono essere nuvole piccole, medie più o meno minacciose, temporali, uragani, ma il cielo rimane impassibile, sempre illuminato dal sole ed aspetta che tutto passi, perché sa perfettamente che ogni cosa prima o poi se ne va altrove e rimane solo ciò che è luminoso ed eterno. E così dovrebbe essere il nostro atteggiamento mentale nei confronti di tutti gli avvenimenti esterni. La capacità di osservare, di comprendere e di non giudicare viene chiamata dai maestri spirituali e soprattutto dai praticanti buddisti: consapevolezza. Conoscere la realtà per riuscire a stare sempre in una calma mentale che ci consente di mantenere sempre la centralità e la concentrazione di noi stessi. Quando siamo impegnati a fare qualcosa che richiede molta attenzione e precisione la nostra mente mantiene uno stato di estrema concentrazione e nulla degli eventi esterni deve turbarci. Questo esempio dovrebbe chiarire che la meditazione non serve certo per riposare o per fuggire dai nostri pensieri, ma piuttosto per imparare a mantenersi sempre lucidi ed attenti senza permettere ai pensieri di catturare la nostra attenzione. L'allenamento alla meditazione non richiede molto tempo giornaliero perché a volte bastano pochi minuti, ma richiede davvero la perseveranza continua per tutta la nostra vita. Certamente incontreremo difficoltà all'inizio dato che la nostra mente, soprattutto quella occidentale, ci porta continuamente a soccombere nei pensieri, ma questo per ora non deve assolutamente preoccupare, perché col tempo diventerà un piacere stare con la mente e comprendere che possiamo governare non solo il movimento dei pensieri ma anche il loro dominio sulle nostre emozioni. Personalmente conoscendo e avendo praticato molte tecniche di meditazione, reputo che la tradizione buddista in questo sia ancora non solo la più antica e quindi in un certo senso la più collaudata, ma senza dubbio anche la più seria perché viene insegnata alla stregua del camminare fin da quando si è piccoli. Questo fa capire quanta importanza i buddisti riversano nella meditazione che non abbandonano mai per tutta la vita. Inoltre in tutti i centri buddisti la pratica meditativa viene insegnata in pochissimo tempo senza assolutamente appartenere al loro credo e questo è da tenere veramente in considerazione per non avventurarsi in improvvisati guru che si permettono di insegnare tecniche alla moda o peggio inventate solo per altri scopi. Ogni religione e filosofia può dare a

chiunque un serio contributo per la crescita interiore. Prima ho sostenuto che la meditazione la reputavo più importante della preghiera, ma non vorrei essere frainteso e pertanto mi spiegherò meglio. La preghiera è un atto profondamente intimo di rapporto personale tra l'essere umano e l'Essenza divina e pertanto non ne possiamo certo trascurare la fondamentale importanza che questa ha nei confronti della nostra anima. La meditazione però ci permette di arrivare alla conoscenza della nostra struttura mentale e psichica che risulta indispensabile per mantenere lo stato di calma interiore necessaria per permetterci di accedere a piani sottili più alti. Infatti pregare dopo aver meditato aumenta dentro la nostra anima la purificazione alla quale stiamo accedendo da quando abbiamo iniziato questo cammino. L'importante è che le cose vengano affrontate sempre con pazienza e gentilezza, soprattutto verso se stessi. Non diventeremo santoni o guru solo perché avremo imparato la posizione, la postura, come respirare, la concentrazione e la capacità di stare fermi, ma sicuramente avremo col tempo la reale percezione di aver fatto un grande passo avanti verso la qualità della nostra vita. Non ci deve interessare che cosa penseranno le persone quando cominceranno a notare che il nostro atteggiamento sta cambiando, perché dobbiamo essere preparati a ricevere anche da coloro che ci stanno vicino molte incomprensioni e soprattutto derisioni. I maestri lo sapevano bene quando affermavano che la gente comune fa di tutto per impedire la vera crescita interiore. Ma non è per cattiveria è sempre e solamente per paura e perché non sanno. Non ha caso Gesù sulla croce prima di morire pronuncia le più stupefacenti parole che un essere umano possa dire: "Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno." (Lc. 23, 34). La grandezza e la verità di tale esclamazione è l'apice dell'illuminazione. Gesù amava coloro che lo avevano torturato, deriso e ucciso. Questa è la purezza assoluta, questo è il candore dell'anima che è diventata un'unica cosa con l'Anima universale e quindi con Dio. Ma Gesù non ha dovuto ricevere insegnamenti da nessuno? Davvero pensiamo che tutto quanto aveva compreso non fosse frutto di incontri con altri maestri, con persone sagge, di continue preghiere e meditazioni? Il Grande Maestro comincia la sua missione quando aveva raggiunto l'età di circa trenta anni. Perché di Gesù non si conosce nulla di come avesse trascorso tutto quel tempo? Non voglio fare nessuna affermazione che peraltro non potrebbe essere sostenuta da nessuna prova concreta, ma personalmente mi piace credere che come tutti i grandi Santi, anche Lui, avesse dovuto percorrere un lungo cammino prima di raggiungere la purezza che poi ha trasmesso al mondo intero. Per questo amo immensamente Gesù, perché le parole che pronuncia sono sempre un incoraggiamento a superare prove che anche Egli stesso aveva dovuto affrontare. E' talmente comprensivo con tutti coloro che sbagliano, che non si può fare a meno di stupirsi di fronte a tale bontà. Ma non aveva mai pronunciato l'affermazione di non essere un uomo in carne ed ossa come tutti. Ammetteva di essere il figlio dell'uomo come tutti gli esseri umani che possono un giorno diventare proprio come Lui, come il Padre. Sapere che dopo un cammino, anche se lungo e magari doloroso, si riesce o quantomeno si ha la grande possibilità di diventare Santi (esseri umani pieni d'amore disinteressato) come tutti coloro che l'umanità intera conosce, non può fare altro che far nascere e crescere dentro il nostro cuore un'immensa ed indistruttibile speranza di farcela. Non cerchiamo di dare risposte dogmatiche nella religione, evitiamo di fare confronti, discussioni, polemiche su ciò che può essere solo rivelato a colui che si illumina. Mettiamoci in cammino e basta. Lasciamo che siano coloro che credono di sapere tutto a scervellarsi con la convinzione che senza seguire le regole imposte da uomini comuni non si va da nessuna parte. Personalmente seguo solo gli esempi dei Grandi uomini che hanno dimostrato con la loro vita come sia difficile ma anche possibile, raggiungere un giorno la Luce divina. Seguo gli Iniziati di ogni credo tempo e cultura, ammiro coloro che lottano quotidianamente contro le forze del male ed amo con tutto il cuore le persone che sanno dimostrare amore verso tutta l'umanità. Quando si diventa come loro, allora si è capaci solo di gioire e fare del bene. Si emette un'energia pura e luminosa che viene percepita da tutti quelli che stanno loro vicino. Infondono calma e serenità e questa potente vibrazione può raggiungere una grande distanza. Immaginatoci quindi se il mondo cominciasse ad ospitare esseri umani di tale purezza. Allora potrebbe realizzarsi il Regno dei Cieli. La volontà divina è proprio questa, fare della terra un luogo dove gli esseri viventi possano godere dell'amore universale come già viene goduto dagli Esseri Superiori nel Cielo. Quindi non si può sbagliare facendo quello che ci richiede l'Assoluto, al massimo potremo impiegarci più tempo di quello che pensiamo, ma non possiamo certo essere in errore. Ma questo lo scopriremo dopo che la nostra anima si sia finalmente ripulita da tutto quello che la seppelliva. Allora anche meditare comincerà ad assumere un significato sempre più sacro. Se all'inizio ci sentiremo un po' impacciati e perplessi, man mano acquistiamo dimestichezza e praticità ci sentiremo la coscienza espandersi sempre di più. Imparando la respirazione naturale ed acquistando consapevolezza

che nel respiro è presente lo spirito divino ci sentiremo sempre più vivi e sempre più amati. Capiremo come una mente calma può stare e rasserenarsi proprio con se stessa intuendo come all'interno di questa possa essere presente qualcosa di estremamente sottile, leggero e puro. Meditando si allontanano le paure perché non vengono scacciate ma amorevolmente e fermamente osservate. Guardiamo i pensieri come se fossero le acque di un ruscello di montagna, in un attimo sono già passate e corse a valle per lasciare il posto ad altra acqua pura che viene dalla sorgente. Tutto scorre, tutto varia, tutto è mutabile. Sembra inizialmente che questo non abbia senso e potremmo aver paura della scoperta che faremo ma da quando accetteremo con serenità che ogni cosa si modifica col tempo, non daremo poi più molta importanza a questioni che prima ci angosciavano, come la bellezza di un corpo che col tempo svanisce, come la vecchiaia che rende meno gradevoli esteticamente le persone, come gli allontanamenti delle persone care e soprattutto come la paura delle malattie e della morte. Le famose paure iniziali, nella meditazione vengono tutte a galla ed è importantissimo che si riescano a farle affiorare un po' alla volta. Lasciate nel nostro subconscio, le paure, impediscono alla luce della nostra anima di brillare e soprattutto di congiungersi all'Anima Universale. Nessun processo però deve essere forzato, ma solo disciplinato. Imparare ad essere sempre presenti e centrati non significa essere rigidi e forzatamente svegli. Occorre assecondare le nostre esigenze ma non cercare di farsi sottomettere da queste. Se decidiamo di meditare in certi orari del giorno, allora faremo assolutamente il possibile per rispettare l'impegno preso, come saremo tolleranti se qualche imprevisto ci impedirà di farlo. La fermezza e la calma non vanno confuse con la durezza e l'inezia. Ogni volta che ci prepariamo a fare qualcosa in più per la nostra purificazione, dobbiamo fare in modo di aver assolto i nostri impegni affinché non veniamo disturbati o distratti. Questo è importante esclusivamente per imparare a prendere gli spazi ed il tempo necessari per ritrovare le energie che magari abbiamo esaurito o per aumentarle. Se siamo molto stanchi ascolteremo attentamente il nostro corpo con dolcezza e questi ci condurrà nell'azione migliore. Noi dobbiamo solo mettere l'impegno osando quel poco di più che inizialmente ci verrebbe richiesto dalla nostra mente. Ad esempio se siamo pieni di pensieri non è il caso di trascurare la meditazione perché non siamo nella situazione mentale ottimale, ma anzi proprio per questo dobbiamo ritrovare il nostro equilibrio grazie alla meditazione e se per ipotesi non ce la facciamo vorrà dire che doveva andare così. Meditare non significa estraniarsi dai problemi o dalle preoccupazioni, ma prendere le energie necessarie per affrontarli nel modo più lucido e presente. La mente non smetterà mai di pensare ma questo non vuol dire che dobbiamo sempre dare ascolto ai nostri pensieri. La mente vuole il comando e sta a noi giorno dopo giorno toglierle questo potere del quale si è arrogata il diritto, ma con diplomazia, con cautela e sempre con costanza, tenacia e fermezza. Continuando l'allenamento alla meditazione ci accorgeremo molto presto quanto questa pratica ci aiuti davvero a farci star bene, ma l'importante è non pretendere i risultati nel modo e nel tempo che vorremmo. In questo cammino di purificazione che stiamo facendo abbiamo compreso quanto sia forte il nostro ego e come siamo abituati a dare il comando ed il controllo della nostra vita al nostro io. Ma la coscienza, se non ha mai dialogato con il subconscio, ne risulta influenzata ancora da tutti gli impulsi narcisistici. Per abbandonare i desideri del nostro ego dobbiamo cominciare ad imparare a non volere a tutti i costi. La volontà che si deve mettere in atto è solo quella di voler migliorare praticando una vita nella quale dobbiamo fare di tutto perché sia quella che Dio vuole per noi. Non serve, anzi può solo danneggiare, una volontà di tipo non arrendevole ma caparbia. La spiritualità richiede stare fermi e lasciare agire in noi le forze che sono rimaste per molto tempo in uno stato latente. Queste forze che sono le energie dell'anima, devono venire in superficie con dolcezza e solo quando le impurità sono state ridotte ad un sottilissimo velo, facilmente asportabile dalle forze spirituali. Prepariamoci a non guerreggiare con le nostre impurità perché sarebbe come giudicarle in modo sprezzante comportandoci ancora una volta non in modo amorevole come farebbe il Padre, ma in modo presuntuoso e non tollerante. E se succede, perché succederà, nessuna paura e nessuna critica verso se stessi, ma solo una presa d'atto in modo molto delicato che siamo ancora dominati dal nostro ego e che ci rimettiamo con molta pazienza di nuovo al lavoro. La meditazione non ci porta in mondi inesistenti, ma ci conduce alla visione della realtà e ad osservarla cercando di non trattenere nella nostra mente quei pensieri che ci assillano e neanche di fare di tutto per scacciarli. L'immagine di Buddha che seduto a gambe incrociate e con le mani appoggiate su di esse sotto l'ombelico come se tenesse una ciotola può rendere l'idea di come non solo bisogna stare fisicamente nella posizione per meditare ma soprattutto come deve essere la nostra mente quando si medita. Osservare e concentrarsi soprattutto sul respiro. Come ho già detto rimando ad altri esperti purché siano davvero degli autentici maestri spirituali, il compito dell'insegnamento delle varie tecniche, in modo

che ognuno abbia la possibilità di apprendere quella che ritiene più confacente alla sua natura, perché quello che mi premeva assolutamente evidenziare al riguardo della meditazione, come per tutte le pratiche spirituali era l'atteggiamento con il quale ci si deve avvicinare a questa disciplina perché apporti i massimi benefici. Occorre il massimo rispetto, perché quello che stiamo apprendendo è un fecondo patrimonio lasciato da persone che hanno trascorso tutta la loro vita alla ricerca di un anello di congiunzione con il divino e per poter trasmettere all'umanità una via più breve per arrivare al traguardo. Inoltre occorre cercare, chiedere, osservare ma facendo il possibile per non giudicare e questo è l'esercizio più duro perché il giudizio è una prerogativa del nostro ego. L'anima, infatti, come l'Assoluto non giudica mai dato che ama incondizionatamente tutto ritenendo tutto l'espressione della medesima essenza luminosa. Nulla esiste nell'universo che non sia voluto da Dio compreso il dolore e la sofferenza che devono avere il loro ruolo e la loro missione da svolgere preziosissima per fare la volontà dell'Intelligenza Cosmica. Quello che stiamo percorrendo infatti non è un cammino per eliminare il male, ma per trovare in esso il profondo e angelico messaggio del Cielo. Mi permetto di usare il termine angelico perché immagino il Male come un insieme di entità invisibili al servizio delle Gerarchie Luminose che eseguono ciò che è stabilito dalla Legge di Dio, la Giustizia. Lo so ci si può anche scandalizzare per quello che sto dicendo peraltro accettato da secoli dalla popolazione di più di mezzo mondo e sarebbe il caso prima di allontanare dalla nostra mente questa affermazione, che sentissimo che cosa ne pensa invece la nostra anima, dove sappiamo essere racchiusa la verità. Se tutto è perfezione, a meno che non si voglia affermare che Dio non lo è, non si vede perché dovremmo escludere da questa affermazione veritiera che anche il Male appunto è perfezione. Il fatto che il Male non ci piaccia non è sufficiente per annoverarlo tra le "inutilità" che Dio ha creato, altrimenti dovremo dare alla morte un significato completamente diverso ed opposto da quello che invece l'Assoluto ha voluto e pensato. Per la nostra natura umana inferiore infatti, la morte rappresenta una grande angoscia con la quale tutto finisce, ma per la nostra natura spirituale superiore, invece la morte è solo una temporanea trasformazione del nostro "contenitore", cioè del corpo fisico considerato che l'anima e lo spirito sono eterni. Come si può notare ancora una volta tutto dipende da quale punto della nostra scala evolutiva verso Dio stiamo valutando le cose. Dovremo esserci accorti che quando non riusciamo ad accettare la realtà o una parte della realtà come una meravigliosa creazione e volontà divina, è solamente perché purtroppo quella realtà incute ancora paura e sofferenza alla nostra parte umana razionale ed egocentrica. Ed è proprio quando proviamo queste sensazioni che dovremo avere la consapevolezza che la nostra serenità è ancora una volta turbata, non certo dalla verità, ma da quello che la nostra mente vede ed interpreta come tale. Insomma quando abbiamo paura diventiamo aggressivi o cerchiamo di scappare, ritenendo inaccettabile e quindi né sacro e né divino quello che ci sta incutendo la più antica e primitiva emozione della natura umana. Ritorniamo quindi al concetto base iniziale che fino a quando non supereremo tutte le nostre paure non riusciremo mai a comprendere la Perfezione. Paradossalmente essere perfetti è uno stato dell'anima quando questa ama incondizionatamente anche l'imperfezione, perché non riconosce non perfetta nessuna cosa dell'universo. In questo stato pertanto non esiste più il Bene e il Male perché entrambi sono l'uno il complemento dell'altro e forse anche la stessa cosa. L'amore, infatti, è al di sopra del Bene e del Male, perché pur riconoscendoli nella loro differenza di ruoli, non può proprio per la legge divina fare differenza nella quantità di Luce da distribuire ad entrambi. Ovviamente per arrivare a questo stadio di purificazione interiore che ci consentirà di amare in questo modo e che è l'apice di quella scala che stiamo salendo, occorreranno forse molti anni, ma questo se non vogliamo perdere la fiducia non deve essere mai preso in considerazione. L'importante, invece, è sapere che questa salita verso la Pace interiore non solo è possibile, ma che ci sarà "addolcita" dagli Esseri di Luce che hanno il compito, assegnato loro da Dio, di starci costantemente vicino per proteggerci e per farci da guida soprattutto quando dobbiamo affrontare tutti gli inganni e le trappole del nostro ego. Ecco allora che la meditazione diventa estremamente indispensabile per acquisire quella "calma mentale" che ci consente di poter essere sempre in grado di prendere consapevolmente le decisioni migliori. E anche quando sbaglieremo, essendo preparati, i danni interiori saranno limitati e facilmente e velocemente riparati. Con la meditazione si riesce a percepire dentro di noi la presenza delle due nature, quella umana e quella spirituale. Nelle tecniche meditative di qualsiasi antica tradizione culturale o religiosa, viene data un'assoluta importanza e rilevanza alla capacità di stare in silenzio, alla compostezza nello stare fermi e immobili e alla costante attenzione che si deve porre sul proprio respiro. Simbolicamente siamo contemporaneamente nella realtà ma agganciati allo spirito. Siamo immobili e saldi come una montagna a Terra per ascoltare i messaggi del Cielo. Per questo motivo col tempo, la meditazione riesce a farci

comprendere quanti pensieri, emozioni e sensazioni esistono dentro di noi, perché acquisiremo la capacità di comprendere che siamo due e contemporaneamente Uno. Perché abbiamo due nature ma possiamo riuscire ad unificarle solo facendole andare d'accordo ed in sintonia tra loro in modo che rispettandosi ed amandosi le due nature si unificheranno in una sola: quella divina. L'allenamento costante e paziente nel tempo ci permetterà di acquisire oltre a questa consapevolezza, anche la capacità di non sorprenderci più delle nostre paure, di farne conoscenza, di scoprirne le passate origini e lasciare che lentamente "depositino" sul fondo della mente, come lo sporco deposita sul fondo dell'acqua, fino a quando verranno sostituite dalle virtù divine già esistenti nella nostra anima e che poi col tempo, non permetteranno più a queste paure di ritornare e soprattutto di avere il sopravvento. La meditazione è raggiungere la grande attenzione che dobbiamo avere per impedire a corpi estranei impuri di abitare o che è peggio di radicare nella nostra casa interiore. I corpi impuri sono causati dalla nostra mente appartenente alla natura umana che ancora non lascia completamente alla Luce il compito di prendere possesso di tutto il nostro essere. Solamente la convinzione che quello che stiamo attraversando sono solo prove obbligate per accedere a livelli superiori, ci permetterà di superare i nostri ostacoli, altrimenti saremo sempre a rischio di mollare con la pretestuosa scusa che è un compito troppo difficile per le nostre possibilità. I grandi saggi erano veramente consapevoli nel cuore che tutto quanto gli si presentava davanti era assolutamente il meglio che potesse loro capitare. Se erano eventi piacevoli ringraziavano Dio perché avevano avuto il dono di energie positive che arricchivano la loro luce interiore, ma se erano eventi spiacevoli, ringraziavano Dio maggiormente perché questi permettevano di far comprendere la loro forza, il loro livello di purezza e soprattutto di stimolare le capacità magari ancora nascoste e latenti nel profondo per trasformare quegli eventi cosiddetti negativi in opportunità di crescita ulteriore. La vera fede è l'assoluta certezza che quello che ci succede è sempre e solo il meglio per noi, anche se in un primo momento l'evento che ci sta capitando sembrerebbe portarci una grande sofferenza che naturalmente riteniamo di non meritare. Dobbiamo invece essere convinti che qualsiasi evento negativo ci capita è già stato "ridotto" in minime proporzioni rispetto a quello che avremmo dovuto probabilmente e realmente subire. Chi ci protegge e ci guida nel nostro cammino non può evitarci quelle prove che ci procureranno l'inevitabile sofferenza, ma può invece dimensionarle, in base alle nostre capacità interiori ancora latenti, in modo tale che in tali prove si possa riuscire a vedere delle grandi opportunità per la nostra evoluzione. Anche questo atteggiamento di profondo e sacro rispetto per i fatti e le vicende della vita che il Creatore prepara per noi, si alimenta e si rafforza grazie proprio alla meditazione. Scopriremo che la nostra mente, piena di pensieri, convinzioni e certezze, in realtà non è altro che un semplice contenitore riempito di cianfrusaglie di nessun valore ed alle quali da sempre invece il nostro ego ha dato loro un'immensa importanza. Emozioni e sensazioni dovuti al nostro vissuto hanno lasciato, come ben sappiamo delle tracce molto forti nel nostro subconscio e se non ci decidiamo a benedirle, queste tracce ci domineranno per sempre. Ma che significa benedirle? Quando si benedice qualcosa o qualcuno si chiede al Cielo di avere in dono dell'energie d'amore per poterle distribuire e regalare a ciò che vogliamo bene-dire affinché tramite queste energie, questo qualcosa o qualcuno possa riuscire a neutralizzare delle negatività che ha purtroppo accumulato. Le negatività avvelenano il nostro cuore come il morso della vipera avvelena il nostro corpo. Per questo occorre un efficace antidoto, proprio per neutralizzare il veleno che altrimenti ci causerebbe dei tremendi danni sia fisici che psichici. La benedizione, appunto, è un potentissimo aiuto perché è un antidoto alle forze negative, purché, però, venga donata con estrema sincerità ed altruismo. Allora quando le ferite del nostro passato e magari anche del presente ci provocano ancora dolore e sofferenza, il bene-dirle significa mandare loro dell'amore divino perché possano rimarginare al più presto. Le ferite rimarranno sempre ma una volta cicatrizzate non ci procureranno più dolore e difficilmente ricadremo nello stesso errore. Come quando si saldano due pezzi di ferro, difficilmente la barra si romperà dove è avvenuta la saldatura. Ma questo non evita assolutamente che si debba prendere consapevolezza delle nostre ferite, che le si osservino con attenzione e senza giudicarle e che le si comprendano fino ad arrivare a benedirle, perché sono proprio loro che ci hanno insegnato qualcosa che dovevamo apprendere dal Cielo. E se il Cielo ha ritenuto che questo fosse il sistema migliore per farci imparare quel qualcosa significa che per insegnarcelo non poteva assolutamente fare in un modo diverso. Se apprendiamo dalla meditazione il messaggio celato nei nostri pensieri, questi a poco a poco si sfumeranno lasciando solo l'essenziale. Come si avrà compreso la meditazione è la capacità di stare con se stessi fino alla scoperta di chi siamo veramente, delle nostre debolezze, delle nostre ferite, dei nostri "peccati", ma soprattutto delle incredibili potenzialità d'amore che Dio ha inserito dentro di noi. Faremmo però un grande errore a credere che ci

meritiamo tutto e subito, perché non può essere così. Ci vuole moltissimo tempo prima di raggiungere un certo stadio di serenità ed intuire la verità e questo non certo perché Dio vuole farci attendere per un Suo capriccio il dono della Grazia, ma esclusivamente perché tale dono che non può essere assolutamente concepito in termini di Luce e di Amore richiede davvero una grande capacità di saperlo accogliere. Molte persone sono rimaste sconvolte per tutta la vita per aver voluto anticipare l'arrivo di tale Grazia e la loro non corretta preparazione è stato il motivo principale non solo di non aver ottenuto la benefica energia luminosa, ma addirittura sono state trasportate verso un forte squilibrio mentale. Non è certo intenzione mia incutere paura di iniziare un percorso verso Dio perché sarebbe ovviamente non solo un'assurdità ma proprio un contro senso, perché chi si mette in cammino per cercare la Luce non deve temere nulla. Però occorre tener presente che tutti i maestri spirituali hanno sempre ribadito e tuttora quelli viventi ribadiscono che bisogna cercare e bussare ma con assoluta moderazione, pazienza e perseveranza. Il volere a tutti i costi il raggiungimento di un obiettivo non premia certo la nostra umile anima ma piuttosto l'orgoglioso ego. Non sapremo mai né l'ora né il giorno di quando Lui arriverà e risiederà definitivamente dentro di noi, perché è questo il messaggio che si recepisce dagli Evangelisti e pertanto non si deve prendere certo alla leggera questo avvertimento e consiglio che peraltro è presente in tutte le antiche religioni. Nel cammino spirituale la maggior parte del "lavoro" viene compiuto dagli Esseri Luminosi ai quali noi dobbiamo lasciare tutto lo spazio ed il tempo necessario affinché possano eseguire tutta la purificazione necessaria del nostro profondo. E poiché molti non sopportano di dover attendere, reputandosi già meritevoli in poco tempo di ricevere la Luce divina, ecco che abbandonano il cammino spirituale e si gettano nel mondo materiale per ottenere tutti i piaceri ai quali secondo loro (o meglio secondo la loro natura umana primitiva) hanno dovuto rinunciare per percorrere la via spirituale che non ha portato nessun beneficio. Se Gesù diceva di non rinunciare alla grande gioia per una piccola gioia. Sapeva che la natura umana vuole tutto e subito, ma facendo così non si riuscirà mai a comprendere davvero la fatica, la pazienza e la fedeltà con il quale si è percorso un cammino per gustare qualcosa che per sua natura non può essere immediato. E questa verità, come tutte quelle che Gesù ha detto, Lui stesso l'aveva compresa e sperimentata. Guai lasciarsi andare ai compiacimenti della nostra mente che continua a deviarci verso le scorciatoie. Le scorciatoie portano verso l'abisso e da lì sarà poi molto difficile venirne fuori. La fede deve essere rafforzata giorno dopo giorno e soprattutto nei momenti, peraltro inevitabili, nei quali ci sentiamo abbandonati ed impauriti. Saranno proprio quei momenti, invece, che daranno alla nostra anima la forza di sopportare quelle tremende sensazioni di inutilità e di delusione che ci pervaderanno. Fermi, attenti, senza lasciarsi prendere dallo sconforto, cercheremo di donare la nostra presunta incapacità proprio a Dio perché ci aiuti a sopportare la prova che stiamo attraversando con tutta la compassione possibile. Ci metteremo allora a meditare consapevoli delle nostre debolezze e paure ma anche sicuri che siamo ascoltati ed osservati dagli esseri angelici che vogliono la nostra salvezza. Se siamo certi che siamo costantemente seguiti, protetti e guidati, attraverso una costante pratica meditativa comprenderemo inoltre l'importanza di essere vigili e di saper osservare. Il mondo esterno è un proliferare continuo di segnali ed indicazioni che dobbiamo essere capaci di individuare, comprendere ed attuare. Non dobbiamo temere quando dentro di noi arrivano segnali che ci incutono timore e che non riusciamo al momento a comprenderne il significato, perché quanto e quando dobbiamo capire viene stabilito solamente al momento giusto per noi. Non dobbiamo mai arrabbiarci se non intuiamo subito la risposta ai nostri dubbi. Se ci viene celata è ancora esclusivamente per il nostro bene, perché significa che non siamo ancora pronti. Tutto arriva quando deve arrivare. Noi dobbiamo esclusivamente fidarci della vita, perché la vita è solo amore. Proprio non possiamo permetterci il lusso di non essere felici, questo viene lasciato a chi non ha speranza e ne fiduciasse in Dio. La speranza certa e sicura che per noi esiste un percorso che ci condurrà alla Luce, non deve venire mai meno e dobbiamo rafforzarla continuamente. Non ci deve essere accanimento, ma solo fede. Così man mano che continuiamo nel nostro cammino, il nostro cambiamento interiore e di conseguenza anche quello esteriore inizierà a farsi sentire. La purificazione, la preghiera e la meditazione ci porteranno verso l'applicazione della cosiddetta Morale Cosmica e non dovremo fare molti sforzi per seguirla e non perdere mai la giusta rotta. Come una nave che si orienta col faro luminoso che da terra indica il punto da seguire, così noi seguendo la Morale Cosmica dell'altruismo, della generosità, della abnegazione e dell'amore incondizionato, non potremo certo sbagliare la nostra rotta. E lungo questo cammino alla riscoperta del Vangelo perduto, dove tutto viene rivelato, scopriremo un'altra pratica spirituale, la cui applicazione ci porterà sempre più in alto. E noi sappiamo che quando si parla di Alto, intendiamo la Luce ed il Potere dell'Amore e non certo il soddisfacimento del nostro io. Ormai abbiamo

compreso quanti guai ci ha causato e forse continuerà a causarci il nostro incrollabile “io”, pertanto il nostro cammino verso l’Alto è verso il “Sé”, dove troveremo la totalità del nostro essere, cercando di abbandonare il nostro ego e tutte le errate informazioni in esso contenute che impediscono di contattare e di percepire i messaggi della nostra anima. Se davvero abbiamo compreso che da soli non ce la faremo mai, se davvero avvertiamo nel nostro cuore che Gesù ci sta sorridendo e ci sta incoraggiando ad andare avanti, allora non dobbiamo più temere che la nostra vita non abbia un valore inestimabile. Si perché nel nostro profondo è ancora depositata la convinzione che non siamo mai stati all’altezza degli eventi che ci sono capitati. Abbiamo radicato la certezza che tutte le delusioni che abbiamo provato sono frutto delle nostre incapacità e che le persone che ci hanno ferito lo hanno fatto perché in fondo non avevamo, carattere, carisma, potere, bellezza, intelligenza o addirittura un anima bella. Ma chi può stabilire tutto ciò? E’ sufficiente che una, due, cento, mille persone ci abbiano insultato, deriso, lasciato, umiliato, offeso o addirittura abusato di noi per credere davvero che tutto quanto sia stata solo una grande e meritata punizione? Davvero si può pensare e vivere con la certezza che siccome gli esseri umani hanno emanato il loro inappellabile giudizio su di noi, noi si debba soccombere perché non sappiamo più chi siamo e soprattutto chi dobbiamo amare? La conosco molto bene questa “convinzione” che ci avvelena l’esistenza per poter affermare con tutta la mia anima che stiamo sbagliando a credere che sia così. Perfino se fossimo degli incalliti criminali o se avessimo fatto le cose più aberranti, avremo sempre l’Amore di chi ci ha creato. Tutto quanto ci impedisce di essere felici è solo frutto di una o più ferite del nostro orgoglio. Un amore immenso naufragato, un tradimento, una perdita di un caro, una violenza fisica e morale subita, un insuccesso economico, una malattia tremenda e tutte le altre ferite che la vita ci può far incontrare, hanno il potere di farci credere che ormai tutto è perduto che nulla ci potrà mai fare felici e che i nostri sogni sono naufragati per sempre. Se poi ci rivolgiamo alle persone che pensiamo possano darci una risposta al perché ci è successo tutto quanto e soprattutto al significato di quello che proviamo, ecco che di nuovo cadiamo nella disperazione perché quasi sempre le risposte che riceviamo non riescono a modificare nulla. E Dio? Quante volte abbiamo mandato a quel paese Lui e tutti i religiosi che non hanno nulla da fare! Quante volte le spiegazioni dei filosofi, psicologi, preti e persone amiche ci hanno solo fatto aumentare la nostra rabbia ed il nostro rancore. Ma nulla è stato casuale perché adesso ci stiamo accorgendo di quante cose meravigliose ci sta preparando il Cielo. Certo siamo ancora arrabbiati e allora? Dio ci sta preparando una strada che non è quella che il nostro io, la nostra natura umana avrebbe voluto. Dio si occupa di Amore e di Amore soltanto. A Lui interessa solo la serenità della nostra anima che ha obiettivi e sogni diversi rispetto al nostro “io”. Rispetto a tutto quanto abbiamo imparato noi non moriremo mai, perché la nostra anima assieme al nostro spirito sono eterni. I nostri dolori passati, le nostre ferite, il nostro continuo brontolio e soprattutto la nostra identificazione con il dolore sono solamente dei piccolissimi granelli di sabbia rispetto alle enormi pietre preziose racchiuse dentro di noi. Già proprio così. Ci siamo fatti un’immagine di noi stessi perché credendoci esseri insignificanti abbiamo sempre dato ascolto agli altri e soprattutto a quello che ci hanno insegnato sulla vita. Ma è proprio così? Queste persone e soprattutto noi stessi intesi come egoismo, davvero ne sappiamo più di Dio? Davvero i Maestri spirituali di tutti i tempi e di tutte le culture, hanno giocato a dadi con la loro vita? Amiamo credere ai potenti, a coloro che hanno studiato e soprattutto a coloro che hanno un abito “spirituale” piuttosto che credere alla Voce della Verità che abbiamo la possibilità di ascoltare? Con chi preferiamo identificarci, con quelli che sanno sempre tutto ma che non riescono mai ad aprire il loro cuore o con coloro che pur avendo sofferto (e sono tantissimi) hanno deciso di dare una svolta alla loro vita affidandosi completamente alla Luce Divina? Con molta umiltà stiamo cercando la nostra vera identità, quella che Dio ha voluto per noi per compiere ciò che ogni essere umano dovrebbe fare nel corso della sua esistenza, e dopo aver appreso l’importanza della purificazione, che altro non è che la definitiva chiusura col passato (e questa anche se non è certo un’operazione indolore e ne immediata va ripetuta quotidianamente), siamo diventati consapevoli del cammino che dobbiamo compiere serenamente anche se le ferite del nostro orgoglio ogni tanto si faranno sentire, soprattutto al riproporsi di avvenimenti (che saranno inevitabili) che ce li faranno ricordare e rivivere. Non dobbiamo tormentarci se avevamo avuto un’idea di Dio così lontana da quella percepita dalla nostra anima, perché questo è proprio lo sforzo che deve mettere a tacere il nostro ego. E’ difficile immaginare che siamo esseri divini, perché la realtà che percepiamo ci fa credere che l’uomo sia un essere solo pieno di difetti, ma non è facile per nessuno accettare la presenza del male nel mondo, fino a quando non si comprenderà che in fondo il male è solo un’energia utile al nostro cambiamento. Non è forse il dolore che ci istruisce sulla precarietà della nostra esistenza? Non è forse la sofferenza che ci insegna che

il nostro corpo è il contenitore dell'anima? Non è guardando le miserie di molti esseri umani che spesso sentiamo un profondo desiderio di dover fare qualcosa? Allora cerchiamo adesso di vedere dentro le cose e non solo quello che appare. E non pensiamo di essere solo fragili e deboli perché la preghiera e la meditazione ci hanno e ci continueranno a regalare energie e forze inaspettate man mano che comprendiamo e salutiamo il nostro passato o la nostra storia personale. Affioreranno nuovi orizzonti e nuove aspettative di gioia se finalmente cominceremo ad identificarci con la Luce. Non si può vivere senza amare e non si può amare se non si è capaci di perdonare, questo ormai lo sappiamo bene e quello che stiamo percorrendo è il giusto cammino proprio per imparare questo importante insegnamento. Stiamo aprendo il nostro cuore e ci sembra di scoprire un altro mondo. A volte avvertiremo perfino la sensazione di non essere degni di tutta la gioia che Dio sta riversando su di noi, ma anche questo è un messaggio purtroppo del nostro ego perfezionista, che a poco a poco mollerà il totale comando all'energia più potente dell'Universo. Nel nostro cammino gli insegnamenti dei maestri che lo hanno già percorso sono preziosissimi ma sono da sperimentare tutti perché ognuno trovi quello che sarà la chiave decisiva per aprire e tenere spalancato il portone del proprio cuore. Quindi sempre con molta semplicità ora vorrei descrivere come la contemplazione possa essere un altro potentissimo strumento di crescita verso la nostra pace interiore.

## Capitolo 8

### La contemplazione

*“Dopo sei giorni Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li portò sopra un monte alto, in un luogo appartato, loro soli. Si trasfigurò davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche.”*

*(MARCO 9, 2-3)*

*“Ananda, dopo aver posto una serie di vesti dorate sul corpo del Signore, notò che, sul corpo del Signore, esse apparivano smorte. Ed egli disse: ‘E’ meraviglioso, Signore, è meraviglioso come la pelle del Signore appaia chiara e splendente! Appare ancor più splendente delle vesti dorate di cui è vestita!’”*

*(DIGHA NIKAI 16, 4, 37)*

**S** spesso usiamo il termine di contemplare quando vogliamo descrivere una meditazione o una osservazione molto attenta di qualcosa che ci procura sensazioni particolari e, in un certo senso, è proprio così. Però quando desideriamo accrescere e consolidare alcune manifestazioni estatiche della nostra anima, allora la contemplazione assume anche un profondo carattere spirituale. Per comprendere il significato del contemplare come tecnica e pratica dell'anima occorrono alcune considerazioni preliminari. In natura sappiamo che molti animali hanno la capacità di mimetizzarsi nella natura sia per potersi proteggere dai predatori, sia per poter meglio avvicinare la futura vittima. Il camaleonte è forse l'esempio più conosciuto, ma nella realtà sono numerosissimi gli animali che utilizzano questa tecnica. In pratica il processo di mimetizzazione non è altro che la capacità di identificazione con qualcosa di diverso da se stesso. E' noto come ci siano una vastità inesauribile di nozioni che la natura ci regala per farci comprendere in modo molto semplice come è stato concepito l'Universo e quindi anche l'essere umano, e questa della mimetizzazione ne è una fondamentale. Identificarsi è qualcosa che molto spesso l'uomo compie a sua insaputa o anche in modo cosciente. Fin da piccoli cerchiamo un modello con il quale confrontarsi e poi identificarsi, perché abbiamo bisogno di vedere all'esterno quello che poi noi stessi riproporremo al nostro interno. L'esterno, tutto quanto vediamo, funge da specchio. Nell'altro, sia un essere umano o non, noi vediamo qualcosa che può dare un'informazione importante alla nostra coscienza se la sappiamo interpretare ed utilizzare nel modo migliore. Il mondo esterno è per noi il nostro specchio personale, dato che la realtà esterna è soggettiva per ognuno, in base alle informazioni che possiede per valutare emotivamente quello che vede. Pertanto quando la nostra coscienza osserva qualcosa attua il

processo di identificazione o di fusione con quel qualcosa per poter trasmettere alla nostra mente le sensazioni che vengono percepite. Se ci troviamo in sintonia con quel qualcosa, sia un oggetto che una sensazione, questo significa che proviamo la stessa vibrazione positiva e che abbiamo integrato, cioè fatto proprio nel nostro profondo, quello che sentiamo. Allora ci sentiamo bene, non proviamo nessuna tensione, ma anzi alimentiamo le nostre cellule nervose di energie positive. Ma quando invece proviamo qualcosa che ci turba, ci infastidisce, ci provoca paura o altre emozioni che classifichiamo come negative, significa che con quel qualcosa non siamo ancora venuti ad un accordo. In pratica non accettiamo la convivenza con esso, lo reputiamo non accetto, non facente parte del nostro essere. Per fare un esempio molto semplice pensiamo ad una persona che ci sta molto antipatica e comprenderemo quello che sto cercando di spiegare. La persona "antipatica" è facente parte dell'Universo e pertanto è anch'essa indispensabile per l'esistenza del Tutto, ma per noi è ritenuta non gradita. Quindi sapendo della nostra reazione emotiva, possiamo lavorare su di noi per comprendere il perché non riusciamo ad accettare quella reazione. Con calma e pazienza, lasciando passare serenamente i primi pensieri inevitabili della nostra mente che ci segnalano la sgradevolezza delle nostre emozioni, reputando tutta la responsabilità ovviamente all'altro ed al suo modo di essere, che riteniamo inconciliabile con il nostro. Ma non è l'altro ha dover cambiare, come abbiamo imparato, ma bensì la nostra capacità di accettazione e di tolleranza. Perché se non accettiamo l'altro vuol dire che non siamo ancora capaci di amare ed accogliere ciò che l'altro rappresenta per noi, perché proprio in noi stessi non siamo tolleranti con le stesse qualità che l'altro ci manifesta. Se dentro di noi ci fosse amore per quello che reputiamo inaccettabile, ecco che sapremo accogliere ed accettare anche la persona che manifesta quelle qualità o difetti. Ma fin tanto che il processo di identificazione ci crea disagio sarà difficile che possiamo provare sensazioni che riteniamo positive. A quel punto il nostro sistema nervoso (questo ormai dovremmo averlo imparato) ci produrrà sostanze chimiche che ci provocheranno sensazioni sgradevoli. Proprio come l'esempio fatto all'inizio della nevicata. In questo modo possiamo avere la misura di quello che dentro di noi ancora non viene accettato per poter lavorare al fine di provare un giorno la sensazione di amore anche per quello che reputavamo intollerabile. Per questo il nostro passato deve essere rivisto e rivisitato moltissime volte fino a quando perderà di interesse e di importanza, dato che saremmo un giorno comprensivi e amorevoli sia del nostro atteggiamento e delle nostre azioni, anche con quelle più disdicevoli, sia con i comportamenti delle persone che hanno avuto un ruolo nella nostra vita. Allora il processo di identificazione con il nostro passato e soprattutto con la persona che crediamo di essere perderà significato e valore, perché tutto il nostro essere ora si sta dedicando all'amore disinteressato. E per aiutare le entità di Luce nel loro lavoro (da soli ricordiamocelo sempre non riusciremo ad andare da nessuna parte!) occorre che anche noi si diventi un ricettacolo per le energie d'amore. Guardando la natura si comprende non solo la perfezione delle forme dei colori dei profumi, ma anche dell'amore che la natura stessa in qualità di Creatura Divina, emana costantemente nel cosmo. Tutto emana vita, energia, forza e luminosità ma noi dobbiamo fare in modo di catturare dentro di noi tutti questi doni. Bisogna sentirsi parte integrante con tutto l'Universo. Sentire nel nostro corpo la presenza dell'aria, dell'acqua, della terra e del fuoco come se il Tutto fosse una cosa sola con noi. Questa è l'esperienza che ci porta ad integrare dentro di noi ogni presenza dell'Universo perché la si possa amare. Allora amando l'Universo ameremo noi stessi ed amando noi stessi ameremo l'Universo perché saremo diventati Uno con Dio. Non è impossibile. Sempre i grandi Maestri ci narrano di queste sensazioni e pertanto dobbiamo aver fiducia e speranza. Allora come ci dobbiamo porre verso la contemplazione? E' molto semplice. Se l'essere vivente ha la tendenza e la capacità di identificarsi con qualcosa di esterno ad esso, significa che questa caratteristica, essendo voluta dall'Intelligenza Cosmica può essere utilizzata per migliorarci, anche perché non esiste nulla che non possa essere utilizzato per un buon fine, compreso quello che classifichiamo come difetto. Pertanto sfruttando questa capacità cercheremo di identificarci con qualcosa di bello, di puro, di colorato e di armonioso. Quando abbiamo del tempo per noi, che d'ora in poi sapendo che lo stiamo dedicando per la ricerca di Dio dovremo trovare, possiamo decidere di andare in mezzo alla natura non solo per pregare e meditare, ma anche per poter esercitarsi nell'arte del contemplare in modo spirituale. Ci sederemo in un luogo che istintivamente ci aggrada, possibilmente lontano da persone e rumori molesti e dopo esserci rilassati e aver pregato, cattureremo con lo sguardo un elemento della natura che in quel momento la Provvidenza ci avrà messo dinanzi a noi. Sarà un fiore, una foglia, un insetto, una pietra, un ruscello, insomma qualsiasi componente naturale si sia presentato a noi e abbia preso la nostra attenzione. A quel punto inizierà l'osservazione modulando il respiro come abbiamo imparato nella meditazione. Lentamente

il nostro sguardo cadrà su ciò che abbiamo scelto e incomincerà la penetrazione. Dovremo guardare con l'intenzione di entrare in quella cosa, senza forzare ma con perseveranza. A poco a poco il nostro sguardo diventerà un'energia, un pensiero, un movimento molecolare che inizierà ad analizzare quello che stiamo contemplando, immaginando da dove arrivi e dove stia andando. Non ci preoccuperemo della sostanza chimica e materiale ma soprattutto della sua essenza, del suo compito, del suo ruolo e di quello che ha da dirci. Proveremo a contattare mentalmente quello che contempliamo certi che la comunicazione avviene anche se non la percepiamo. Si deve entrare in sintonia, in armonia, in assonanza, fino a quando ciò che osserviamo diventerà parte di noi stessi. Nella mente nascerà un pensiero mistico del tipo: "io sono quello che sta guardando o sono l'oggetto osservato che guardo me?" .Non è follia ve lo posso assicurare, è un pensiero che inevitabilmente passerà perché è l'inizio del perdersi in ciò che stiamo osservando. E' come se volessimo arrivare alla fonte della sua creazione e perdersi nella sua origine, perché è trovando la sua, che sentiremo anche la nostra. Sentire la stessa energia, la stessa forza. Noi siamo quello che osserviamo e nello stesso tempo Colui che lo ha creato. Percepiremo l'immensità nell'oggetto finito e nello stesso tempo dentro di noi. La nostra coscienza si amplierà e cercherà di immagazzinare tutta l'energia che la contemplazione farà penetrare in essa. Identificarsi è contemplare con fede, come se divenire ciò che guardiamo con attenzione abbia lo stesso significato che estasiarsi di tutto quanto il creato e quindi del creatore. Contemplare è come lodare Dio e meravigliarsi della vita espressa in tutte le sue espressioni, differenze e molteplicità, per questo che quando avremo compreso l'importanza di questa identificazione spirituale il nostro sguardo sarà diverso. Non si soffermerà alla superficie ma andrà in profondità per verificare se il contenuto è della sostanza del contenitore. Avremo uno sguardo non certo indagatore ma ricercatore perché di ogni cosa andremo a cercare l'essenza originale. Non dovremo più basarci sull'esteriorità per quanto bella possa essere, ma dalla sua provenienza. La bellezza tanto amata da Dio va certamente contemplata e desiderata come qualità e non come oggetto da possedere. Così si potrà amare tutto senza desiderare tutto ma volendo dal tutto la sua qualità più sottile, più preziosa, più poetica e più armoniosa. Ovviamente non saremo subito così distaccati dal mondo materiale, perché il nostro io, non ancora cosciente della sua limitatezza, ma solo cosciente della sua voglia di possedere, desidererà ancora il possesso delle cose, dato che la qualità intrinseca di quelle cose, ancora non riesce a vederla dentro la propria anima, ma questo è lo sforzo che dovremo fare per non cadere sotto il dominio degli impulsi. Se, per fare un esempio, la vista di una bella persona, ci fa nascere subito un desiderio sessuale nei suoi confronti, perché il nostro io la reputa bella ed attraente, questo sta a significare che non reputiamo la nostra anima bella ed attraente e pertanto abbiamo bisogno di quelle qualità che notiamo nell'altro ed automaticamente nasce il desiderio di rubare quelle qualità, in questo caso con un rapporto intimo sessuale. Insomma siamo dei veri ladri nei confronti delle virtù e delle qualità. Quando le riscontriamo fuori di noi, invece di lavorare per tirarle fuori, reputiamo più sbrigativo e quindi più immediato, andare a prelevarle da chi ne ha già il possesso. Ecco perché ci addoloriamo se non abbiamo quello che vogliamo, perché regrediamo allo stato infantile, quando eravamo abituati a piangere per ottenere l'oggetto dei nostri capricci. Così da "adulti" non ancora adulti, nel senso di completi, sentiamo il desiderio di avere sensazioni che non abbiamo ancora individuato dentro di noi e che invece ci sono da sempre, ma sono seppellite dalle nostre informazioni del passato. Se non sappiamo gustare la bellezza e la natura e tutto il mondo è di una bellezza straordinaria è proprio perché non ci sentiamo "belli". Convinti che si tratti di una bellezza solo esteriore, allora si fa di tutto per migliorare il nostro aspetto fisici ed esteriore, ma non progrediamo molto, perché il desiderio di possesso della bellezza altrui permarrà fino a quando non comprenderemo che si tratta della bellezza interiore che purtroppo noi notiamo negli altri sotto forma di bellezza esteriore. Questo ricercare all'esterno quello che ci manca o meglio che siamo convinti di non avere dentro di noi, ci porta all'annullamento della nostra anima, presi come siamo ad accontentare il nostro io. Ma se abbiamo appreso che la verità è dentro nel nostro profondo, allora là vi troveremo tutto quanto cerchiamo fuori. Ecco perché solo chi ha trovato tutto e lo ama nella sua anima, può gustare l'esterno nella sua oggettività senza desiderarlo ma anzi contemplandolo nella sua autenticità. Quindi è opportuno osservare bellezze straordinarie naturali per cercare di identificarsi con esse al fine di non averne più il desiderio di possesso. Contemplando la luce, il sole e tutti i colori ad esempio, immagazzineremo tutte le loro qualità ed una volta identificatoci con esse, le sentiremo presenti dentro di noi e parte integranti di noi. Non si desidera quello che si ritiene di avere in abbondanza e di qualità migliore. Se ci sentiamo puliti, luminosi ed in pace con noi stessi, non ci turberà nulla, ma se invece il mondo esterno ci provoca ancora dolore prenderemo atto, senza arrabbiarci, che siamo limitati e che

dobbiamo ancora cercare dentro di noi quello che vorremmo dall'esterno, facendo appello all'aiuto delle entità luminose. Pertanto sapendo come funziona questo incredibile processo di crescita, non dobbiamo temere assolutamente nulla e vedere in questo cammino il vero senso della nostra esistenza. Contemplare fino ad appartenere a ciò che contempliamo è un esercizio che comporta davvero molta fiducia verso la vita. Il nostro cuore, ferito e chiuso, stenta sempre ad aprirsi, perfino davanti alle meraviglie della natura, ma con pazienza, con dolcezza, quando si accorgerà che nulla può impedirgli di gioire, allora si schiederà, come un bellissimo fiore in primavera e sarà un piacere permettere alle api e alle farfalle di venire a posarsi per gustarne il nettare. Comunque la contemplazione non obbliga ad osservare solo le meraviglie che si trovano in natura e quindi dover andare per forza all'aperto; si può benissimo contemplare oggetti significativi stando anche al chiuso, nella propria abitazione, in una Chiesa o comunque in un ambiente accogliente ed energicamente positivo, ricavandone comunque enormi benefici. Basta accendere un cero o una candela e mettersi a contemplare la fiamma, il suo colore, le sue oscillazioni, il suo scintillio per sentirsi subito rapiti da quello che per simbolismo sacro rappresenta lo Spirito Santo. Si percepisce il profondo mistero dell'esistenza solo guardando una fiammella, che della stessa sostanza del fuoco e del sole è già un piccolo e completo Universo. Basta lasciarsi andare e i nostri occhi saranno "impressionati" dalla fiamma come un'immagine "impressiona" la pellicola fotografica. Ma poi dentro di noi, la fiamma continuerà a lavorare, bruciando tutte le nostre impurità. Nella contemplazione lasciamo lavorare le nostre profonde e latenti capacità di trasformazione delle energie esterne in alimenti prelibati per la nostra anima, perché anche se non lo sappiamo, queste capacità sono nate con noi o meglio le abbiamo dall'eternità. Sarà contemplando che arriveranno altre intuizioni, altri messaggi dal Cielo e soprattutto quando meno ce lo aspettiamo arrivano le risposte. Proprio così e scopriremo che in quel momento siamo pronti a riceverle ed a comprenderle e non prima. Certamente l'anima pura conosce e sa già tutto, ma può svelarcelo solo quando abbiamo raggiunto un certo grado di evoluzione, perché se ci svelasse dei segreti prima del tempo, ne potremmo anche soffrire, perché non avremmo le forze necessarie per assimilarle e soprattutto per reggerle. Certe rivelazioni non possono essere date anzitempo perché le energie cosmiche conoscono le nostre ferite interiori e magari, se non siamo ancora forti dentro di noi, potrebbero acutizzare le ferite invece di aiutarci a rimarginarle. Quando la risposta ad un fatto o ad un evento del passato, nel quale abbiamo sofferto, è l'attribuzione di un nostro "errore", il nostro senso di colpa, tipico dell'ego, potrebbe accrescere davvero il nostro dolore. L'Amore di Dio invece come un prezioso unguento miracoloso, viene spalmato con dolcezza sui nostri "errori" per farci comprendere che non è successo nulla di così grave rispetto a quello che crediamo noi e che tutto è rimediabile e risanabile se si ha fede e carità. E questo Amore non ha uguali nel mondo umano e pertanto si stenta così tanto a crederci. Non siamo abituati al disinteresse più totale quando amiamo, perché una parte di egoismo l'abbiamo sempre e facciamo davvero fatica a comprendere che esiste un Amore che non vuole nulla in cambio e che viene regalato per essere assaporato, assaggiato, gustato e per donarlo a sua volta senza pretendere niente. Questo tipo di Amore premia da solo, perché una volta donato, ritorna centuplicato, magari dopo un po' di tempo, magari inaspettatamente, ma ritorna, perché questa è una Legge Divina. Noi stiamo cercando la verità scritta nella nostra anima e non dobbiamo permettere che qualcosa o qualcuno turbi il nostro cammino. Non possiamo sempre compiacere agli altri e soprattutto a noi stessi cercando di essere quello che non siamo, perché non facciamo altro che allungare e soprattutto rendere poi più tortuoso il nostro percorso. Quando contempliamo usciamo da noi, dimentichiamoci. Lasciamo che diventiamo solo osservatori di ciò che stiamo facendo e di ciò che siamo. Guardiamo quello che accade dentro di noi, quello che qualcuno sta agendo proprio come se fosse un altro e sforziamoci a non giudicare. Contempliamo il nostro corpo come se fosse "un corpo estraneo" di un essere straordinario, osserviamo i nostri pensieri come se non li stessi pensando noi e lasciamoli fare tenendoli solo liberi di agire. Tutte le nostre emozioni e sensazioni devono essere guardate come se fossero di una entità che abita dentro di noi. Contempliamo la nostra esistenza come se la stessi vedendo per la prima volta e ripassiamo tutte le scene del nostro vissuto come se dovessimo accettarle o meno nel romanzo della nostra vita. Scopriremo allora che molte scene della nostra vita che inizialmente volevamo cancellare perché non ne sopportavamo la presenza, sono diventate improvvisamente decisive per la trama della nostra vita. Alcune sembravano piene di dolore, di violenza e di inutilità, ma contemplandole attentamente assumono ora un nuovo significato. Nessuno dei protagonisti della nostra esistenza si trovava lì per caso, ad ognuno era stato affidato un ruolo preciso ed un compito e ciascuno ha recitato la sua parte in modo impeccabile dato che per ogni attore è stata affidata la parte migliore della loro vita. Tutte le persone che abbiamo incontrato, tutti gli

avvenimenti che abbiamo vissuto erano assolutamente indispensabili per portarci oggi dove siamo, per essere oggi quello che siamo. E se gli eventi che ci hanno recato gioia sono stati utili per la nostra felicità, paradossalmente sono stati molto più utili quelli che ci hanno arrecato un momentaneo “dolore”. Ovviamente conosciamo solo una parte della nostra storia, quella che abbiamo vissuto realmente e con la quale vogliamo fare sempre i conti, ma possiamo dire di conoscere come sarebbe stata la nostra esistenza se fosse andata come avremmo voluto noi? Prendiamo per esempio i nostri genitori verso i quali magari proviamo dei rancori per quello che da loro non abbiamo ricevuto, ebbene poniamoci questa domanda: “Perché sono nato in quella famiglia? Credo di essere stato infelice, ma se fossi nato da un’altra parte e avessi avuto dei genitori diversi, sarei vissuto meglio?” Certo, a questa domanda è difficile rispondere, ma se avessimo una grande fede in Dio e non mettessimo mai in dubbio le Sue decisioni, non potremmo che credere che per noi è stato voluto davvero il meglio per la nostra evoluzione. Se non la smettiamo di voler sempre mettere al primo posto della vita la ricchezza, l’affetto che vogliamo sempre avere, la forza, la salute e la bellezza fisica, non riusciremo mai a comprendere che l’Universo non è fatto solo di questo. Stiamo sempre chiedendo qualità per il nostro piacere come se queste ci fossero dovute chissà per quale motivo e non tolleriamo che altri, a dispetto di noi, invece siano stati accontentati. Non è così, ma nella nostra mente avvelenata purtroppo appare in questo modo fino a quando non sarà depurata da tutte le false convinzioni che abbiamo accumulato nella nostra vita. Dio sa dei nostri dubbi, delle nostre incertezze, angosce, paure e rabbie, ma a Lui interessa l’Amore di cui Egli stesso ne è l’Essenza, e proprio per questo motivo, non può permettere che ogni Suo figlio non possa provare la più grande gioia dell’Universo, ma sempre e solo liberamente, senza esserne ne obbligati ne tanto meno impauriti. Non Gli interessa se i Suoi amati figli sono arrabbiati con Lui e non apprezzano il Suo operato. Quello che conta per Dio è portare sulla terra lo stesso Amore che esiste già nel Cielo e possiamo star sicuri che niente e nulla potrà impedirglielo, dato che Dio è Tutto. E non importa se per il momento molti Suoi figli stanno soffrendo perché credono di essere stati trattati male dal loro Padre, perché un giorno si ricrederanno di tutto quanto e comprenderanno la verità, quello che importa è che il meraviglioso e misterioso progetto divino si avveri. E fare questo, occorre che ognuno di noi si liberi una volta per tutte dell’incredulità di essere veramente amato. Non ci si deve basare su quello che crediamo gli altri provino per noi, dobbiamo basare l’Amore che abbiamo ricevuto e che continuiamo a ricevere sulle possibilità del nostro cambiamento che ci vengono date continuamente. Possiamo fare un salto nel mondo di Dio quando vogliamo in ogni momento, dato che niente e nessuno può impedircelo. Nel mondo di Dio, il Regno dei Cieli, non ci sono esseri che si lamentano continuamente, non esistono coloro che passano la loro eterna esistenza a piangere su ciò che hanno perduto o su ciò che non hanno avuto, perché altrimenti non potrebbero essere lì. Se non siamo gioiosi, la colpa non è certo di Dio, ma della nostra riluttanza ad esserlo. Le preoccupazioni, i problemi che ci assillano, in realtà non contano molto rispetto alla Vita che potremmo fare se non ci lasciassimo sommergere da tutte queste inutili zavorre, ma noi, molto arroganti e piagnucoloni, non ci azzardiamo mai a “scaricare” tutto quanto su Colui che potrebbe risolvere tutto. Non vogliamo affidare la nostra Vita a Dio, perché abbiamo paura che ci privi dei nostri piaceri, delle nostre comodità, dei nostri bisogni. Dio può risolvere tutti i nostri problemi non certo in un attimo, ma dandoci la capacità di affrontarli secondo “l’Ottica Divina” e non certo secondo “l’Ottica Umana”. Gli strumenti che ci può donare quando ci rivolgiamo a Lui o alle Entità di Luce sono le virtù che non vediamo ancora dentro di noi e che non riusciamo ad utilizzare. La carità, la tolleranza, la pazienza e soprattutto il perdono, ecco come affrontare “i terrificanti” problemi che ci impediscono di essere felici. Ma li vogliamo davvero? Non ho detto se li possediamo, perché sicuramente ogni Figlio di Dio ne è ricco, ho domandato se li vogliamo davvero scoprire, perché questo alla fine è il vero problema di ogni essere vivente. Fintanto che la nostra mente ci continuerà a dare i comandi della nostra esistenza, non potremo aspettarci molto, ma se ci decidiamo alla svolta e dare tutta la nostra Vita a Dio, allora tutto cambia. Le potentissime e luminosissime energie dell’Universo saranno attratte dalla nostra coscienza, come il ferro viene attratto dalla calamita e il nostro mondo che vedevamo solo in bianco e nero e privo di interesse, diverrà la più grande attrazione della nostra vita. Che cosa può impedirlo? Solo il fatto di non crederci, perché se non crediamo che questo sia possibile, tutto ciò non avverrà mai. La fede che smuove le montagne di cui parlava Gesù, è la capacità di credere che si possano demolire e spostare tutti gli ostacoli (le montagne, appunto) che abbiamo costruito dentro di noi. Con la fede di poter cambiare la nostra esistenza, noi cambieremo. Tutto il resto non subirà modifiche ma noi lo vedremo in modo nuovo, diverso, attraente e addirittura fantastico. Dare amore a se stessi, far pulsare il cuore di nuovo, lasciarsi trasportare da Lui,

diventare proprio come Lui. Allora anche nella contemplazione cerchiamo di identificarci all'inizio con persone che hanno dato molto amore al mondo, in modo da sentire le loro vibrazioni, le loro energie. Non importa di che religione siano e neanche se per la maggior parte del mondo siano sconosciuti, Voi affidatevi a colui, colei che nel vostro cuore rappresenta molto e contemplatene la persona, le gesta, le parole, i silenzi e tutto quanto vi attragga. Scoprirete nel giro di poco tempo, come quelle vibrazioni inizino ad aiutarvi nel processo di purificazione. E' semplice e soprattutto è vero. Allora non c'è che l'imbarazzo della scelta. Il mondo ha avuto la fortuna di avere avuto e di avere ancora molti uomini e donne di grande purezza, che hanno riportato sulla terra gli insegnamenti del Padre, comunque lo chiamassero. E sono a loro che dobbiamo rivolgere la nostra mente, proprio per ricevere quello per il quale sono stati "illuminati" dal Cielo. Date ascolto solo al vostro cuore. Forse nel tempo, avrete desiderio di identificarvi con un'altra meravigliosa e luminosa persona, allora significa che va bene così, non preoccupatevi. Potete contemplare un Santo Cristiano, come una Divinità Induista, potete identificarvi in un Angelo o in un Grande Maestro, potete fare tutto quello che volete se le intenzioni sono rivolte per migliorarvi. Ma se davvero volete identificarvi con l'Entità più luminosa e più familiare per la vostra mente, allora contemplate il Sole e non sbaglierete mai. La luminosità del Sole non ha paragoni sulla Terra e come abbiamo già detto è forse la manifestazione di Dio, che può, anche se in una infinitesima parte, darci solo "un assaggio" di quello che può essere la Luce di Dio. E abbiamo la possibilità di immagazzinare dentro di noi, questa immensa energia, allora perché non approfittarne? Vedete come tutto è a nostra disposizione? Ovviamente il sole non lo "possederemo" mai, ma in compenso possiamo ottenere le sue qualità. E' proprio quello che dovremo fare con tutto quanto presente nell'Universo. Non desiderare di possedere nulla, ma solamente gustare la bellezza, la fragranza, l'energia e la potenza di quello che ci piace. Quando faremo lo stesso con gli esseri umani, la nostra evoluzione sarà davvero ad un buon livello. Forza, avanti, sempre e se qualche volta cadiamo, pensiamo al nostro sole, che comunque il giorno dopo ritorna a sorgere per compiere il suo meraviglioso compito.

## Capitolo 9

### Dalla mente al cuore e all'anima

*"Il regno dei cieli è simile a un tesoro nascosto in un campo; un uomo lo trova e lo nasconde di nuovo, poi va, pieno di gioia, e vende tutti i suoi averi e compra quel campo."*

(MATTEO 13, 44)

*"Rinunciando ad una piccola gioia in vista di una grande gioia, l'uomo intelligente rinuncia ad una piccola gioia in vista di una grande gioia."*

(DHAMMAPADA XXI, 290)

**F**orse molte cose di quelle che avete letto in questo testo, potranno avere avuto il potere di trasmettervi delle belle sensazioni e magari vi saranno apparse come se fossero state già presenti da sempre dentro la vostra anima, congelate e senza aver mai avuto occasione di uscire prima allo scoperto. Quindi adesso siete gioiosi di aver trovato finalmente concetti e argomenti da condividere ed approfondire perché avete compreso quanto sia importante crescere continuamente. Però, invece, potete anche aver avuto una reazione completamente opposta. Non solo non siete d'accordo su questo percorso interiore, ma reutate certe affermazioni addirittura dannose per lo sviluppo della vostra coscienza e per quella di tutte le altre persone. Questo modo, a volte opposto, di sentire emozioni credo sia assolutamente normale per la natura umana che cerca sempre di estremizzare. Ad esempio nell'esprimere le proprie opinioni rispetto ad una qualsiasi questione, si tende, senza molto riflettere, ad essere o favorevoli oppure completamente contrari. E questo, se ci pensiamo attentamente, accade perché l'immediato impulso della mente dell'essere umano è quello di "schierarsi". La nostra mente ha appreso per esperienza, e quindi reputa verità, che se una persona non è capace di esprimere le proprie idee e quindi magari di non saper

prendere decisioni immediate, viene considerata dalla maggior parte della gente, come un'insicura, inaffidabile, una insomma senza personalità. L'uomo tende subito a prendere una posizione per poter far parte di uno schieramento, in modo da sentirsi in un certo senso "membro" di un gruppo, perché almeno, comunque vadano le cose "il gruppo" lo proteggerà. Inconsciamente è sempre la famosa "paura" primitiva della solitudine e dell'isolamento che fa scattare la molla di una scelta, più del vero convincimento interiore della stessa scelta. Ecco come nel passato si è assistito a comportamenti decisamente aberranti ed inauditi per la loro violenza di squadre, gruppi, compagnie, tribù, razze, nazioni, movimenti religiosi e altre tipologie di schieramenti più o meno grandi ( a volte come sappiamo hanno assunto proporzioni mondiali) solo per il fatto che uno o più leader garantivano a tutto il resto dello schieramento che avesse condiviso le stesse ideologie, la supremazia sul resto degli esseri umani. Sì sono ritornato a parlare di nuovo dell'istinto di dominare di ogni essere umano (o meglio vivente), che ho citato all'inizio e che da secoli è ancora il motivo principale che impedisce all'uomo la sua salita verso Dio, cioè verso la verità. La paura, sempre la paura di lasciare una volta per tutte la certezza di un qualcosa per una ipotetica incertezza. La Storia passata del genere umano e la stessa singola storia personale di ognuno, parla lo stesso linguaggio. "Che cosa mi può succedere se la penso in modo differente? Che cosa mi accade se prendo la difesa di qualcuno, che a mio avviso non ha fatto niente di male? Che cosa dirà "il resto del gruppo" se mi dissocio da un comportamento che non mi trova d'accordo? Dovrò soffrire fisicamente e psicologicamente se mantengo fede ad un ideale che reputo importante per la pace e l'uguaglianza degli esseri umani? Potrei continuare con molte altre domande, ma sono sicuro che avrete già compreso quello che voglio dire a meno che sempre per timore non vogliate voltarvi dall'altra parte. Voglio dire che nella vita, se facciamo una vera analisi di tutte le vicende, non solo con la mente, ma anche col cuore e con l'anima, allora non sarà molto difficile scoprire dov'è la verità. In nome di tale verità un uomo, molti secoli fa, continuò a professare l'amore tra gli esseri umani, fino al suo ultimo alito di vita, riuscendo in tal modo, a rendere vincitrice colei che detiene la verità assoluta: la sua anima. Gesù (lo so cito sempre e solo Lui ma non certo per mancanza di amore per tutti gli altri esseri umani, che lo hanno imitato di ogni cultura, credo e razza, ma perché personalmente vedo in Lui, la mia Guida per eccellenza, il mio massimo riferimento spirituale ) non poteva rinunciare ad inondare la sua vita e quindi quella di tutti gli esseri umani, di quell'Amore che è l'essenza stessa della vita, perché avrebbe davvero sofferto. Le sofferenze fisiche e psichiche che sapeva di dover subire, lo avevano intimorito solo per un attimo, ma sapendo e conoscendo la sofferenza che prova un'anima quando non si collega all'Anima di Dio, non ebbe più nessun dubbio e andò avanti per la Sua strada. Contro il gruppo, contro lo schieramento dominante, sia politico che religioso. La verità era dentro di Lui, pertanto non doveva ubbidire a nessuno. Ma nella sua Anima aveva letto la verità di Dio vincendo e trasformando ciò che da sempre comanda dentro ogni essere umano: la paura e l'ignoranza. Molte volte infatti, gli esseri umani non sanno quello che fanno a causa di questi due terribili veleni che sono l'uno il complementare dell'altro. Allora, se vi fermate un attimo a riflettere, cercando di trovarvi nelle migliori condizioni per farlo, dovete chiedere a voi stessi se pensate che la paura e l'ignoranza vi stiano condizionando la vita. Siete davvero liberi nelle vostre scelte? Riuscite a trovare del tempo per la vostra anima per soddisfarla dandole giocosità, disponibilità e amore? Non siete per caso vittime dei pensieri che il principe del mondo è riuscito ad inculcare a moltissime persone come ad esempio:- *io non ho tempo per certe cose, proprio non riesco ad avere cinque minuti per fare le cose che vorrei e non solo per me, figuriamoci se posso perdere del tempo per mettermi a pregare o meditare!*- oppure:- *si sarebbe molto bello riuscire a vincere certi difetti, ma io non ce la farò mai, purtroppo sono/a fatto/a così, davvero capisco che sarei più sereno/a se cambiassi un po' e farei anche più felici le persone che amo ma non riesco, è il mio carattere*-. Sì la maggior parte degli esseri umani è convinta di questi propri limiti. (almeno io ero così e nel mio cammino tutti quelli che ho incontrato hanno ammesso di essere stati sempre bloccati proprio da questi stessi pensieri). E quando avviene lo sblocco? Solo quando prenderemo consapevolezza che abbiamo sempre avuto paura e che questa paura ci ha fatto diventare dei perfetti ignoranti, proprio nel giusto significato della parola. Ignoriamo le enormi possibilità che abbiamo di cominciare una nuova vita verso la libertà divina. Possiamo risvegliarci quando vogliamo, anche adesso, ora, subito, decidendo di voler diventare felici seguendo Colui che ha creato la felicità. E quando dopo il risveglio, comprenderemo che sulla terra esistono, sono esistiti ed esisteranno, miliardi di individui, che anche se tutti differenti sono fatti incredibilmente della stessa sostanza. allora dallo stato letargico, non si può fare altro che passare ad uno stato di veglia e di vigilanza che davvero ci può portare verso la rinascita nostra e di tutti i nostri fratelli. Non vogliamo né ammetterlo né confessarlo ma gli

uomini a volte preferiscono uno stato interiore quasi “letargico” piuttosto che prendere in mano la loro vita. Almeno io ero così e non mi preoccupa più ammetterlo, anzi. Mi fa capire che tutti vorremmo percorrere una strada nostra che sentiamo nel profondo, ma poi, non avendo mai fiducia in se stessi e nell’Amore di Dio nei nostri confronti, preferiamo affidarci alle risposte che ci danno gli altri (del gruppo di cui crediamo o vogliamo far parte), in modo da garantirci sempre “una non responsabilità”. Lo confesso e come ho già detto con molta sincerità anch’io (perché pensavate che non facessi parte degli umani?) aspettavo che fossero sempre gli altri a rispondere alle mie paure e a darmi le sicurezze e le certezze di cui avevo bisogno, e, arrabbiato com’ero nei confronti della vita che mi aveva fatto soffrire, stavo rischiando di perdere di vista la vera vita e quindi la grande possibilità del risveglio. Ma poi ho bussato. Incredibilmente, anzi dovrei dire ovviamente oppure naturalmente, perché la Legge divina si attiva appena viene interpellata, si sono aperte molte porte. Ed ogni volta che entravo e ne varcavo la soglia, ecco che si presentava un nuovo paesaggio che mi arricchiva e nuove porte che aspettavano solo di essere aperte. Sì l’Universo non abbandona mai nessuno se non si vuole essere abbandonati e, se con molta umiltà si chiede aiuto, l’aiuto puntualissimo arriva. Nel mio caso Dio si è manifestato (cioè finalmente io l’ho riconosciuto, perché Lui in tutta la mia vita si era manifestato continuamente e non ero in grado di riconoscerlo) attraverso molte persone piene di luce che sicuramente parlavano per conto Suo. Ma fu un monaco cristiano ad aprire la porta decisiva quando alla mia domanda di come potevo entrare in una Chiesa e pregare Dio nonostante mi sentissi pieno di rabbia ed indegno a causa dei miei errori e la mia convinzione che non sentisse le mie parole, mi sentì rispondere con tono sorridente: *“Vedi, caro Leonardo, Dio è un po’ più tollerante di quello che per adesso sei tu. Lui ama tutto e tutti perché non c’è nulla nell’Universo che non sia Egli stesso. Potrebbe una mano non amare un dito solo perché è malato ed ha bisogno di cure? Potrebbe un corpo non accettare un suo arto solo perché non sa compiere tutti i movimenti? Quindi Dio che è tutto e tutti è anche te. Solo che a te sembra impossibile, perché siccome tu non ti piaci e quindi non ti ami a causa di tutto quello di grave che credi di aver commesso, pensi che Lui faccia lo stesso. No, non è così, perché sei anche tu come quel dito che ha bisogno di cure e che non crede di far parte di un corpo meraviglioso. Entra in Chiesa Leonardo, arrabbiati se vuoi, grida se vuoi, bestemmia pure se credi che possa servire, ma sappi che nulla potrà impedire a Dio di amarti così come sei e nulla potrà impedire a Gesù di stare continuamente al tuo fianco fino a quando non avrai reso gioiosa e felice la tua anima.”*

–Piansi-

Non so per quanto piansi, ma fu la mia liberazione. Quanti giudizi su di me, quanti sensi di colpa, quanti rancori se ne andarono e compresi allora che cosa significava la parola “miracolo”. Non era finita la mia sofferenza ma ne compresi il senso e da allora la misi al servizio di Dio. Quel Dio che non conoscevo, perché non avevo mai voluto la Sua presenza. Non sopportavo che non facesse nulla per eliminare la sofferenza dal mondo e per punire le persone malvagie, ma dopo le parole del monaco compresi che tutto era Dio e che non poteva permettersi di eliminare una parte di se stesso che si era ammalata, ma anzi su quella parte avrebbe dato maggior assistenza, forza e soprattutto amore per portarla alla guarigione, per farla sentir indispensabile a tutto il resto del corpo. Sì perché continuavo a vedere solo quella parte pensando che tutto il mio essere fosse quello e mi identificavo talmente in quella malata che non rendevo conto di tutto il resto del mio essere che essendo a somiglianza di Dio non poteva essere altro che meraviglioso. Questa considerazione apre la porta del cuore e non ci si sente più “i responsabili di tutte le vicende del mondo” e nemmeno “i salvatori del mondo”. Quello che credevamo dovesse essere un atteggiamento altruistico, appare nella sua vera identità e cioè la nostra incapacità di accettare il mondo reale, dato che come ormai abbiamo imparato, vediamo il mondo reale non come lo è davvero ma come i nostri pensieri e sentimenti ci obbligano a vederlo. Quindi il mondo può fare a meno delle nostre critiche e delle nostre rabbie perché non spetta certo a noi modificare tutto, demolendo tutto. Il nostro compito è solo demolire le nostre paure di aver sempre le responsabilità di quello che succede, perché abbiamo il timore che dal nostro comportamento dipenda chissà che cosa. Certo che bisogna essere sempre in linea con la volontà di Dio, ma dobbiamo soprattutto ricordarci anche della Sua infinita clemenza e comprensione. Noi invece ci permettiamo anche di farci del male se non siamo così perfetti come vorremo. Permettiamo ad una parte di noi di essere severa e crudele con quella che non ci piace e che non vorremmo (e così ci comportiamo con gli altri). Già invece di coccolare la ferita non la vorremmo aver mai avuta. Ma è quello il nostro tesoro perché è la nostra croce, che non possiamo permetterci di dare a nessun altro. Gesù solo per un momento diede la sua pesantissima al Cireneo, solo per prendere fiato, ma

poi la riprese perché sapeva che era su quella che doveva risorgere. No non è la perfezione che Dio vuole da noi, ma solo il desiderio di incontrarLo così come siamo nel nostro cuore e nella nostra anima. Quando finalmente ci libereremo della nostra insoddisfazione che abbiamo nei confronti degli altri, che sappiamo corrispondere alla insoddisfazione che abbiamo di noi stessi, allora saremo in grado di concentrarci continuamente su ciò che riteniamo davvero essere l'essenza della vita Dio stesso. Nulla sarà così importante come avere il pensiero sempre occupato da Lui. Tutto il resto può essere risolto dalla Provvidenza, che è al completo servizio del Cielo, che sa perfettamente come utilizzarla. Nessuna preoccupazione deve avvelenare la nostra mente perché a sua volta la mente inquinerà il cuore e poi la nostra anima. Solo avendo compreso l'assoluta importanza di mettere in pratica gli insegnamenti dei maestri che non faremo la minima fatica ad attuarli. La purificazione quotidiana, la preghiera, la meditazione e la contemplazione ci aiuteranno ad arrivare fino alla vetta da dove finalmente vedremo come è davvero il mondo. Sorrideremo al solo pensiero di come avremo voluto modificarlo, perché in quel momento intuiremo che cosa invece dovremo fare davvero. Sì perché non avremo più come "padrone" il nostro narcisismo ferito ed il nostro orgoglio, ma saremo dei semplici esecutori della volontà Suprema. Allora come potremo sbagliare? Ma soprattutto come potremo non essere felici? E sarà il risveglio dell'illuminazione. Intuiremo che stiamo facendo parte della "Comunione dei Santi", cioè di tutte quelle persone che hanno fatto il nostro cammino e che sono tutte al servizio di Dio. E sono tutti quelli che parlavano la stessa lingua spirituale, indipendentemente dalle loro religioni e dai loro rituali. Se sulla terra esistono molte religioni è perché Dio ha voluto così. Per ciascuno c'è la sua fede, in base al paese, alla tradizione, alla storia, alla cultura, ma alla fine si ritrovano tutte nello stesso punto, nel medesimo centro. Ecco allora che improvvisamente ci apparirà finalmente la grande intuizione: tutto quanto tende all'equilibrio verso un Centro. Gli estremi si sfumano perché più o meno sono simili e servono per far oscillare all'inizio della nostra esistenza l'ago della bilancia della conoscenza. Ma poi, lentamente questa oscillazione che ci porta da un estremo all'altro, sia nei nostri pensieri che nel nostro cuore, comincia ad oscillare sempre di meno e ai nostri scatti di rabbia, seguiti poi da pianti di pentimento si fa strada una riappacificazione che ci rasserenava. Nel nostro corpo fisico succederà la stessa cosa e dalle forti tensioni, seguite da forti fiaccamenti, si passerà ad un equilibrio generale. Gli estremi se ne andranno perché non servono più. Il respiro come il battito del cuore diventerà regolare e tutto il nostro essere finalmente lascerà il comando all'entità che lo doveva abitare dall'eternità: Dio stesso. Ma non poteva farlo prima. Dio non occupa come un invasore la casa degli altri se gli altri non lo desiderano. Ma quando gli altri e cioè tutti gli esseri umani si accorgono che il vero padrone di casa è Lui e che Lui e solo Lui conosce tutti i segreti di quella casa e sa come pulirla, mantenerla e renderla sempre più bella ed accogliente, allora non possono far altro che consegnarGli le chiavi. E in quel momento, avendo dato le chiavi pronti per andarcene, la paura che abbiamo avuto da sempre di rimanere senza casa ci assalirà, ma immediatamente ci sentiremo dire: "Non sei rimasto senza casa, hai la tua vera casa, perché adesso finalmente tu senti e vedi la Mia presenza ed ora, sempre che tu lo voglia non dovrai più temere nulla, ne di giorno ne di notte, ne nella salute, ne nella malattia, ne da solo, ne se sarai in compagnia, perché niente e nessuno potrà turbare la tua pace. Nessun ladro ti deruberà la gioia che avrai nell'anima, nessun terremoto scuoterà la tua saggezza e nessun uomo potente e ricco sarà più forte di te. Vieni figlio mio lasciati abbracciare e sii davvero bentornato a casa." Si così sentiremo ciò che proverà la nostra anima nel momento del contatto, proprio un ritorno a casa. Abbiamo però ancora un po' di cammino da fare, ma serviva un grande incoraggiamento. Ricordare ogni tanto che cosa ci aspetta alla fine del percorso, ci permette sempre di evitare di abbandonare il cammino, soprattutto al sopraggiungere di eventi che vorrebbero riportarci indietro. Dobbiamo rimanere sempre consapevoli, concentrati, presenti e vigili. In una parola dobbiamo essere capaci di ritornare al Centro più in fretta possibile. Imparare a centrarsi.

### Centrarsi (ritrovare il contatto col Sé)

*“Perché da Dio sono uscito e vengo; non sono venuto da me stesso, ma Lui mi ha mandato. (...) E non lo conoscete. Io invece lo conosco e osservo la sua parola.”*

(GIOVANNI 8, 42; 55)

*“Potrebbe essere che un uomo, a cui venga chiesta la via, sia confuso o perplesso. Ma io conosco Brahma e il mondo di Brahma e la via per il mondo di Brahma, e il sentiero della pratica tramite cui si può raggiungere il mondo di Brahma.”*

(DIGHA NIKAYA 13,38)

**F**in dai tempi antichi, l'uomo ha sempre avuto un grande rispetto per la natura e per tutte le sue manifestazioni. Sicuramente una parte di quell'atteggiamento era frutto di una grande paura che l'uomo aveva per la sua sopravvivenza quando gli elementi naturali si scatenavano, ma c'era una parte altrettanto motivata ed innata nella sua anima che lo obbligava ad un comportamento di devozione e di ringraziamento. Era consapevole di come la sua vita dipendesse in modo così forte dalla natura, dall'aria, dall'acqua e dalla terra e non poteva certo competere con tempeste, uragani, inondazioni, terremoti, siccità, incendi ed altri fenomeni che dimostravano come la tremenda potenza di queste forze potesse mettere a repentaglio la sua esistenza. Era quindi importante ma soprattutto giusto che l'atteggiamento verso colei dal quale dipendeva la vita fosse di estremo rispetto. La natura era sacra perché simboleggiava la volontà delle Entità Divine. Leggendo la storia delle più antiche popolazioni si evince e si percepisce chiaramente questo amore-rispetto-paura che l'uomo nutriva verso gli elementi fondamentali che potevano donare la vita o la morte. Purtroppo sono noti anche i riti nei quali l'uomo sacrificava esseri umani o animali al Dio occasionale che rappresentava un elemento della natura, ma anche questo comportamento dimostra, anche se forse non comprensibile, non solo il timore che nutriva nei confronti degli Dei ma, in un certo senso, anche una forma di devoto amore, seppur espresso in modo ancora primitivo. Infatti, simbolicamente, l'offerta di un sacrificio di un oggetto o di un essere vivente, era la manifestazione della volontà di donare alla divinità qualcosa o qualcuno di estremo valore per gli esseri umani.

Quel gesto voleva dimostrare che l'uomo aveva la capacità di rinunciare, col sacrificio, alle cose materiali o vive, verso le quali vi era un grande amore, pur di “accontentare” le Divinità. E così come purtroppo sappiamo, venivano offerti in sacrificio, giovani ragazze vergini, fanciulli, guerrieri, personalità, animali sacri ecc. a secondo delle varie epoche e culture. Tutto questo deve far veramente riflettere. Ancora una volta la paura della morte e quindi dell'ignoto, compiva la sua missione tremenda: quella di sottomettere l'anima e lo spirito degli esseri umani. La paura, pertanto, è stata l'antagonista dell'Amore. Direi che la paura è proprio l'opposto dell'Amore, ed è sempre stata il vero ostacolo all'evoluzione spirituale dell'essere umano. Lo abbiamo già detto, ma non bisogna mai perdere di vista questa reale constatazione se vogliamo arrivare alla verità. Costatare le proprie vere debolezze, non è viltà, anzi, è l'inizio di quel processo che abbiamo identificato come “il risveglio”. Pertanto la paura inconscia e conscia, ha costruito dentro ogni essere umano la sua tana, chiamando con sé come compagna l'ignoranza. Dentro questa tana essa è al riparo ed al sicuro, si nutre, feconda e si moltiplica, alimentandosi dell'energie vitali dell'uomo ed ogni volta che questi tenta di opporsi, cercando di scacciarla la paura scatena tutte le sue negatività per riconquistare il suo dominio. Paura e dominio come sappiamo vanno sempre in coppia. E per difendersi da questa innata ed atavica paura, l'uomo nel corso della sua esistenza ha sperimentato e provato di tutto, ma in particolare, impiegando quasi sempre la forza fisica e l'aggressività. Ma la storia, come abbiamo già detto, ci insegna che nessun essere umano ha trovato la pace, utilizzando la violenza e la forza fisica contro i propri simili, che erano e sono niente altro che proiezioni delle sue paure. Non è uccidendo una persona diversa da noi, che facciamo morire “il diverso” che esiste nel nostro inconscio. Non è scatenando la rabbia su un altro essere umano, che ci riappacificiamo con la rabbia che abbiamo nei confronti di noi

stessi e non è certo il non voler mai ascoltare gli altri che impareremo ad ascoltare le altre parti di noi. Se si soffoca l'Amore, questo metterà in atto tutte le strategie che Dio gli ha fornito per farsi sentire, ma non userà mai la forza e la violenza. L'uomo deve arrivare ad esprimere l'amore che ha nella sua anima con altrettanto amore verso se stesso perché se non si rispetta, se non si considera sacro e se non è tollerante con se stesso, finirà col soccombere. L'Amore, quinta essenza di Dio, non è imprigionabile e né tanto meno può essere indirizzato solo verso una persona od un oggetto. L'Amore non vuole avere confini, barriere, compromessi e regole che abbia inventato e imposto l'uomo. L'Amore asseconda solo Dio. Prende ordini solo da Lui e non teme assolutamente i giudizi degli esseri umani, per potenti e religiosi che siano. L'Amore è più grande della stessa fede perché l'Amore è Dio stesso. Conosco una storia di cui non ricordo la sua fonte e origine che mi ha colpito molto e che credo possa rendere molto bene questa considerazione appena fatta.

*“Dopo molti anni di insegnamenti spirituali, un discepolo stava per ricevere l'ultimo saluto dal suo maestro che lo aveva iniziato sulla via della purezza e della santità.” Figliuolo carissimo, ti ho rivelato tutti i più grandi segreti che pochi uomini conoscano, perché tu possa utilizzarli esclusivamente per donare amore a tutto l'Universo, però non ti ho ancora rivelato il segreto che dovrai custodire assolutamente solo per te e non rivelare mai, per nessun motivo, ad un altro essere umano. E' una parola sacra che ha la capacità di aprire immediatamente ogni cuore e renderlo puro all'istante soprattutto se pronunciata ad alta voce; questa la parola è “Remoa”. Pertanto tu e solo tu dovrai conservare questo segreto e pronunciare tutte le mattine questa parola. Se tu dovessi rivelare questo segreto a qualcuno, sappi che tutta la felicità di questo mondo verrebbe trasferita alla persona che ha ascoltato ed udito la parola sacra e tu invece moriresti immediatamente fra atroci tormenti.” Il discepolo annuì ed i due si congedarono con un grande abbraccio. Il giorno dopo il maestro si recò nel paese vicino e notò che nella piazza si era radunata molta gente intenta ad ascoltare le parole di uno sconosciuto che gridava loro: “Remoa, remoa dovete ripetere questa parola, vi scongiuro!”. Il maestro sorrise felice perché il suo discepolo aveva finalmente superato la prova più importante e più difficile per ogni essere umano: disubbidire anche alla persona che amiamo di più per amare ancora oltre ed in modo disinteressato, in sostanza disubbidire a chiunque per fare la volontà di Dio.”*

Questo breve racconto che come ho già detto non ricordo la tradizione e la provenienza, risponde in modo impeccabile alla domanda che spesso ci poniamo per sapere se stiamo operando, agendo e anche pensando in modo corretto. Non esiste un modo corretto o sbagliato. Quello che in quel momento stiamo pensando e compiendo è frutto solo di quello che crediamo di essere. Allora il nostro comportamento ed i nostri pensieri sono solamente espressioni di quell'evoluzione momentanea nella quale ci troviamo. Se tutto il nostro essere è in contatto e cioè quando il nostro subconscio è in armonia con la nostra coscienza (questo contatto totale viene chiamato nel gergo psicologico-spirituale il Sé) allora la nostra evoluzione in quel momento è in equilibrio e la nostra anima può esprimersi in tutta la sua chiarezza, non essendo turbata dalla natura umana. Quando ci troviamo in quello stato, noi siamo realmente noi stessi. Siamo in equilibrio con l'Universo, e siamo “centrati”. Non si è più da una parte o dall'altra, nel giusto o in errore, ma bensì si è. Stare nel Centro è una Legge Universale. Quando pensiamo al nostro sistema solare, notiamo che tutto ruota intorno d un centro, in questo caso il sole. E se stiamo “vicino” al sole, punto centrale, saremo illuminati e riscaldati, ma se ci allontaniamo da esso, ecco sopraggiungere le tenebre ed il gelo. Se tutto l'Universo è in perenne movimento, perché tutto è vivo, è pure vero che esiste un punto, un luogo dove tale movimento cessa o meglio ruota su se stesso; e questo è sempre e solo il centro. L'essere umano che è il microcosmo rappresentante il macrocosmo, risponde alla stessa Legge Universale. Deve ruotare intorno ad un centro per non perdersi e questo centro è Dio, dove l'anima e lo spirito hanno sede. Se ci allontaniamo dal Centro, ovviamente non saremo più in equilibrio e cominciamo a manifestare le “qualità” che troviamo nella periferia. Tensioni, paure, rabbie, invidie, perché queste sono le sensazioni che rappresentano le tenebre ed il gelo, quando ci allontaniamo dalla sorgente luminosa. Se ritorniamo verso il Centro ecco che ricompare, o meglio, ecco che rivediamo la vera nostra natura, la natura divina e ritorna il calore. Quindi quando parliamo di “centrarsi” intendiamo quel processo consapevole che ci permette di ritornare al centro e di ritrovare il nostro equilibrio che avevamo perso. Se siamo consapevoli di questo allora ogni volta che un impulso ci vuole allontanare dal nostro centro, dobbiamo essere vigili e attenti, perché se lo assecondiamo, rischiamo di allontanarci molto e sempre più in fretta, mettendo in

difficoltà la possibilità di un ritorno al centro in tempi brevi. Se ci coglie la rabbia, subito occorre comprendere che siamo caduti nel tranello del male e ricordarsi che se gli diamo ascolto, la nostra rabbia richiamerà altra rabbia, fino a diventare incontrollabile, mettendo a repentaglio la nostra salute e quella degli altri. Sotto l'impulso della rabbia, sono avvenuti i più incredibili, assurdi, inauditi ed insospettabili atti di estrema violenza. Non pensiamo di essere capaci di contrastare la rabbia con altra rabbia, perché tale processo è perdente per il principio dell'assonanza. Occorre rientrare verso il centro, smorzare la vibrazione negativa e cercare di trasformarla il più velocemente possibile in tolleranza, comprensione ed amore. Questo deve valere per tutti gli impulsi e gli istinti (sempre presenti nella natura umana) che tentano di portarci fuori rotta, come il più noto che è l'impulso sessuale. E' il più atavico e quindi il più forte da sottomettere. Ovviamente quando si parla di sessualità negativa si intende l'irresistibile impulso di possedere il corpo di una persona solo per il proprio piacere fisico, senza la minima presenza affetto, di amore di tenerezza che peraltro deve essere reciproca. La sessualità di cui sto parlando è quella che richiama nel nostro subconscio la nostra animalità (anima col prefisso -lità-) che ci spinge al bisogno di possesso, di piacere, e di narcisistico compiacimento di seduzione, tutti elementi che non ci aiutano certo ad evolvere. Nei confronti di questi impulsi occorre davvero una grandissima dote di autocontrollo che può essere ottenuta solo come frutto di un buon lavoro su se stessi. Quando ad esempio la presenza di una persona particolare ci provoca questo genere di impulsi e di falsi bisogni, non dobbiamo assecondare la nostra mente che velocemente ci porta a fare fantasie dalle quali non diventerà poi facile uscirne, ma subito, appena ci si accorge del loro insorgere, occorre spostare il nostro centro di attenzione, in modo da costringere la nostra mente a compiere un salto di qualità nel modo di pensare. Se però veniamo catturati da questo impulso, ricordiamoci che è solo la parte umana che è stata sollecitata, mentre la nostra parte divina sta cercando con altri metodi di riprendere il comando. Se però gli impulsi sono entrati e hanno preso possesso della nostra mente, cerchiamo almeno di non lasciarli agire, perché se attuiamo fisicamente l'impulso mentale, ci allontaniamo davvero dal nostro centro e ritornarci sarà sempre più difficile. Se diamo motivo all'impulso di vincere anche sul piano fisico poi ci allontaneremo sempre di più dal centro e come sappiamo, ritornarci dopo sarà sempre più difficile e laborioso. Soprattutto non si deve giustificare l'agire pensando che sarà l'ultima volta e che c'è tutto il tempo per rinunciare, perché poi questo pensiero sarà sempre dominante ogni volta che dovremo affrontare qualsiasi tipo di istinto, desiderio e vizio. E' ancora una trappola mentale che ci illustra solo i piaceri di quello che potremo avere, nascondendo abilmente le sofferenze che invece poi subiremo sia fisiche che psichiche. L'agire l'impulso è a scapito della nostra serenità interiore, dato che il piacere che ci ha spinto all'azione è solo appunto per il nostro corpo e la nostra mente. Quando desideriamo possedere e sopraffare, ovviamente non abbiamo più il rispetto della creatura che abbiamo di fronte e non ci ricordiamo più che ella, come noi, è un'entità sacra. Il sopraggiungere di un impulso non significa che allora siamo indegni ed incapaci e che pertanto non possiamo più volerci bene perché Dio è stato offeso, perché questa non è la verità. Comunque offendessimo Dio, e questo dovremo averlo imparato, Lui ci ama sempre, ma siamo noi che poi dovremo pagare le conseguenze del nostro agire. Quando sbagliamo nel nostro agire ma ce ne rendiamo subito conto significa che stiamo prendendo consapevolezza dei nostri limiti, delle nostre debolezze, dei nostri difetti, che comunque hanno sempre un'origine divina, perché sempre dietro un impulso che nasce da un immediato bisogno per la natura umana, si nasconde (nel senso che non comprendiamo il messaggio simbolico su altri piani più spirituali) la nostra intramontabile voglia di amare. Quindi non sentiamoci né malvagie e né peccatori incalliti, perché il vero grande peccato è quello di credere di non potersi mai redimere. Gesù ha conosciuto nel deserto tutti gli impulsi, facenti parte integrante della sua natura di uomo, e pure Lui ha dovuto lottare per sottometterli. Solo che Gesù era consapevole di questa necessaria battaglia e non aveva paura di perdere perché sapeva a chi chiedere aiuto. La fede aveva sviluppato in Lui la certezza che le prove erano non solo necessarie per comprendere la natura umana, ma per andare oltre alla riscoperta della natura divina. La riscoperta della natura divina fa venire alla luce il bimbo nuovo, l'Amore disinteressato. Quando le tribolazioni della nostra vita, sembrano scoraggiarci e portarci verso la disperazione, occorre che il nostro pensiero vada subito all'Entità Luminosa che amiamo di più e con la quale ci piacerebbe identificarci. Il processo dell'identificazione lo conosciamo, pertanto dobbiamo solo metterlo in pratica. Allora al sopraggiungere degli impulsi "negativi", ma assolutamente utili per conoscerli e per addomesticarli per metterli al nostro servizio di esseri luminosi, dobbiamo per prima cosa stare calmi, in silenzio e poi rivolgerci subito al Cielo. Se abbiamo paura non perdiamo la calma, perché è solo un fatto nervoso e antico, l'importante è sapere che sta arrivando una vampata forte come la tempesta

che ci vuole allontanare dal nostro centro. Immobili, preghiamo, come sappiamo, come ci viene. Respiriamo lentamente, facendo inspirazioni ed espirazioni lunghe e profonde (la meditazione ci ha insegnato quanto è importante il respiro, alito di Dio). Ci raccogliamo in noi stessi e mentalmente pronunciamo il nostro personale mantra o il nome dell'Entità spirituale alla quale siamo devoti. Lentamente ci "ricentreremo", tornando pertanto al nostro centro, dove esiste la calma mentale e la serenità. Lo so, non è facile, ovviamente. Ma solo il fatto di essere consapevoli di quello che ci succede è un passo importante e decisivo per la nostra crescita interiore. Come la preghiera, la meditazione, la contemplazione apriranno ogni giorno il nostro cuore se saremo costanti e perseveranti, così la capacità a ritornare ad uno stato di quiete, dipenderà esclusivamente dal nostro grado evolutivo che è in progressione. Pertanto se ci accorgiamo che dentro di noi ci sono dei veleni che non riusciamo ancora ad espellere, prendiamone atto senza porre in discussione la nostra dignità. Amiamoci e tolleriamo i veleni, senza arrabbiarci ulteriormente perché li abbiamo, altrimenti non faremo altro che rafforzarli. Però sappiamo, e credetemi non è assolutamente poco, che dobbiamo fare i conti con qualcosa che non abbiamo ancora perdonato e ne benedetto. Forse mentalmente ne conosciamo l'origine, ma il cuore ancora non riesce a lasciarli andare. Certo, portano sofferenza, ma la si può alleviare mantenendo sempre il contatto con Dio. Solo quando avremo ritrovato la luce nella nostra anima, saremo in grado di restare nel centro quasi sempre e appena qualcosa di molto forte, ci spingerà all'esterno, basterà un attimo, collegandoci a Dio, per ritornare di nuovo nella nostra Casa interiore, abitata da Lui. Quindi non cerchiamo subito la "perfezione" del discepolo, ma cerchiamo soprattutto di essere pazienti come un vero discepolo. Non tormentiamoci ulteriormente, ci pensano già le prove naturali a farci lottare contro il male, che non è il caso che lottiamo contro noi stessi. Anche perché ogni volta che non ci rispettiamo, non rispetteremo neanche gli altri e viceversa. Pazienza e misericordia. Per tutto ci vuole tempo. E non lasciamoci angosciare dallo spettro del tempo, perché questo non esiste anche se è presente nella nostra mente come un riferimento tremendo. Siamo stati abituati a pensare che se entro un tale tempo non riusciamo a fare quello che volevamo o quello che altri volevano che facessimo, vuol dire che non siamo meritevoli di stima ed allora ecco che precipitiamo in uno stato di estremo sconforto e soprattutto di sfiducia nelle nostre capacità, perdendo a volte anche la speranza di riuscire a superare le difficoltà che si sono presentate. Vediamo il tempo un nemico implacabile che invece di sostenerci, fa di tutto per toglierci le energie, inculcandoci l'ansia della vecchiaia, della malattia, della solitudine e dell'abbandono, perché col passare del tempo, diventando sempre meno "efficienti" non saremo più amati da nessuno, avendo perso tutte le nostre facoltà psico-fisiche. Purtroppo la maggior parte delle persone ragiona così, perché così è stato insegnato loro e così pensa l'essere umano fin dall'antichità. Solo la prestanza, la ricchezza, il potere, il prestigio, la salute e la bellezza, permettono di avere sempre qualcuno che ti ammira e che ti stia vicino fino alla fine. Ma se non si hanno queste "qualità" ovviamente ci può aspettare solo una vecchiaia piena di tristezza e senza nessuno che ti ami. Quanto poi, questo qualcuno ti ami e ti consideri davvero, nessuno se lo chiede per paura di scoprire la verità. Ecco come siamo ancorati alle paure e alle persone. Ecco come dipendiamo dagli altri, indipendentemente da come siano davvero dentro l'anima gli altri. Se non rispettiamo i veri valori della vita non riusciremo mai a ritornare nel centro. Se non svuotiamo la mente da queste "convinzioni materialistiche" che hanno dominato e continuano a dominare il mondo, incutendo agli esseri umani la primitiva paura di non essere considerati dagli altri, se non rispettano certe regole e di rischiare col tempo il totale abbandono delle persone che abbiamo deluso e che senza le quali noi non potremo vivere, non potremo mai vivere in tutta libertà. Se abbiamo paura di dedicarci a Dio perché pensiamo che gli altri (i familiari, gli amici, i colleghi, i conoscenti), si possano allontanare da noi, perché invece delle loro leggi stiamo seguendo le Leggi di Dio, allora non faremo mai progressi nella nostra evoluzione e nella nostra individualità. Non dobbiamo assolutamente temere la non considerazione degli altri per le nostre scelte, perché all'inizio (e forse per molto tempo) non saremo certo compresi da coloro che non hanno mai iniziato il cammino alla ricerca della propria individualità e sicuramente oltre a non capire che cosa stiamo cercando, probabilmente diffonderanno la voce che ci è capitato qualcosa che ci ha fatto andare "fuori di testa". Sì, perché chi prega, chi medita, chi ricerca la Luce della verità, dai secoli dei secoli è sempre stato ridicolizzato, ostacolato e molte volte tormentato da chi voleva invece dominare sulla sua persona. E questo rischio, deve essere affrontato senza ripensamenti o timori, perché se siamo fiduciosi della presenza di Dio accanto a noi, allora la nostra paura ed il nostro tormento della solitudine diventeranno sempre meno intensi fino a sparire definitivamente e per sempre. Quindi lasciamoci pure visitare da tutte le perplessità senza dare loro molta importanza, ma manteniamo sempre il

nostro sguardo verso il centro senza mai perderlo di vista. Dobbiamo aggrapparci al centro come se fosse una maniglia ancorata nella roccia, e dobbiamo fare di tutto per non mollare la presa. Ancorati a Dio, possiamo sopportare tutte le tempeste che incontreremo, perché lì nel nostro Centro, come nell'occhio di un ciclone, tutto è fermo ed in uno stato di quiete. Le persone che si allontaneranno da noi per le nostre scelte, col tempo si riavvicineranno, chiedendoci il segreto della nostra nuova serenità, della nostra gioia, della nostra fiducia nella vita, del nostro sguardo luminoso, ma non ci illudiamo, perché se capiterà, avverrà solo quando saremo diventati capaci di stare davvero nel Centro. Poi, non perdiamo mai nessuno che vale davvero e che ha una energia amorosa pura e altruistica. Questo genere di persone, non ci abbandonerà mai. Se perderemo qualcuno, di sicuro saranno persone, che ancora non hanno saputo riconoscere i segnali di cambiamento che Dio ha inviato loro e che pertanto ha deciso di non seguire il nostro cammino. Quindi nessun rancore nei loro confronti, ma anzi, pregheremo il Cielo perché invii loro, una benedizione particolare, perché mai dobbiamo dimenticare che ogni essere umano è stato concepito nei laboratori divini del Cielo e che quindi è figlio di Dio e nostro fratello, e non possiamo e ne tanto meno dobbiamo obbligare nessuno a seguire la via spirituale che abbiamo scelto. Rimanere sempre nel Centro è l'apostolato e l'insegnamento migliore che possiamo fare per aiutare gli altri. Quando si è centrati ogni nostro pensiero, ogni nostra azione diventa frutto dell'incontro del nostro intelletto con il cuore e se la nostra anima è gioiosa, allora possiamo star certi che quello che decidiamo è la scelta migliore che in quel momento, per il nostro grado di evoluzione, possiamo fare. Non potremo pretendere di più, perché la nostra capacità di stare collegati a Dio, ci informa che stiamo agendo in modo sincero e secondo le nostre reali possibilità. Ecco perché non saremo mai colpiti da sensi di colpa, se siamo ancorati alla Luce, perché avremo agito sempre in buona fede, convinti di aver fatto la volontà divina. Se avremo sbagliato, questo ci verrà comunicato dall'Alto, ma senza rimproveri, ma con un amoroso invito a prenderne consapevolezza, affinché la prossima volta, si agisca in modo diverso. Mantenere i legami col Cielo è mantenere sempre viva la sorgente di Luce e quindi di amore, che ispira i nostri sentimenti e le nostre azioni. Non agiremo sempre in modo perfetto, ma ogni volta sarà l'occasione per migliorarsi, fino a quando lo stesso Dio, prenderà pieno possesso del nostro contenitore e sarà Lui stesso ad agire. Per ora e costantemente, dobbiamo continuare la "pulizia" dei pensieri velenosi, che abilmente cercano sempre di intrufolarsi in ogni nostro ragionamento, per costringerci a lasciare loro il controllo della nostra vita. Quindi vigilanza ed attenzione, chiedendo sempre l'aiuto al Cielo, come ormai abbiamo imparato a fare. Ma possiamo avvalerci di altri aiuti e quindi di altre tecniche, per mantenere sempre lucida e viva la nostra attenzione. L'osservazione di figure geometriche la cui forma richiami simbologie sacre. Gli orientali chiamano queste immagini col nome di "mandala" e la loro capacità di centrare la mente è stata da sempre riconosciuta, anche dagli spiritualisti occidentali, oltre che da moltissimi psicologi. I mandala consentono, ad una osservazione e meditazione attenta di riportare lo stato della mente ad una direzione centrale fino a diventare un punto. L'occhio segue tutte le linee della figura sacra, fino a dirigersi spontaneamente verso il Centro, da dove solo per volontà può scegliere di ritornare verso la periferia. Questo consente di acquisire la capacità di entrare ed uscire da un qualsiasi punto centrale, in modo sempre più veloce e solo sotto la propria volontà. Si dà pertanto alla mente, una volontà aggiunta, di abbandonare tutti i pensieri periferici superflui (ogni tipo di preoccupazione terrena), per dedicarsi alla vera essenza dell'esistenza. Questo concetto, che credo ormai sia chiaro che è il pilastro portante di tutto il cammino spirituale, viene svelato dalle geometrie sacre. Da sempre tutte le religioni si sono avvalse di simboli geometrici per raffigurare Entità luminose, Divinità, Misteri Divini, qualità, virtù e la stesso cammino spirituale della vita, proprio perché riconoscevano in certe forme geometriche la presenza invisibile, ma percepibile, di un contenuto assolutamente sacro. Il triangolo, il cerchio, la croce (ne cito volutamente i più noti, lasciando al lettore, se attratto, di informarsi con la lettura di testi specifici che trattano di questo tema) rappresentano in modo significativo un importante messaggio, che inizialmente viene percepito dalla mente, ma poi, col tempo, la "forza" del simbolo, penetra fino al cuore per rasserenare l'anima, perché questa riconosce nella figura sacra un messaggio assolutamente familiare e noto in altri piani molto più sottili. Riconosce, in sostanza, tutta una serie di informazioni, di segreti e di leggi, che hanno avuto origine nel Cielo, e la cui decifrazione, consente di raggiungere livelli di evoluzione molto alti. Sono i legami sottili ed invisibili che dall'eternità collegano la nostra anima con l'Anima Universale e che ci permettono di riprendere le comunicazioni col divino, interrotte durante il nostro allontanamento dal Centro. Ma come sostengono e a ragione i più importanti Maestri spirituali, i veri "mandala" e le più eclatanti immagini sacre, le possiamo vedere ed osservare nella natura che rimane il più misterioso ed affascinante quadro che il Divino pittore

abbia pensato, progettato e creato. Solo osservando un fiore, fino a penetrarne l'essenza, si ricevono informazioni stupefacenti. La forma, i colori, il profumo e la stessa particolare geometria, descrivono con estrema delicata poesia, l'amore e la perfezione che vi è racchiusa. E non si può non rimanere meravigliati dall'incredibile varietà di esseri animati, vegetali e minerali che popolano la terra. Tutto è stato pensato e voluto affinché la natura fosse il più importante libro da leggere. Non c'è nulla che non ci parli. Ovviamente in silenzio, perché le parole sacre vengono espresse con vibrazioni, con energie, che possono essere recepite solo se la nostra attenzione è assolutamente ferma e al massimo livello. Non dobbiamo mai sforzarci di sentire parole pronunciate da alberi, fiori, pietre o animali, perché questo metterebbe in serio pericolo la nostra psiche, che potrebbe lasciarsi andare in pericolose allucinazioni. Noi dobbiamo percepire le sensazioni con l'anima. Quando osserviamo un elemento della natura, il nostro centro di attenzione deve andare in alto, per cercare di intuire come sia stato ideato, voluto, pensato e quale profondo e sincero messaggio di gioia e di amore voglia esprimere, solo per il gusto di offrire bellezza in modo disinteressato. E' così che si possono percepire "i messaggi" della natura e non certo in modo esplicito. Allora se lasciamo che sia la nostra anima a percepire e non la nostra mente, certamente "avvertiremo" messaggi che non potranno fare altro che illuminarci, e confortarci. Tutto è stato creato da Dio per la nostra felicità, ma soprattutto per la riscoperta delle nostre origini divine. Perché se ci meravigliamo delle straordinarie creazioni presenti nella natura, ricordiamoci che l'essere umano rappresenta il più grande capolavoro dell'Universo, essendo l'uomo, la sua immagine e somiglianza. Per tornare al nostro Centro, si può anche meditare ed osservare con attenzione, le parti esterne ed interne del nostro corpo umano. Riflettere sui nostri organi, sui nostri arti, sui nostri perfetti congegni di purificazione, sulle ghiandole che danno la vita, sull'apparato nervoso. Non con l'occhio dello scienziato, ma con lo sguardo stupito di chi si sta svegliando alla vera essenza della vita. Ecco qual è il mandala per eccellenza "il corpo umano", contenitore e quindi il tempio della divinità. Allora basteranno poche riflessioni su come dobbiamo stare in raccoglimento, in preghiera e in silenzio, per ritrovare la nostra sorgente autentica che ci permette di ritornare in equilibrio e di centrarci. Non lasciamoci andare agli impulsi, che sono difficili poi da gestire una volta "partiti" e lasciati agire, ma cerchiamo piuttosto di osservarci, affinché nulla e nessuno turbi la quiete che deve sempre regnare dentro il nostro corpo. La nostra mente, deve vigilare affinché non passi nessun estraneo che non sia bene accetto dal nostro intelletto (la parte divina della ragione) e dal nostro cuore. Questi devono selezionare le sensazioni che proviamo per purificarci da quelle che ci creano turbamenti perché la nostra anima ed il nostro spirito devono rimanere sempre intatti dall'attacco dei veleni esterni che tentano con ogni mezzo di superare la nostra barriera luminosa. Se però, come spesso succede (e finché non saremo bene equipaggiati, capiterà per molto tempo ancora), i veleni riusciranno a passare, ora avremo gli strumenti necessari per pulirci in fretta e ritornare con calma nel nostro Centro. Nulla è più importante del nostro equilibrio, della nostra serenità. Nulla può rappresentare un problema che si arroghi il diritto di destabilizzare il nostro cuore. Nulla deve essere considerato "permanente" e degno di disturbare l'Entità di Luce che riposa ed agisce in noi. La quiete, la serenità, la Luce e l'Amore sono le uniche soluzioni che possono risolvere tutti i problemi e annullare le preoccupazioni terrene. Nel Centro. Ritornare subito nel Centro dove Dio non solo ci conforta per i nostri turbamenti, ma si mette al lavoro per trovare la soluzione migliore per farci crescere, per farci comprendere l'errore che commetteremmo se ci lasciassimo prendere dallo sconforto o ancora peggio dalla disperazione e soprattutto per farci capire che quello che si è presentato davanti a noi in quel momento è "la prova" che dovremo superare se siamo fiduciosi che ce la faremo, perché affidati a Lui. Stare solidi, senza tentennamenti, questa è la grande virtù dei Maestri spirituali, che noi dobbiamo allenarci a mettere quotidianamente in pratica.

## Capitolo 11

### Le Leggi Spiritualì dell'Universo

*"In verità, in verità ti dico: se uno non nasce da acqua e da Spirito, non può entrare nel regno di Dio.*

*Quel che è nato dalla carne è carne e quel che è nato dallo Spirito è Spirito. Non ti meravigliare se t'ho detto: dovete rinascere dall'alto."*

*(GIOVANNI 3, 5-7)*

*"Ci sono questi due doni, quello carnale e quello spirituale. Di questi due doni, quello spirituale è superiore. Colui il quale ha fatto l'offerta spirituale, la migliore dell'umanità, viene onorato da tutti gli esseri come colui il quale è diventato grande."*

*(ITIVUTTAKA 4, 1)*

**A** questo punto del nostro percorso è assolutamente importante e fondamentale per la nostra conoscenza aver compreso che tutto l'Universo è una creazione perfetta voluta e pensata per un fine straordinario, quello di poter trasformare tutta la terra in un regno splendido ove il senso dell'esistenza sia l'amare incondizionatamente tutto. In una parola imparare ad amare la vita, perché è la vita l'energia spirituale che rappresenta lo stesso Dio. Quindi ora non possiamo più immaginare e né ipotizzare che tutto quanto accade ed avviene non abbia un significato profondo, al fine di poter attuare il progetto Divino. La nostra mente ed il nostro cuore, dopo un lungo processo di purificazione, sono pronti per comprendere come Dio abbia creato delle Leggi Spirituali Universali, che non solo devono essere apprese e comprese, ma che devono essere soprattutto rispettate se vogliamo accelerare il processo evolutivo dell'essere umano verso la gioia. L'uomo non può più permettersi di vivere un'esistenza scialba, senza un ideale immenso, preoccupandosi esclusivamente di se stesso. Se si ritiene ancora che la vita non possieda un valore inestimabile che Qualcuno ha voluto donare perché fossimo felici, allora vuol dire che non ha ancora compreso molto dei messaggi luminosi che continuamente riceviamo dal Cielo. Certo, fin dall'inizio ho sostenuto che la verità non deve essere imposta, ci mancherebbe, ma ad un certo punto della nostra scalinata verso la vetta, dobbiamo essere sicuri di aver fatto davvero la scelta giusta. Non si tratta di dare giudizi su nulla e né su nessuno, si tratta se abbiamo compreso come la vita sia ricca di poesia, di musica, di colori e di mille altri meravigliosi doni, che sono lì pronti perché li possiamo gustare. Se però ancora non riusciamo a gioire questo non deve demoralizzarci, perché significa che dobbiamo solo salire in alto ancora un po'. Ma dentro di noi, non deve più mancare la fiducia verso la Luce. Non possiamo più rattristarci e né brontolare, ma anzi. Ora che sappiamo che il nostro corpo è un meraviglioso contenitore che Dio deve utilizzare per manifestarsi, non possiamo non essere molto più sereni di come eravamo all'inizio del nostro cammino. Inoltre ci deve assicurare soprattutto il fatto che stiamo percorrendo il sentiero già percorso dai maestri, saggi e soprattutto dallo stesso Gesù. Come non essere gioiosi? Stiamo cercando dentro di noi, la vera scintilla divina che ci illustrerà la verità camminando insieme a tanti altri esseri umani, con umiltà, pazienza, saggezza, perseveranza e fede e questo non è forse meraviglioso? Ora possiamo essere in grado di percepire ed intuire cose, che non avremmo mai immaginato prima, presi come eravamo da quelli che consideravano i veri problemi. E Dio, come dicevo prima, nella Sua immensa bontà, ha creato tutto quanto affinché potesse essere letto e compreso come un gigantesco libro aperto. Ma occorre saper la lingua dell'Intelletto e del Cuore per poter leggere e decifrare tutti i messaggi ivi contenuti. E questo prima non potevamo farlo. In pratica l'essere umano ha tutto davanti a sé per apprendere la conoscenza delle incredibili Leggi di Dio, ma difficilmente può notarle se dentro di lui ci sono ancora quei veleni che si nutrono di tutte le energie preziose dell'uomo consumandolo. Ma dal momento che l'uomo inizia un cammino verso la verità, ecco che certe immagini, forme, colori, riflessioni e simbologie possono rivelare cose che prima non poteva certo apprendere. Ovviamente le Leggi Spirituali che cercherò di illustrare sono riscontrabili nei testi di antichi spiritualisti di tutte le religioni, anche se con nomi ed espressioni ovviamente diversi. Ho cercato di raggruppare e di semplificare quelle che ritenevo le più significative, anche se tutto quanto riguarda la conoscenza divina è ovviamente importante. Ma ho voluto sintetizzare anche per lasciare poi a chi è in cammino la possibilità di ricercare, verificare e sperimentare, quello che leggerà in queste righe.

## **La Legge degli opposti**

Per molte religioni, l'essere umano inizialmente quando è stato creato possedeva tutte le qualità e tutte le virtù. Praticamente era l'androgino, cioè l'essere che contempla al suo interno tutti i principi maschili e

femminili. In seguito, per varie motivazioni e interpretazioni religiose, l'uomo completo causò una rottura irreparabile con Dio, col Tutto, che pure egli stesso rappresentava. Da allora, a causa di questa separazione, l'essere umano fu lacerato in due parti che prendono il nome di principio maschile e principio femminile che nella forma materiale terrena sono rappresentati dall'uomo e dalla donna. Ovviamente i due nuovi esseri che nascono dalla scissione di una totalità, sono complementari l'uno dell'altra e devono pertanto cercare in tutti i modi di unirsi (però non solo e non necessariamente sul piano fisico, ma su tutti anche gli altri piani), per ritornare all'unità, all'Uno. Questo significa che i due principi sono alla continua ricerca della totalità perché solo unendosi tra loro possono tornare alla gioia universale che si può ottenere e provare solo con la completa unione. L'essere umano sperimenta questo osservando come il maschio cerchi la femmina e viceversa. Ma l'unione sul piano fisico non è sufficiente, e addirittura, se non fosse per la riproduzione ed il mantenimento della specie, a volte può risultare anche non necessaria. Mi spiegherò meglio. Innanzitutto è opportuno elencare le caratteristiche principali dei due principi per comprendere meglio la motivazione di questa loro inevitabile attrazione. Il principio maschile è tutto quanto tende verso l'esterno, semplificando è ciò che penetra (lo si intuisce meglio pensando all'organo genitale del maschio), e quindi per la sua caratteristica è l'energia che feconda che vuole creare, vivificare, modellare e si può identificare nel piano spirituale proprio come lo Spirito. In sostanza nell'universo il maschile viene rappresentato dalla luce che viene proiettata da un centro verso una periferia, come il sole illumina la terra. E' noto ad esempio come moltissime religioni la terra sia considerata la grande Madre che riceve, accoglie e trasforma in vita l'energia maschile del sole. Lo stesso movimento respiratorio dell'espiazione è da considerarsi come un principio maschile. Il principio femminile è tutto ciò, invece, che accoglie (anche in questo caso si può far riferimento all'organo genitale ovviamente della femmina) riuscendo come la terra a utilizzare nel migliore dei modi la fecondazione, la energia del maschile. Nel campo spirituale il principio femminile rappresenta l'Anima. Nella respirazione questo è il movimento della ispirazione. Nella filosofia taoista cinese i due principi prendono il nome di yin (il femminile) e yang (il maschile) e tutto l'universo (macrocosmo), come l'essere umano (microcosmo) risultano in armonia quando sono in equilibrio questi due opposti. Ad una attenta riflessione, sarà facile vedere il mondo come un continuo movimento di questi due principi, che tendono disperatamente di essere in equilibrio, ma che purtroppo nella realtà uno predomina sempre sull'altro. E questa è la tendenza anche dell'uomo e della donna, che, anche se in modo diverso (ad esempio il maschio utilizza di solito la forza, mentre la femmina utilizza l'astuzia e la psiche), consciamente o in modo inconscio, cercano sempre di sopraffare l'uno sull'altra. Ovviamente questo modo di essere non porta certo a buoni risultati perché come sappiamo non è certo con la lotta che si risolvono i problemi. L'uomo e la donna possono invece non solo convivere pacificamente, ma soprattutto arricchirsi, accettando la loro caratteristica dominante, ponendola al servizio dell'Amore. L'essere umano deve sposarsi con se stesso, prima di farlo con la persona di sesso opposto. Questo significa che gli esseri umani devono cercare dentro se stessi la parte complementare mancante, oppure vivificare la parte che dovrebbe essere dominante. Non ci può essere confusione di ruoli. Ma non certo i ruoli che ha imposto l'uomo o la società, ma i principi universali che ha creato e voluto Dio. La forza, tipicamente appartenente al principio maschile, non deve essere utilizzata per sottomettere, perché così facendo non viene coltivato dall'uomo il principio femminile, che utilizzerebbe quella energia amorevolmente, come difendere, proteggere, procurare il sostentamento ecc. Di contro l'accoglienza tipicamente appartenente al principio femminile, non deve essere utilizzata per recepire qualunque cosa risultando pertanto complice di energie maschili non certo luminose, ma sapendo filtrare il maschile, accoglierlo con tenerezza per consolidare e migliorare le sue energie che devono essere messe a disposizione solo di Dio, dell'Amore. E' facile scatenare la rabbia tra i sessi opposti, proprio per la non accettazione di ognuno del principio divino dominante e del riconoscimento assolutamente indispensabile perché complementare dell'altro principio opposto. Non esiste il principio migliore. E' la natura umana che lasciandosi sempre influenzare dalla mente, deve cercare sempre di premiare il proprio egoismo, il proprio schieramento. Nel piano evoluto spirituale non può esistere l'Amore se non fosse presente la saggezza, come non servirebbe la luce se non producesse calore.

Questa legge fondamentale divina degli opposti ci chiarisce come dentro di noi possono esistere contemporaneamente sentimenti, qualità e pensieri completamente opposti, perché sono la presenza di tutto forma appunto il Tutto, l'Uno. Occorre cercare l'equilibrio di tutti questi opposti riportandoli tutti verso il centro. Non devono essere cancellati. Si tratta di essere consapevoli che siamo fatti di tutto, dalla

qualità più virtuosa a quella più indegna per procedere alla riappacificazione di tutte al fine di amarle tutte. L'amore non deve essere scambiato come desiderio, ma come accettazione e tolleranza, in modo che i pensieri di natura negativa non abbiano il sopravvento, in quanto i loro opposti sono in grado, con pazienza e saggezza, di riportarli al centro. Quando vediamo una persona che presa dalla rabbia si sta per scagliare contro qualcuno, viene spontaneo afferrarla, impedirle di nuocere, e cercando con pazienza di farla ragionare, di riportarla indietro verso il centro, verso la calma. Ecco come si possono fronteggiare tutti i nostri impulsi, cercando di bilanciarli in modo consapevole con i loro opposti.

E quando siamo calmi, sereni, in uno stato di quiete allora ci si può elevare sopra di essi, in modo da poterli osservare tutti, benedirli e nello stesso tempo controllarli. Gli istinti e gli impulsi necessitano di essere solamente domati, poi lavoreranno nella direzione che vogliamo noi. Dobbiamo riprendere il controllo di tutto il nostro essere in modo armonioso, paziente e con fermezza per poter poi affidare il nostro essere alla volontà divina.

Ma non possiamo fare finta di non vederli o peggio assecondarli. Noi siamo come un pendolo che oscilla da una parte all'altra e dobbiamo fare in modo che le oscillazioni siano sempre meno ampie fino a quando riporteremo tutto in equilibrio. Sta a noi in certe situazioni sapere con quale principio dobbiamo lavorare per riportare il nostro essere nella gioia, evitando di delegare a questo compito la persona nel quale vediamo quelle qualità o difetti che non riusciamo a vedere dentro di noi. Non dobbiamo desiderare l'altro perché ci manca qualcosa o perché nell'altro vediamo la possibilità di avere sotto forma materiale ciò che ci manca (anzi che non riusciamo a far emergere dal nostro essere), nel piano spirituale, altrimenti saremo sempre dipendenti da qualcuno e invece di amarlo (l'amore vero è liberante) lo teniamo prigioniero dei nostri bisogni. Per questo dicevo che occorre sposarsi con se stessi, prima di intraprendere un vero matrimonio con l'altro sesso, proprio per far comprendere che solo quando saremo capaci di stare e vivere da soli, perché abbiamo trovato tutto in noi, che potremo decidere di vivere in comunione con un'altra persona. Solo così ci sarà rispetto, comprensione, pazienza, tolleranza, stima e una vera e spirituale, completa ed appagante sessualità. Altrimenti prevarrà il bisogno, il desiderio di completezza esterna e la vita con l'altro dopo un periodo di passione, diventerà scialba ed insopportabile al punto che scaricheremo poi tutte le nostre incapacità e frustrazioni su di lui. La legge degli opposti è visibile dappertutto a dimostrazione che va compresa per evolvere sempre verso l'alto. Se apprendiamo questo ci risulteranno molto più chiare le letture spirituali di ogni religione, perché in queste sono evidenti in modo inequivocabile, la presenza dei principi maschili e femminili. Maria, per il cristianesimo è la Madre per eccellenza, perché aveva saputo accettare la volontà divina senza nessuna resistenza, ma anzi sentendosi onorata di questo compito. Doveva accogliere e lasciarsi fecondare dal principio maschile, e custodire con amore la nuova vita che nasceva dentro di lei. Il compito era delicatissimo oltre che difficile, ma Maria non si tirò certo indietro, sapendo che facendo la volontà di Dio faceva ciò che magari era inaccettabile per la natura umana ma non certo per l'Assoluto E' ancora Lei il simbolo dell'accettazione dell'immenso amore verso Dio, quando assiste alla flagellazione e alla morte del Suo amato figlio. Ovviamente soffriva, come può soffrire qualsiasi madre, ma in modo diverso. Sapeva che Gesù non "apparteneva" a Lei, come nessun figlio dovrebbe appartenere ai genitori (soprattutto alla madre che avendo portato in grembo la creatura per nove mesi, mantiene con lui un legame particolare energetico) e se per "suo" figlio Dio aveva scelto quella Croce, quella doveva essere la sua strada. Se avesse impedito in qualche modo la "fine" di Gesù (ovviamente Dio sapeva che ciò non poteva accadere, ma stiamo ipotizzando per assurdo al fine di comprendere certi messaggi) avrebbe impedito poi la Sua resurrezione, il possedere la vita eterna. La Sua fede era talmente grande che superava l'amore umano per la creatura che aveva Ella stessa partorito. Ancora una volta le pagine dei Vangeli sono di una chiarezza stupefacente e non possono non portare ad una dolce commozione. Pregare Maria è come pregare il principio sacro femminile che sa sempre accettare, accogliere e custodire con amore anche quel qualcosa che all'apparenza può portare solo sofferenza, perché possiede sempre la certezza che quel qualcosa poi sarà trasformata da Dio in una grande gioia. Sono insegnamenti che possono modificare la nostra vita in modo completamente radicale. Il femminile nella sua espressione spirituale possiede questa grande potenza. Ovviamente come per il principio maschile c'è sempre il rischio che le qualità fondamentali e predominanti di un principio possano essere utilizzate in modo distorto al servizio delle entità negative, ma di questo ormai ne siamo perfettamente a conoscenza. Maddalena, la prostituta amata da Gesù, prima di risvegliarsi in Lui, utilizzava la sua accoglienza tipicamente femminile in modo improprio perché il suo modo di amare era ancora acerbo e la poveretta essendo ancora in uno stato di ignoranza spirituale esprimeva la Sua voglia di

amare in modo da soddisfare la sua natura umana ma non certo quella divina. Era in uno stato di sofferenza interiore sincero e solo dopo aver visto gli occhi del Maestro intuì subito che stava utilizzando i grandi doni del principio femminile in modo non fruttifero e confacente alla volontà divina e compresa la verità, perché la stava da tempo cercando, non ebbe più dubbi e si diresse verso la vera strada dell'Amore. Gesù è davvero la luce che guarisce e non certo quella che giudica. Accogliere, accettare, aprire la porta, sono tutti modi simbolici per far comprendere che bisogna aprire il proprio cuore, che bisogna utilizzare la comprensione, la tenerezza e il perdono. Ovviamente, invece, il coraggio appartiene al principio maschile e anche questo potrebbe essere utilizzato assieme alla forza, alla creatività e alla potenza per compiere azioni contrarie all'Amore. Ma se ancora una volta i principi divini degli opposti lavorano assieme invece di farsi la guerra ecco che nasce il nuovo uomo, quello capace di utilizzare tutti i doni e le qualità degli opposti per diventare un essere di Luce. Pertanto tutti i nostri sforzi devono essere mirati a comprendere quali qualità dentro di noi non siano ancora emerse perché soffocate dai loro opposti, in modo da poter lavorare su questi affinché si ritorni in uno stato di equilibrio. Tirando e mollando. Assestando e comprimendo. Accettando e scartando. Insomma bisogna mettere in atto tutto quello che abbiamo imparato sulla legge degli opposti per modellare il nostro essere affinché sia completamente consapevole di tutto quanto lo compone per esaltare poi le qualità migliori. Non si debbono scacciare con forza "difetti" che non vorremo avere, perché questo non è certo l'atteggiamento di Dio e del Maestro Gesù nei confronti di coloro che sono ancora nelle tenebre. Tutte le parabole dei Vangeli come tutti i racconti dei testi Veda e tutti gli insegnamenti delle grandi religioni fanno capire come Dio sia vicino a colui che ancora non ha sviluppato l'opposto a ciò che lo sta avvelenando. Un violento non conosce la tolleranza, un invidioso non è altruista, un infedele conosce solo il tradimento, un sensuale accecato dalle passioni non riesce ad assaporare la dolcezza; sono infiniti gli esempi perché sono infiniti gli esseri umani e le loro particolari situazioni. Quando i maestri della luce come Rama, Krisna, Zoroastro, Buddha, Gesù, Maometto ed altri ancora, invitano tutti gli esseri umani a pregare il Padre e Madre loro, che è Dio ed è unico per tutti, non invitano a chiedere di togliere la parte negativa che inevitabilmente tutti abbiamo, ma di dare la forza per illuminare ciò che non ci piace e che ci rende "peccatori". Dio è pronto in ogni momento a inviare la sua energia d'amore se gliela chiediamo. Ma non può fare ciò che dobbiamo invece fare noi. Lui conosce i nostri limiti e ci ama così come siamo, ma noi invece di accontentare solo alcuni aspetti del nostro essere, che di solito sono i più negativi, dobbiamo riuscire a far emergere tutte le nostre qualità. Noi come Dio siamo tutto e dentro di noi c'è tutto. Ma se non osserviamo, se non dialoghiamo con la parte di noi che è arrabbiata, impaurita, sconvolta come potremo fare altrettanto con gli altri esseri umani? Gesù ci insegna ad accogliere i peccatori perché possano avere la forza di dialogare con la parte più bella che tanto, prima o poi emergerà e vincerà. Ma tutto questo con amore, con tolleranza, con tenerezza. Così dobbiamo fare con noi stessi. Parlare con quel bimbo o con quella bimba che è dentro di noi e che ci invia segnali di sofferenza perché non ha avuto amore a sufficienza e che ora è arrabbiato/a, deluso/a, scoraggiato/a. Sì dentro di noi c'è una creatura che ha sofferto e alla quale non abbiamo saputo dare comprensione. Magari soffre perché si sente in colpa o perché è stata umiliata ed è a questa che dobbiamo prestare aiuto, proprio come Gesù faceva con i più deboli, i più poveri ed i più peccatori. Amare se stessi altrimenti come potremo amare gli altri? Guardiamo con affetto i nostri limiti, le nostre paure e tutto quanto non ci piace e dialogando con noi stessi come Dio farebbe con noi, noi diventiamo proprio come Lui. Tenero, accogliente, incoraggiante, sorridente, anche mattacchione perché no, dobbiamo essere così se vogliamo far capire a ciò che non ci piace che la colpa non esiste mai, che tutto quanto serve per crescere insieme. Ci perdoniamo per aver trascurato quell'essere che soffriva, magari per cose che non avremmo mai creduto (perché rimosse nel subconscio), ma che comunque avevano creato delle ferite. Insomma impariamo ad amare i nostri limiti, perché siamo consapevoli, che abbiamo anche i loro opposti, pronti da sempre a riconciliarsi. Non scacciamo l'odio che abbiamo dentro di noi, ma facciamo in modo che faccia amicizia con la pace che da tanto vuol farsi conoscere. Non ripudiamo la nostra aggressività ma chiamiamo affinché diventino grandi alleati la tolleranza e la serenità che anch'esse esistono latenti nel nostro subconscio Ecco come ci si deve conoscere, ecco come ci si deve amare. Nascondere una parte di noi che non ci piace è come il comportamento di alcuni genitori che si vergognano di avere un figlio disabile. Dio ama tutte le sue creature e quelle che sono in difficoltà hanno un posto d'onore nel Suo cuore. Dio conosce la sofferenza e non avrebbe mai permesso che Gesù patisse quello che ha patito se l'amaro calice che il Maestro ha dovuto bere, accettandolo, non fosse diventato il più grande messaggio d'Amore dell'universo.

Quindi la legge degli opposti ci permette di comprendere che se non siamo in equilibrio è perché non abbiamo sviluppato un elemento opposto a quello che in quel momento ha il predominio. Lavorando cercando di incrementare l'uno facendo diminuire l'altro la situazione ritornerà allo stato iniziale. Riappacificare le nostre virtù con i nostri difetti significa farli diventare una grande forza da mettere al servizio dell'Amore. Quindi non scoraggiamoci mai se pensiamo di non avere ciò che ci farebbe piacere, perché prima di tutto quello che abbiamo e siamo è comunque amato da Dio e poi con il Suo aiuto saremo un giorno in completa armonia con tutto il nostro essere e niente di noi non ci piacerà perché avremo raggiunto la consapevolezza che siamo proprio come Dio ci vuole. Ma non possiamo permetterci di lasciarci andare all'ozio. Lavorare sempre per migliorarci, perché se è vero che Dio ci ama sempre comunque siamo, noi non potremo mai provare gioia e serenità se tutto dentro di noi non è in equilibrio assolutamente stabile. Mettere in armonia gli opposti deve portare ad una solida stabilità al fine di costruire la nostra casa sulla roccia e non certo ad una fragilità pericolosa che non ci permetterebbe di superare le intemperie della vita.

Quindi nessuna paura a guardare i nostri limiti e nessuna incertezza nello andare a scoprire le nostre qualità. Ci sono, ci sono e sono pronte da tanto di mettersi finalmente al lavoro per Colui che le ha create e posate dentro di noi.

### **La Legge dell'assonanza**

Abbiamo già illustrato nei capitoli precedenti come a certe vibrazioni rispondono vibrazioni che hanno la stessa frequenza facendo l'esempio di un diapason che una volta percosso mette in risonanza un diapason della stessa nota. Questa legge peraltro presente nel mondo fisico ci spiega un'infinità cose. Ogni qualità, virtù e difetto come tutto ciò che esiste emette delle onde invisibili sotto forma di energie sottili. Queste onde viaggiando nello spazio hanno la capacità di far oscillare e quindi di mettere in vibrazione le stesse sorgenti che emettono le medesime onde, aumentandone l'intensità. Con degli esempi sarà molto più chiaro. Se una persona trasmette rabbia le onde negative emesse raggiungendo una rabbia latente la sollecitano facendola vibrare fino ad eguagliare la rabbia che ha emesso tali onde e può anche succedere che la somma delle onde aumenti d'intensità fino a diventare aggressività ed oltre. Se siamo vicino ad una persona agitata, nervosa, impaziente, proviamo uno stato che ci causa anche a noi le stesse sensazioni, perché dentro di noi vengono sollecitate le stesse negatività che magari abbiamo. Le virtù essendo di natura divina possiedono vibrazioni molto sottili in grado di calmare le onde più ampie. Una persona salda nella sua serenità interiore non si lascia certo mettere in uno stato di rabbia da una altra persona perché quelle vibrazioni non hanno nessun effetto su di lei, anzi, saranno le vibrazioni della serenità che potranno avere il potere di calmare le onde negative. Indubbiamente questa è un'esperienza che possiamo provare tutti. Ecco perché si dice che la violenza richiama violenza, l'amore richiama amore. Se siamo ad un livello di evoluzione abbastanza alto le negatività degli stati d'animo delle persone ancora inquiete non ci raggiungeranno mentre a sua volta noi potremo beneficiare delle vibrazioni d'amore delle persone che sono più evolute di noi. Come la scala musicale, come i colori dell'arcobaleno che avevamo già citato, si parte da una vibrazione ampia per arrivare ad una vibrazione sottilissima. Tutte le vibrazioni della stessa frequenza si attirano ed aumentano di intensità. Le vibrazioni sottili (quelle più pure) hanno la capacità di far diminuire d'intensità le vibrazioni negative facendole diventare più piccole e pertanto migliori. Vicino ad una persona serena e radiosa ci sentiamo bene proprio perché beneficiamo delle sue radiazioni sottili e incredibilmente se eravamo agitati e nervosi, lentamente ci sentiamo pervadere da uno stato di pace e di calma, standole solamente accanto anche senza parlare. Ecco perché per calmarci quando siamo nervosi, istintivamente ci rechiamo in posti tranquilli, nella natura, come in un bosco e magari vicino ad un ruscello. Le energie di questi posti possiedono qualità stupefacenti. Dio non ha creato nulla che non servisse all'essere umano per la sua crescita verso la gioia e tutto è lì a portata di mano. Quando una forte delusione ci spinge a voler star soli e magari sfogare il nostro dolore con un pianto, chissà perché la natura sembra accoglierci per donarci energie, per aiutarci, per rincuorarci. Le creature invisibili che Dio ha voluto che vivessero in certi luoghi, ci circondano davvero di comprensione e sono sempre pronte a rincuorarci. Se imparassimo a ringraziare la natura per tutto quello che ci dona per la legge del ritorno che illustrerò più avanti, riceveremmo dei grandi benefici. Ovunque possiamo attingere ad energie sottili amorose. Basta chiederle, respirarle, chiamarle. Se sappiamo che le energie dell'amore emettono vibrazioni capaci di acquietare i nostri turbamenti, allora non dobbiamo fare altro che salire verso l'alto al fine di riceverle. Uno stato di rabbia può essere calmato con una preghiera, perché la preghiera richiama

vibrazioni sottili in grado per mezzo delle entità celesti di aiutarci a ritrovare uno stato di equilibrio. Ma la legge dell'assonanza ci fornisce anche delle informazioni che magari non volevamo ricevere e che ci disturbano. Si perché se davanti ad una persona noi proviamo disagio, di qualsiasi natura, significa che le vibrazioni emesse da quella persona sono in grado di sollecitare le vibrazioni di quelle particolari caratteristiche che notiamo in ella e che esistono anche dentro di noi. Vuol dire che se è arrabbiata e ci lasciamo prendere dalla rabbia, dobbiamo prendere atto che dentro di noi non abbiamo ancora fatto pace con la rabbia e che questa ha ancora potere sulla nostra vita. Utilizzando la legge degli opposti dovremo metterci al lavoro per scoprire da dove arriva questa rabbia, parlarle e cercare la sua virtù opposta affinché si ritrovi la pace interiore. Questo vale per tutto, sia per i difetti che per le virtù. Ci fornisce anche una situazione di dove siamo nella scala della nostra evoluzione facendoci prendere consapevolezza di ciò che abbiamo ormai superato e di quello che dobbiamo ancora affrontare. Se siamo davvero sinceramente a conoscenza del nostro stato d'animo e di quanto siamo riusciti a purificare dentro di noi, possiamo anche in certe situazioni aiutare le persone che si trovano in uno stato evolutivo inferiore, ma con molta attenzione ed umiltà. E' sufficiente, come sappiamo stare loro vicino, perché si nutrano un po' delle nostre energie per calmarci e ritrovare la forza di andare avanti. Dobbiamo stare molto attenti però a non esagerare, perché non essendo ancora saldi e forti, potremmo rischiare di dare tutto e rimanere privi delle nostre energie. Così dobbiamo fare con chi è più evoluto di noi. Non chiediamo a questi il miracolo per stare immediatamente meglio, è sufficiente che ci faccia un sorriso o ci dica una parola, perché trovandosi più in alto di noi, le entità luminose gli metteranno in bocca le parole indispensabili che servono per noi, per darci la forza e la fiducia di superare quel momentaneo smarrimento. Se siamo consapevoli che le nostre sensazioni e i nostri pensieri trasmettono onde energetiche comprenderemo perché ci viene più spontaneo quando siamo con gli altri di raccontare le nostre negatività, i nostri mali e le nostre disgrazie, piuttosto che trasmettere ottimismo e fiducia. Raccontando ciò che ci disturba, inconsciamente trasmettiamo all'altro le nostre preoccupazioni con la speranza egoistica di scaricare la nostra croce. L'altro se purtroppo è in uno stato evolutivo inferiore a noi, assorbirà le nostre preoccupazioni ed i nostri mali, perché non è ancora in grado di prendere distanza dai mali che a sua volta egli stesso possiede e magari in misura maggiore. Così facendo momentaneamente ci sentiamo alleggeriti, anche se poi non essendo stati noi capaci di risolvere i nostri guai, questi ritorneranno alla fonte originale e magari rafforzati perché si sono sentiti scaricati come indesiderati. La nostra croce è un prezioso tesoro e non possiamo darla a nessuno, perché rappresenta ciò sulla quale dobbiamo lavorare, soffrire, crescere e risorgere. Allontanarla, depositarla e soprattutto volerla scacciare comporta solo una insensata ribellione a quella che è la volontà di Dio per noi. Quando siamo con gli altri sforziamoci invece di trasmettere amore, anche se non siamo dell'umore adatto perché comunque questo è l'atteggiamento giusto di rispetto nei confronti del nostro prossimo che rappresenta comunque una parte di noi. Lamentarsi con qualcuno è come lamentarsi con se stessi e quindi con Dio e questo non porta a nulla. Magari si può chiedere consiglio e la persona che ci ascolta, se più evoluta, non ci toglierà certo i nostri guai e quindi la nostra croce, ma ci aiuterà con parole e sguardi a trovare la nostra strada per sopportarne il peso in modo che col tempo diventerà non solo una piuma ma un grande tesoro. Mai scappare dalle prove, queste ci insegneranno ovunque perché sono ciò che il Cielo ha deciso per noi. Solo superandole troveremo la Luce. Allora con gli altri sforziamoci di regalare un sorriso perché questo ha la potenza di trasmettere un'onda sottile che solletterà altri sorrisi all'infinito. L'energia si trasmette e si rinforza passando da onda in onda e questa ritornerà all'origine. Questa legge è assoluta. Tutto quanto noi emettiamo prima o poi ci ritornerà con gli interessi. Sì l'universo è come una Banca e a secondo di ciò che vi mettiamo di nostro, in ogni caso col tempo questo malloppo aumenterà perché ovviamente ha maturato gli interessi. Allora se nella nostra vita continuiamo a depositare negatività, insofferenza, gelosie, rabbie, passioni sessuali ed invidie, questi nel tempo circoleranno nell'universo alla ricerca di altre energie similari rafforzandole e diventando sempre più grandi per poi un giorno ritornare al mittente. Sì si riceve gli interessi di quanto si dona. Lo stesso però succede quando si emette amore, serenità, altruismo. Questi viaggiano da persona a persona, si rafforzano aumentano ed un giorno arriveranno da colui che li ha donati con tutti gli interessi che il Cielo benevolmente vi avrà aggiunto. La legge dell'assonanza funziona così. Si riceve ciò che si dà. Si rafforza le energie della stessa vibrazione e solo le energie più sottili e più pure sono in grado di calmare quelle più negative. Per emettere energie positive ovviamente bisogna essere in uno stato interiore consapevole del proprio stato. Se ci si sente pieni di serenità bisogna donarla al mondo, ma se ci si sente in uno stato negativo è il caso di starsene un po' appartati per ricentrarsi al fine di non dare anche agli altri

i nostri malesseri. Certo possiamo sempre chiedere aiuto alle entità amorose che sappiamo come contattare o chiedere consiglio a coloro che sappiamo essere più luminosi ed evoluti di noi. Se tutto questo viene fatto con umiltà e sincerità dimostriamo i nostri limiti e saremo aiutati, ma se invece vogliamo allontanare i nostri problemi, allora difficilmente saremo ascoltati.

## La Legge dello specchio

Abbiamo compreso come l'uomo essendo fatto a somiglianza di Dio sia una parte infinitesima di tutto il Creato, e a sua volta, contenga nel suo essere tutto l'Universo. Il microcosmo umano non è altro che una rappresentazione del macrocosmo universale. Anche se di difficile comprensione, questa verità è una pietra miliare per tutte le più grandi ed antiche religioni. Non esiste nulla all'esterno dell'uomo che non sia già presente dentro di lui. A cominciare dalla materia del quale è composto il corpo umano, noteremo che tutti i principali elementi chimici e fisici sono ivi presenti a testimonianza della sua interconnessione appunto con l'universo. Sappiamo inoltre che ogni essere umano è unico ed irripetibile e che solo l'insieme di tutto ciò che è presente sia di visibile che di invisibile forma l'unità cioè Dio.

Se dentro di noi riconosciamo, risvegliamo e legittimiamo tutto, allora saremo coscienti della nostra somiglianza con Dio. Se poi ameremo tutto quanto presente in noi raggiungeremo anche la Sua immagine. Ma come facciamo a sapere se abbiamo accettato proprio tutto del nostro essere? Come possiamo comprendere se stiamo rifiutando qualcosa che proprio non ci piace di noi o se stiamo ancora cercando ciò che crediamo ci manchi? Ecco che la legge universale dello specchio ci viene in aiuto, come uno strumento formidabile per favorire ed agevolare la conoscenza di noi stessi. Il suo funzionamento si basa proprio sul principio della riflessione dell'immagine tipica di uno specchio oppure di una superficie con qualità riflettenti. Noi possiamo vedere il nostro volto solo di riflesso dato che i nostri occhi possono osservare solo ciò che è al di fuori di essi. Quindi è dall'esterno che riceviamo le informazioni sulla nostra immagine. Noi giudichiamo ad esempio la nostra bellezza, le nostre rughe, il nostro sguardo, le nostre espressioni, osservandole attraverso uno specchio che riflette. Ma dall'esterno di noi possiamo apprendere molte altre cose che riguardano invece il nostro mondo interiore, le nostre qualità, i nostri difetti, i nostri limiti ed i nostri talenti. Infatti il mondo che noi osserviamo rappresenta un gigantesco specchio dal quale possiamo conoscere molte caratteristiche che ci riguardano, ma questo solo se siamo capaci di osservare attentamente e con consapevolezza. Quando una persona ad esempio ci risulta antipatica, non ci poniamo il perché non riusciamo ad accettarla. Affermiamo solamente che noi la vediamo così e basta. In realtà quella persona è uno specchio e in essa noi vediamo delle cose che non ci piacciono e non ci aggradano proiettandole su di essa ma che in realtà anche noi possediamo. Questo significa che le stesse caratteristiche che non gradiamo perché le notiamo negli altri in sostanza non le amiamo soprattutto in noi stessi. Stiamo in pratica giudicando e selezionando gli altri perché non ammetteremo mai che invece stiamo guardando noi stessi. Allora cerchiamo di comprendere meglio questo grande dono che ci ha dato Dio per comprenderci e migliorarci. Sappiamo che l'Assoluto ama tutti perché l'Amore incondizionato non fa differenze mentre l'amore umano come sappiamo invece fa sempre delle preferenze. Se una persona ci è estremamente simpatica è perché in ella vediamo delle qualità che a noi piacciono e che sono in sintonia con quelle che anche noi possediamo. Se proviamo invidia invece per le qualità che riscontriamo in un altro o in un'altra questo significa che parte di noi non ci soddisfa perché mancante di quelle caratteristiche. Gli altri ci danno informazioni sul nostro stato di accettazione o meno di noi stessi. Quando crediamo di essere innamorati di una persona, sostanzialmente è perché quelle particolari virtù che vediamo in essa ci riempiono un vuoto che al momento sentiamo di avere e quindi poiché non riusciamo a riempirlo con le nostre qualità interiori, che crediamo assolutamente di non possedere, cerchiamo di farlo cercandole e catturandole dall'esterno. Che si tratti di bellezza, di dolcezza, di simpatia, di forza, di coraggio è la stessa identica cosa. Nell'altro vediamo ciò che non penseremo mai di avere anche noi e che pertanto per un assoluto bisogno infantile dobbiamo assolutamente ottenere. L'uomo che possiede in preponderanza il principio maschile cerca nella donna quelle caratteristiche che crede di non possedere e così ovviamente si comporta la donna. Se da una parte questo può essere vero è invece assolutamente falso che l'uno possa essere completo solo con l'accoppiamento esteriore dell'altra. Mi spiego meglio. Come abbiamo già detto ogni essere umano deve trovare la totalità dentro se stesso, perché nel nostro mondo interiore abbiamo avuto da Dio tutte le qualità presenti nell'universo. Quello che

crediamo di non avere è solo perché nella nostra esistenza sono avvenuti fatti che hanno momentaneamente soffocato tali qualità. Così non vedendole in noi, anche se esistono, le cerchiamo al di fuori e quindi generalmente in una o più persone. Ma così facendo non saremo mai veramente completi ma solo dipendenti l'uno dall'altra o dagli altri. Ecco perché molte persone, quando si separano dal compagno o dalla compagna si sentono completamente perse e vuote, andando poi pericolosamente verso la disperazione, perché la loro completezza era compensata dalle qualità dell'altro. Sono persone che non possono vivere senza qualcuno ed hanno assolutamente bisogno della persona che credono di amare, ma che in realtà utilizzano solo per compensare le loro mancanze. Occorre invece lavorare per sviluppare in noi tutte le qualità e le virtù che sono seppellite nel nostro profondo delle quali ignoriamo l'esistenza o peggio che siamo convinti che non potremo mai sviluppare. Si badi bene che non si tratta di cercare qualità che per i nostri limiti fisici e intellettuali non potremo mai avere, assolutamente perché certi limiti ovviamente per motivi naturali non possono certo essere modificati e migliorati e che bisogna accettare con amore, si tratta invece di riscoprire nel nostro subconscio le virtù divine che ogni essere umano, proprio perché creato a somiglianza ed immagine di Dio, possiede. Sono la bontà, la compassione, l'altruismo, la purezza, il coraggio, la forza, tutte qualità che devono uscire definitivamente dal nostro profondo perché da sempre presenti. Ecco allora come la legge universale dello specchio può diventare di grande aiuto per la nostra evoluzione. Se proviamo un irrefrenabile desiderio, magari sessuale, nei confronti di una persona, oltre a cercare come abbiamo imparato di non agire l'impulso e tramite la qualità opposta di equilibrarci, possiamo anche e soprattutto acquisire un' importante informazione sul nostro essere. Perché desideriamo possedere quella persona? Che cosa vediamo in lei che ci induce ad un forte desiderio di avere quelle qualità o caratteristiche che quella persona per noi sembra possedere? Perché non siamo in grado di gustare quelle virtù senza assolutamente desiderarle? Come mai non vediamo in quella persona un essere che come noi appartiene a Dio e che quindi deve essere considerata sacra e quindi rispettata? Siamo lontani dall'amore perché l'amore non vuole mai sottomettere l'altro e soprattutto impossessarsi dell'altro, anzi, il vero amore libera e non imprigiona mai. Allora che cosa manca in noi di cui abbiamo così bisogno e che per il quale siamo disposti a prendercelo da un'altra persona? Queste sono le riflessioni da fare. Questo è l'atteggiamento spirituale che fa crescere. Non bisogna colpevolizzarsi se si provano certi desideri, ma nello stesso tempo neanche credere che il completamento del nostro essere e quindi il raggiungimento della felicità possa avvenire solo possedendo esteriormente quello che ci manca interiormente. Se manca qualcosa dentro o meglio se non siamo ancora riusciti a farlo emergere dal profondo, nulla del mondo esterno potrà colmare quel vuoto. La legge dello specchio ci dimostra in modo infallibile che cosa non sopportiamo negli altri, per poter fare in modo che si impari prima ad accettare dentro di noi quello che non riusciamo ad accettare nelle altre persone. Fino a quando non avremo imparato ad accogliere tutto quello che fa parte del nostro essere senza giudicare saremo sempre dei giudici implacabili anche nei confronti degli altri. Amare i propri nemici vuol dire riuscire ad accettare e legittimare quelle caratteristiche che ci infastidiscono quando le notiamo nel comportamento delle altre persone e che in realtà essendo queste uno specchio, ci fanno capire che non le tolleriamo perché presenti anche in noi stessi. Se detestiamo una persona avara è semplicemente perché non abbiamo ancora legittimato quella parte avara che inevitabilmente esiste in noi. Lo stesso se non tolleriamo una persona di facili costumi è perché mai ammetteremo che dentro di noi è presente anche quella caratteristica. Tutto esiste nel nostro essere e fino a quando non avremo equilibrato tutti i nostri opposti saremo convinti che certe negatività dentro di noi non possono assolutamente essere presenti, dato che ci consideriamo perfetti. Non è così. Una donna possiede l'archetipo della prostituta come quello della vergine casta. Sta a lei equilibrare i due opposti amandoli e portandoli al centro senza sentirsi totalmente da una parte o dall'altra. Così facendo sarà tollerante per prima con sé stessa e poi soprattutto con le persone che incontrerà nella vita siano esse prostitute o assolutamente bigotte. Riportandosi al Centro avrà il giusto approccio sia con la sessualità che col mondo spirituale, ma se rinnega la presenza degli estremi ecco che difficilmente potrà stare in equilibrio dato che non accetterà mai la presenza di una caratteristica opposta. Accettando tutto si impara la tolleranza e la bontà che lo stesso Dio ha per tutti. Dopo si può procedere attraverso la nostra manifestazione di accettazione e di comprensione ad inviare a tutte le persone l'amore di cui hanno bisogno per tornare al Centro. Ma prima questo lavoro dobbiamo farlo su noi stessi. Utilizziamo la legge dello specchio perché è il modo con cui Dio ci dimostra come siamo accondiscendenti o meno con gli altri che consideriamo ancora come esseri separati da noi. Tutto quanto proviamo per noi stessi, esattamente lo proveremo per le qualità che a sua volta riscontriamo negli altri. Quando ci ameremo come siamo, saremo

tolleranti con tutti i nostri difetti, e soprattutto cureremo con dolcezza e tenerezza le nostre ferite, allora lo stesso saremo capaci di farlo nei confronti degli altri. Non dobbiamo però spaventarci o sentirci incapaci se riscontriamo che non riusciamo ancora ad accettare certe cose che dentro di noi non ci aggradano. Ovviamente nel nostro subconscio ci sono ancora impressi certi ricordi che ci impediscono di essere aperti e tolleranti. Magari sono sensazioni di eventi che ci hanno fatto male e pertanto ci hanno procurato sofferenza e allora bisogna avere compassione. Dobbiamo prendere atto delle ferite e tenerne sempre conto. Non possiamo certo cancellarle e nemmeno trascurarle. Occorre tenerezza, comprensione e giorno dopo giorno, purificandoci, pregando e meditando saremo capaci di trasformarle e di cicatrizzarle. A quel punto le ferite che vedevamo riflesse negli altri non ci turberanno più e quindi anche verso le altre persone saremo molto più comprensivi e tolleranti. Ci accorgeremo che siamo tutti la stessa persona e amando gli altri ameremo noi stessi e viceversa. Le legge dello specchio funziona sempre anche con il mondo della natura sia vegetale, animale e minerale. Le sensazioni che proviamo osservando tutto quanto ci mostra ciò di cui abbiamo paura, timidezza, soggezione e tante altre notizie sul nostro modo di vedere le cose fuori di noi che non sono altro che simboli presenti nella nostra coscienza e nel nostro subconscio. Cerchiamo di portare verso l'alto i desideri che di solito si manifestano verso il basso cioè nella nostra natura umana. A volte desiderare la presenza di una persona bella, sincera e dolce, può significare che abbiamo bisogno di sviluppare queste qualità dentro di noi.

Se ci rilassiamo vicino ad un ruscello o passeggiando in un bosco questo ci fa capire come abbiamo bisogno di quiete interiore e di far tacere pensieri e preoccupazioni superflue. Occorre imparare il linguaggio che ci viene trasmesso da fuori e da dentro perché si trovi la giusta sintonia di questa importante comunicazione. Il mondo esterno questo gigantesco specchio non è altro che tutto quanto è esistente nel nostro profondo. Lasciamo perdere i dettagli e concentriamoci sull'essenza delle cose e vedremo come a poco a poco cominciando ad amare e comprendere quelle parti di noi che non volevamo accettare, ci si senta più disponibili nei confronti delle persone e delle cose che in un certo modo rappresentavano proprio ciò che non sapevamo tollerare. E' così che il nostro volto si irradierà sempre di più e la conferma ce la darà proprio un vero specchio.

### **La Legge della causa – effetto**

La legge della causa-effetto è un pilastro fondamentale soprattutto per l'induismo ed il buddismo dove prende il nome di legge del Karma. Occorre stare molto attenti per comprendere il significato spirituale di questo principio cosmico. In sostanza poiché nessun evento presente nell'Universo è casuale ma è assolutamente frutto di concatenazioni energetiche che provocano l'evento, la legge stabilisce che tutto quanto avviene in natura e quindi anche all'essere umano (l'effetto) è la conseguenza di precedenti atti e comportamenti (causa) che hanno poi indotto il prodursi di quel preciso e necessario evento. Si può definire anche se con molta cautela per non essere fraintesi che questa legge rappresenta la Giustizia divina. Molti spiritualisti concordano che la situazione nella quale si trova una persona non è altro che il frutto dei suoi pensieri, delle sue azioni e del suo comportamento. E' come dire che si raccoglie ciò che si semina. A questo punto entra in gioco la sofferenza nella quale si trovano gli esseri umani, che la maggior parte delle persone non può attribuire a Dio. In realtà non è Dio che decide ma bensì la legge che Egli stesso ha creato. Prendiamo ad esempio un governo democratico che è a capo di una nazione. Il parlamento stabilisce delle leggi, il governo le promulga ma poi nessuno di loro è incaricato del loro rispetto e ne tanto meno delle eventuali punizioni da attribuire a coloro che violano tali leggi. In pratica l'essere umano si comporta come le entità spirituali. Colui che deve imparare certe virtù, viene messo dal Cielo in particolari condizioni attraverso le quali, se accettate e comprese, può apprendere l'insegnamento divino. Ma se la situazione per quanto dolorosa non viene né accettata e né compresa, purtroppo la situazione potrà solo peggiorare. Le prove che ogni essere umano deve superare nel corso della sua esistenza non sono altro che gli effetti che egli stesso ha causato. Se certe sofferenze non sono state accolte e trascese, queste si presenteranno di nuovo. Non si può fuggire da questa legge, perché è assolutamente perfetta anche se agli esseri umani non è molto comprensibile. Non c'è violenza e né crudeltà nella Giustizia divina, c'è solo insegnamento. Quando si comprende che sono i nostri pensieri e le nostre azioni che formano la realtà, allora noi possiamo modificare il nostro destino. Ma non nel senso che potremo evitare le prove che ci sono state assegnate, ma nel senso che sapremo trovare la forza per affrontarle, per superarle e per trarne da queste preziosissimi insegnamenti d'amore. Sappiamo che per noi

il Cielo decide sempre il meglio e soprattutto quello di cui abbiamo bisogno per crescere, per tornare al Padre. Quando siamo troppo attaccati alle cose materiali, queste prima o poi le perderemo. Lo stesso con gli affetti che soffochiamo invece di amare. Se non ci comportiamo come Dio richiede saremo noi stessi a produrre gli effetti negativi causati dal nostro atteggiamento. Se diamo amore, riceveremo amore. Se distribuiamo rabbia non faremo altro un giorno che circondarci di persone arrabbiate (legge dell'assonanza) e pertanto subiremo gli effetti di quello che noi abbiamo creato. Non dobbiamo scacciare con rabbia o imprecare se un evento doloroso ci causa inevitabilmente sofferenza e non dobbiamo vedere in quell'evento una particolare punizione, assolutamente. Occorre vivere quel momento, ringraziare Dio per quello che ci sta capitando perché senz'altro ci porterà verso piani più alti della conoscenza e dell'amore. Molte persone sono completamente cambiate a seguito di incidenti che in un primo momento sembravano potessero portarle alla disperazione. Invece confidando in Dio esse hanno trovato una ragione più nobile e più elevata per vivere la propria esistenza. Ovviamente sembrerebbe più semplice che certi insegnamenti potessimo impararli senza dover soffrire, ma la stessa sofferenza è provocata ancora da noi stessi quando non sappiamo accettare la volontà della vita. Il nostro cuore, la nostra mente e la nostra anima appartengono a Dio e non possiamo appartenere a nulla e a nessuno. Non bisogna cadere nell'errore che molti fanno nel credere che se una persona si trova in uno stato di sofferenza è perché se lo merita e pertanto è giusto che rimanga dove si trova. La compassione e la misericordia vengono al primo posto tra le virtù dei grandi Maestri e verso queste persone dobbiamo avere la massima premura, attenzione ed amore. Queste persone come sappiamo sono parte di noi e mettono alla prova la nostra capacità di comprensione e di tolleranza. Aiutando loro aiutiamo noi stessi. Emanando conforto riceveremo conforto. Quindi la legge della causa-effetto va vista come l'applicazione della volontà divina per far crescere gli esseri umani, per far ampliare la loro limitata coscienza e per lasciare libera l'anima di vibrare nell'infinito.

## **La Legge della compensazione o dell'equilibrio**

Come molte altre leggi spirituali, anche questa è assolutamente simile alla legge fisica della stabilità dei corpi solidi. In sostanza si può riscontrare nel mondo materiale che tutto quanto tende a mantenere o a cercare la situazione o posizione che garantisca il massimo equilibrio possibile in pratica appunto, che consenta di avere la maggior stabilità fisica. Quando ad esempio facciamo oscillare un pendolo, questo tenderà prima o poi a riposizionarsi nella sua posizione di fermo. Le oscillazioni impresse al pendolo, col tempo perdono di intensità, fino appunto ad azzerarsi. Non c'è nulla che non rispetti questa legge. Dal mare in tempesta le cui onde cercano di trovare lo stato quiete, agli alberi che oscillano col vento cercando di tornare nello stato originale di stabilità, possiamo affermare che ogni corpo vuole mantenere la posizione che maggiormente gli conferisca il radicamento con qualcosa di veramente sicuro e stabile. Se questo fenomeno è facilmente verificabile in natura, non si presta invece molta attenzione di come questa legge funzioni esattamente pure nell'essere umano, ma non solo nella parte fisica, ma bensì anche in quella mentale e spirituale. Vediamo di approfondire come questo sia possibile. L'uomo essendo stato creato ad immagine di Dio ha impresso nel suo profondo, come abbiamo detto l'essenza, la firma, l'energia del Suo Creatore. Ovviamente il raggiungimento e la riscoperta di questa origine divina è il cammino che l'uomo deve compiere per ritornare a Casa. Potremmo anche dire: per ritornare al Centro, come peraltro abbiamo illustrato nel capitolo riguardante la tecnica del centrarsi per trovare il contatto con il proprio sé. Compiere il percorso di elevarsi o di tornare al centro hanno entrambi lo stesso significato, dato che ci eleviamo man mano entriamo maggiormente in profondità di noi stessi. Ma torniamo all'equilibrio. Se il nostro compito è appunto quello di ritrovare il nostro stato originale che è quello di sentire la somiglianza con Dio, significa che dobbiamo ritornare nel nostro massimo stato di centratura, che appunto possiamo ottenere solo trovando il l'equilibrio con tutti i nostri opposti. Ma fino a quando non saremo nel Centro, naturalmente non saremo in perfetta sintonia col Creatore e saremo in uno stato esistenziale di squilibrio. In sostanza siamo tutti malati e dobbiamo compiere il cammino verso la guarigione o come dicono molti spiritualisti siamo dormienti e ci dobbiamo svegliare. Quindi prendendo atto che siamo in uno stato non armonico a meno che non siamo già illuminati, dobbiamo affidarci a quelle sensazioni ed informazioni che riceviamo sia dal nostro corpo che dalla nostra mente che ci

segnalano appunto non solo che non siamo nel centro ma addirittura di quanto ci siamo allontanati e soprattutto quali opposti dobbiamo armonizzare, cioè riequilibrare. Sembra incredibile ma dobbiamo accettare il fatto che quando abbiamo una malattia fisica o psichica quello non è altro che la messa in equilibrio migliore che il nostro essere possa fare per evitare il peggio per noi. Lo so che su questo punto possono scatenarsi infinite discussioni, ma sono d'accordo tutti i grandi spiritualisti e sembra anche gli psicologi e i medici omeopati. La malattia è il miglior segnale per indicarci dove non siamo in armonia con le leggi divine. E' momentaneamente la nostra miglior difesa. E' come se una mano ci fermasse prima di compiere un atto insensato. Certamente però tutto questo serve, anche se inizialmente produce sofferenza, se arriviamo a comprendere il messaggio. Poiché tutto tende a volerci riportare dal Padre, per la legge dell'equilibrio, è ovvio che appena il nostro essere inteso come l'insieme di corpo mente e spirito, ha assorbito dei "veleni" il tutto viene squilibrato, perché non può accettare la presenza di qualcosa che non sia della stessa purezza dell'essenza che lo compone. Se immaginiamo un triangolo che abbia i lati rappresentanti sia il corpo che la mente e lo spirito, potremo disegnarne allora uno equilatero quando tutti e tre i lati e cioè le parti di cui siamo composti, sono della stessa lunghezza. Non a caso il triangolo viene spesso utilizzato come immagine sacra e a volte addirittura rappresentante Dio. Il triangolo equilatero non è più tale quando uno dei lati si deforma nel senso che si allunga o si accorcia, poiché a loro volta anche gli altri due lati si sbilanciano. Si ottiene un triangolo che non è certo equilatero e che può rappresentare il nostro stato totalmente disarmonico. Ancora una volta possiamo comprendere come sia importante intervenire sullo spirito, perché riportando in equilibrio lo spirito tutto ritorna allo stato normale. L'essere umano invece di solito cerca di far guarire solo la parte fisica senza mai preoccuparsi dello stato mentale e soprattutto della sua parte spirituale. Invece di essere grato al Creatore di tutti i segnali che riceve che indicano all'uomo che non è ancora al centro, questi preferisce allontanare con ogni mezzo ed al più presto quelle informazioni, perché sono dolorose, piuttosto che comprenderle nel loro significato più sacro. Se dentro di noi non c'è la massima somiglianza con Dio nel modo di amare, non esiste la possibilità di una guarigione totale, completa e duratura. Se di fronte a certe sofferenze interiori che segnalano che ci siamo allontanati troppo dal centro (la natura spirituale) identificandoci con la periferia (la natura umana), non cerchiamo di tornare in armonia, anche se lentamente, rischiamo a volte di ricevere segnali di direzione opposta, solo per farci comprendere che stiamo oscillando. Se passiamo da uno stato di enorme euforia ad uno stato di tristezza con estrema facilità, questo ad esempio significa che non abbiamo ancora raggiunto uno stato interiore di stabilità. Se siamo spesso arrabbiati ed invece di cercare di rallentare la nostra aggressività andiamo sempre verso quella direzione, c'è il rischio che improvvisamente si precipiti in uno stato di estrema malinconia che rappresenta appunto l'oscillazione opposta della rabbia. In questo modo il nostro essere ci informa tramite queste onde estreme che dobbiamo prendere consapevolezza di come siamo e cercare di porvi rimedio. Non accettare i segnali non provoca altro che un aumento della nostra incapacità di stare in ascolto delle energie sottili (divine) pur di appagare quelle della nostra iper razionalità. Se invece cominciamo a prendere confidenza con questa importantissima legge della compensazione, troveremo moltissime risposte sulla nostra attuale natura e, sempre con l'aiuto delle energie divine, potremo migliorarci. E' facile constatare i nostri stati emotivi come oscillano. A volte una eccessiva timidezza porta a una forte aggressività, come noto, perché per la legge degli opposti non possiamo certo pensare che siamo fatti solo di un talento o di una qualità. Dentro di noi sappiamo esserci tutto e la legge dell'equilibrio per informarci se stiamo usando in qualche modo qualcosa di noi che ci porta all'eccesso, utilizzerà dei segnali che evidenzieranno appunto l'uso esagerato di quel qualcosa. O sotto forma di malessere fisico o psichico il messaggio arriverà sicuramente. Starà a noi interpretarlo. Cerchiamo di prestare molta attenzione al nostro atteggiamento, ai nostri pensieri ed ai nostri sentimenti. Verifichiamo quanto eccediamo in particolari vizi o difetti e cerchiamo di aiutare la nostra essenza divina a tornare in superficie, aiutandoci a migliorare la qualità opposta. Ma soprattutto accettiamo davvero con gratitudine quello che sperimentiamo anche grazie al dolore, perché il Cielo non si arrende mai e farà sempre di tutto per riportarci al Centro, dove tutto è in armonia, dove non esiste nessun veleno, dove vige e regna solo la legge dell'Amore assoluto.

## **La Legge del contenitore e del contenuto**

Per illustrare questa legge che potrebbe essere chiamata anche in molti altri modi, bisogna ricordarsi che l'essere umano è un insieme di corpo, mente e spirito. Cioè un insieme di energie aventi diverse frequenze di vibrazione. Sappiamo che le sostanze solide o comunque quelle materiali visibili, sono onde che hanno una ampiezza molto grande, mentre le sostanze più sottili fino a quelle eteriche e non visibili, sono l'espressione di vibrazioni infinitamente piccole. Così è composto l'universo come avevamo già illustrato. Ora sappiamo pure che le onde della stessa frequenza mettono in risonanza le vibrazioni che emettono le stesse medesime onde. Con queste considerazioni di tipo energetico si possono comprendere alcune importanti relazioni che esistono tra il contenitore, cioè il corpo fisico, e il suo contenuto, cioè la mente e lo spirito. Quando tutto è in equilibrio nell'essere umano si suole dire che la persona è in perfetta salute, ovvero tutte le sue componenti sono armoniosamente in sintonia. Gli occhi sono l'espressione dell'anima e quando questi sono gioiosi tutto il volto e tutto il corpo diventa gioioso. Le cellule si trasmettono le informazioni che ricevono dalla mente e a loro volta le trasmettono al corpo o meglio ad alcune parti specifiche del fisico. I medici usano spesso il termine di malattie psicosomatiche quando devono spiegare il presentarsi di una sofferenza corporea non spiegabile se non ricorrendo a fenomeni psicologici. Questo a dimostrazione di come i pensieri, le preoccupazioni, i sentimenti e le emozioni, possono influenzare le cellule più grosse che compongono il corpo umano. Il contenuto pertanto può modificare il contenitore e in qualche modo a sua volta il contenitore può contribuire a migliorare il proprio contenuto. I pensieri negativi emettono vibrazioni che producono sostanze chimiche che agiscono come tossine e a secondo del particolare stato d'animo queste tossine agiscono su determinati organi e producono determinati disturbi. Come è stato detto nel capitolo inerente la purificazione, dobbiamo cercare il ben-essere non solo nel corpo fisico, ma contemporaneamente nella nostra mente. Quando si è in uno stato di malattia si ricorre generalmente a farmaci che in qualche modo impediscono alle tossine prodotte dal nostro organismo di fare danni e questo ovviamente va bene al fine di limitare o azzerare la sofferenza che ne deriverebbe. Però non è sufficiente l'impiego solo del farmaco perché questo, a parte casi assolutamente complessi e particolari, di solito non risolve la causa principale del veleno che la nostra mente sta producendo. Quindi affinché il nostro contenitore sia in salute occorre agire anche sulla nostra mente e nella parte spirituale. E' noto come certi sentimenti negativi agiscono sul nostro corpo debilitandolo ed aggredendolo. Come sono altrettanto noti particolari sintomi che delineano un certo stato d'anima. Ancora una volta questo dimostra che tutto è connesso. Il nostro corpo con la nostra parte eterica, che a loro volta per le vibrazioni che emanano sono connessi al resto del mondo. Il tutto è un'unica entità. Ciò a cui diamo il nome di Dio. Lo stato di salute della mente e del corpo non sono però direttamente proporzionali alla bellezza esteriore del fisico, perché questo spesso è la causa invece di molte sofferenze per le persone che vedendo nella prestanza fisica un riflesso della propria salute interiore, si creano molti pensieri assolutamente errati che possono davvero rovinare le loro esistenze. Una persona nasce con il dono di un bel fisico. Bene per lei. Ma questo non significa che questo dono rimarrà immutato nel tempo. Se la persona utilizza questo meraviglioso regalo divino nella maniera sbagliata e la sua mente si riempie di veleni causati dal narcisismo, purtroppo col tempo, anche il fisico, ma in particolari gli organi principali, risentiranno della mancanza di amore che necessariamente deve possedere ogni essere umano. Il contenitore è il corpo nel quale risiede Dio. Non importa quanto ci piaccia o no. Dio ha scelto per ciascuno di noi il giusto e perfetto tempio ove stabilirsi. Il non essere contenti di questo dono, è un'ennesima dimostrazione di quanto abbiamo bisogno della stima e del riconoscimento degli altri più che dell'amore di Dio. Brutti o belli è solo uno stato momentaneo della nostra esistenza, ma di sicuro sarà la nostra capacità di trasmettere amore, dolcezza e simpatia che illuminerà il nostro corpo irradiandolo di una bellezza che non ha nulla a che fare col concetto di bellezza umana. Dobbiamo stare molto attenti alla nostra salute psichica se vogliamo che anche il nostro organismo stia bene. Le rabbie, le gelosie, le paure, i sentimenti aggressivi o di vendetta, le pulsioni passionali non si limitano certo a danneggiare il nostro comportamento ma si ripercuotono anche sui nostri organi che trovandosi così bistrattati prima o poi sono costretti a cedere e quindi ad ammalarsi. I nostri organi, ideati come strumenti di grande perfezione, non si limitano ad eseguire attività meccaniche, ma hanno il compito di fungere da segnalatori qualora qualche cosa nel nostro essere interiore non vada bene. In pratica nel corpo appaiono esattamente le sensazioni siano esse positive che negative che sono presenti e vivi nel nostro profondo. Spesso non siamo consapevoli dei nostri malesseri latenti nel subconscio e se qualche malattia colpisce il nostro organismo ancora una volta attribuiamo la solita responsabilità all'esterno. Ovviamente non sempre è così, ma la medicina psicosomatica con le scienze spirituali sembrano avere molti punti in accordo. Su questo

particolare ed interessantissimo tema il lettore può trovare approfondimenti in testi specializzati. Io volevo solo sottolineare come il contenitore a volte venga modellato proprio dal suo contenuto. Si può intuire come è fatta la personalità di una persona solo guardando il suo corpo, i movimenti, lo sguardo perché le vibrazioni sottili dei pensieri e delle sensazioni prendono forma anche nella materia. Questa legge ci fa capire come molte cose, se non quasi tutte, dipendano esclusivamente da noi. Quando abbiamo una malattia, una sofferenza o addirittura una disabilità, non dobbiamo prendercela col mondo intero, pensando che ciò che stiamo vivendo è una grande crudeltà o peggio una tremenda punizione. Questo non è il messaggio divino. Fino a quando non capiremo che tutto è in movimento e soprattutto tutto è temporaneo, daremo una assurda ed inutile importanza al nostro corpo che invece non ha. Il nostro corpo non è stato concepito perché fosse perfetto ed eterno. E' stato pensato e creato per inviare messaggi allo spirito e a sua volta per riceverli. La materia è assolutamente importante e necessaria solo se modellata dalle forze universali dell'amore disinteressato. Se la materia ascolta la mente egoistica sarà purtroppo destinata solamente ad un rapido decadimento. La purezza dei pensieri e dei sentimenti, l'assenza di desideri passionali, l'altruismo e la bontà rendono il corpo umano come una lanterna luminosa in grado di brillare anche nelle tenebre più oscure. Non pensiamo ad attrarre gli esseri umani con la nostra bellezza e prestanta fisica, perché queste qualità, per quanto molto apprezzabili perché sempre doni divini, influenzano soprattutto la natura prettamente umana e quindi materiale dell'uomo. La sua natura divina invece desidera contatti molto più sottili e vibrazioni più pure, che possono essere emanate solo da un'anima in sintonia col Creatore. Se ricordiamo la legge dell'assonanza possiamo sperimentare avvicinandoci ad una persona piacente, bella e prestante se avvertiamo sensazioni di seduzione, di possesso, di narcisismo o se invece sentiamo emanazioni pure in grado di regalarci degli atomi di gioia disinteressata. A sua volta mettiamo alla prova noi stessi osservando il nostro atteggiamento quando dobbiamo manifestare le nostre qualità o i nostri talenti. Solo l'umiltà garantisce la purezza e questo oramai dovremmo imparato davvero. Allora controllando il nostro corpo o tutti i contenitori in genere, possiamo diagnosticare lo stato di salute del suo contenuto reale, della sua essenza che tutto muove. E' uno strumento meraviglioso che Dio ci ha messo a disposizione ricordandoci che tutta l'umanità è il contenitore di Dio, perché è in essa che il Creatore un giorno si stabilirà prendendo possesso definitivamente. Quindi se l'umanità è ancora lontana dal sapere amare il prossimo, questo significa che nei contenitori (la coscienza degli esseri umani) non sono ancora emersi gli elementi di luce che dovranno avere il comando della totalità del corpo umano, sia della materia che dello spirito. Dio ha necessità che l'uomo spiritualizzi il proprio corpo, perché è attraverso la materia che l'Assoluto vuole trasformare la terra nel regno dei Cieli. Ogni uomo porta con sé la propria croce (una sofferenza fisica e psichica) e solo dopo aver compreso ed amato questa che potrà liberarsi da tutte le false catene che si è creato, per potersi dedicare anima e corpo a fare la volontà divina. Quindi se è giusto avere cura, attenzione e premure per il nostro corpo fisico, cerchiamo di essere consapevoli che la vera salute e bellezza importante è quella interiore perché ci dice lo stato di evoluzione della nostra anima e del nostro spirito che sono eterni. Nello stesso tempo abbiamo compreso anche che una buona pulizia di un contenitore, predispone al meglio l'accoglienza del suo contenuto. Quindi ancora una volta è assolutamente importante usare l'equilibrio. Manteniamo in salute il corpo, la mente e soprattutto badiamo al vero scopo della nostra esistenza. Aiutiamo soprattutto le persone che afflitte da handicap, sono purtroppo convinte di non aver più nessun ruolo in questa vita. Dio si manifesta in mille modi, in mille forme, e soprattutto non trascura né punisce nessuno. Tutti, indistintamente possono e debbono contribuire alla creazione di un mondo migliore e che ci crediamo o no, quando questo avverrà saremo presenti tutti, nessuno escluso.

Certamente le leggi spirituali o i principi cosmici che regolano l'universo e la sua giustizia sono molti di più, alcuni noti e altri ancora da scoprire, ma ho volutamente cercato di illustrare solo quelli fondamentali perché anche se con nomi e terminologie diverse, fanno tutti parte del patrimonio religioso e spirituale delle più antiche tradizioni. Ma i misteri da scoprire sono ancora molti ed è forse questa la meraviglia della vita. Ogni giorno si accende una luce ed ogni giorno ci si scopre diversi. Si sale si scende e poi si risale verso la vetta che ci rivelerà la verità.

## Capitolo 12

## Alcune regole pratiche

*“A un altro disse: ‘ Seguimi ’. E costui rispose: ‘ Signore, concedimi di andare a seppellire prima mio padre ’. Gesù replicò: ‘ Lascia che i morti seppelliscano i loro morti; tu va e annunzia il regno di Dio ’”*  
(LUCA 9, 59-62)

*“Colui il quale, dopo essersi liberato dell’attaccamento umano, si è lasciato alle spalle l’attrattiva degli dèi, colui il quale è libero da ogni attaccamento, questi è, io lo dichiaro, un bramino.”*  
(UDANAVARGA 33,52)

**R**iflettendo su tutto quanto è stato detto nei precedenti capitoli, si avverte quanto nella nostra esistenza abbiamo trascurato la nostra parte immortale, il nostro spirito. Avendo trascorso la maggior parte del nostro tempo a identificarci col nostro corpo e con i suoi bisogni e desideri, non si siamo resi conto che stavamo davvero invecchiando ed imbruttendo come la nostra parte fisica. Non ci eravamo mai posti il problema della temporaneità della nostra presenza con il nostro corpo su questa terra e la più grande angoscia della nostra esistenza è sempre stata la sicurezza che una volta avvenuta la morte fisica, tutto fosse finito per sempre. Questo pensiero conscio e inconscio è stato la principale causa di tutte le nostre sofferenze, di tutte le meravigliose occasioni perdute, di tutte le nostre paure. Non trovavamo il senso della nostra esistenza perché ci basavamo sempre ed esclusivamente sul mondo materiale. Ma quando iniziamo il cammino verso la verità, qualcosa si apre nel nostro profondo. Applicandoci quotidianamente nelle tecniche che abbiamo imparato, grazie al grande lavoro dei maestri spirituali, ci stiamo accorgendo che una strana sensazione si sta insinuando sempre con più forza dentro di noi. Gli avvenimenti che prima ci sembravano assolutamente determinanti, incominciano ora ad avere per noi una importanza molto relativa. Non stiamo abbandonando il mondo, anzi, lo stiamo cominciando a gustare. I pensieri, le preoccupazioni, le delusioni non sono la vera vita, perché sono tutte sensazioni assolutamente parziali e soggettive. Immaginiamo per esempio che un filo sottile ma molto resistente ci unisca a tutte le persone che conosciamo e con le quali usualmente abbiamo delle relazioni. Immaginiamo inoltre che questo filo ci unisca in modo molto teso con le persone che amiamo di più e ci leghi con le altre persone in modo sempre meno forte a secondo del tipo di rapporto che abbiamo con queste. Il risultato immaginario, ma non proprio, è quello di vedere molti esseri umani collegati invisibilmente, ma realmente, da qualcosa di molto sottile che gli unisce. Chiamiamo questo filo, il legame energetico sentimentale. Apparirà chiaro con questo esempio che se una persona va da una parte, involontariamente tira verso di sé le persone con le quali è unita in modo molto stretto, e poi se continua a spostarsi verso una direzione con determinazione, attirerà anche le altre che comunque hanno con questa un legame affettivo o relazionale. L’esempio di scalatori in cordata renderà l’immagine ancora più chiara. Ma che cosa vuol dire tutto ciò? E’ molto semplice. Quando i nostri sentimenti non sono di amore disinteressato che tende a liberare l’altra persona, ma sono di attaccamento, allora tutte le azioni e i comportamenti che agiamo influiscono sulla persona con la quale si ha questo tipo di legame. E poiché quasi tutti gli esseri umani fanno molta fatica a non “attaccarsi” a qualcuno per i motivi che sappiamo, questo dimostra che appena qualcuno della “cordata” ha un problema, anche tutte le persone che vi sono “legate” a loro volta subiscono tale problema. Sono i famosi legami invisibili che creano dipendenza. Una madre è talmente attaccata al suo bambino, che oltre a percepire a distanza un suo lamento, vive con lui la stessa sofferenza che il bimbo prova. Però il legame è sempre bipolare e pertanto anche il bambino poi finisce col percepire i disagi della madre. Energicamente e quindi emotivamente gli esseri umani in qualche modo sono tutti collegati. Quindi è ovvio che come un filo elettrico trasmette corrente ovunque questo sia collegato, nello stesso modo i pensieri e i sentimenti, che viaggiamo alla velocità della luce, in qualche modo, vengono trasmessi e quindi poi ricevuti dalle persone tra loro emotivamente collegate. Tutto è in sintonia e questo lo sappiamo. Allora se ascoltiamo i maestri spirituali, apprenderemo che il loro più importante insegnamento è quello di cercare con tutti i metodi possibili di spostare il nostro legame. Slegare questo filo energetico che ci unisce alle persone e collegarlo alla vera Sorgente. Fin tanto che gli esseri umani

sono solo collegati tra di loro, non potranno far altro che trasmettersi pensieri, sensazioni, emozioni che non possono essere solo di natura umana. Quindi sono le rabbie, le invidie, le pulsioni, le gelosie, gli attaccamenti i principali vettori di questo legame. E se non hanno una fonte energetica di diversa natura, che produca sentimenti di pace e serenità, continueranno a trasmettersi l'un l'altro solo questo tipo di vibrazioni negative. La realtà purtroppo lo dimostra. Per fare in modo che questo filo invece venga percorso da correnti più sottili, più pure, più luminose, insomma più positive, questo deve ricevere energie pure da una altra sorgente e l'unica che possa donare questo tipo di vibrazioni è solo l'inesauribile fonte divina. Quindi il problema non è quello che tagliare tutti i legami con le persone e dedicarsi solo a se stessi, perché questo è assolutamente in contrasto con l'Amore divino. Si tratta invece di imparare a trasmettere energie d'amore avendole prima ricevute dalla Sorgente inesauribile. Si può allora immaginare che se in quell'infinito circuito energetico nel quale tutti gli esseri umani sono collegati, inizia a viaggiare una nuova corrente, che essendo più pura è mille volte più potente e più veloce, presto in quel circuito avverrà una generale pulizia. Quello che dobbiamo fare con noi stessi, lo applichiamo poi con tutti i nostri fratelli. E' in questo modo e solamente così che l'amore si trasmette e prima o poi quello che abbiamo immesso nel circuito ci ritornerà ancora più potenziato. E saranno le persone che ci sono più vicine ad accorgersene per prime, perché il loro legame con noi è molto forte. Se mandiamo loro amore immediatamente sentiranno la nuova corrente che scuoterà a sua volta il loro legame con noi e con gli altri. L'amore è il virus più contagioso che esiste e la sua potenza è formidabile. Ecco come si diventa figli di Dio, lavorando senza sosta per migliorarci e per arrivare un giorno a sentirci così pieni di gioia che avremo quasi paura di soffocare. Sì sarà così, ma ci vuole tempo. Allora dato che i grandi Maestri questa meravigliosa esperienza l'hanno provata e stiamo seguendo tutti i loro importanti insegnamenti è il caso di ricordarci le principali regole che questi ci hanno lasciato. Ovviamente come tutte le regole vanno sperimentate e soprattutto applicate costantemente. Queste non sono regole per diventare dei migliori manager o delle splendide star del cinema. Queste sono insegnamenti che provengono da anni di lavoro per cercare di donare al mondo quella gioia autentica che stiamo cercando. Allora iniziamo. Partiamo dalla mattina da quando ci svegliamo. E' importante ricordarsi che stiamo facendo un cambiamento radicale di tutte le nostre abitudini quindi non pretendiamo che tutto avvenga in modo semplice e veloce. Però mettiamoci il massimo impegno e la massima volontà. Allora appena svegli, indipendentemente dal nostro stato di umore e di salute, dedichiamo il primo pensiero a ringraziare. Ringraziamo la vita che anche quel giorno ci è stata donata e non preoccupiamoci se sappiamo essere pieni di problemi. E' proprio per affrontarli in modo diverso che stiamo chiedendo aiuto a Dio. Poi dopo esserci stiracchiati, proprio come fanno i gatti, lentamente scendiamo dal letto. L'ideale sarebbe fare qualche piegamento ma dipende dal nostro stato fisico. Una volta lavati e puliti ci si deve sedere nel nostro posto abituale di meditazione per pregare e poi per meditare. Non importa se questo ci comporterà di alzarsi un po' più presto per non essere disturbati dagli altri, perché basterà andare a letto la sera mezz'ora prima. La meditazione mattutina possiede un grande potere energetico e purificante. La colazione sarà nutriente ma evitando di abbuffarci soprattutto con alimenti super calorici. Acqua, un bicchiere d'acqua è sempre purificante soprattutto se per ogni sorso che inghiottiamo ci abituiamo ad immaginare qualcosa di veramente puro che sta entrando nel nostro corpo. Da questi primi cambiamenti che faremo al mattino, che non saranno certo facili da attuare, si noterà subito che la nostra mente sarà più lucida e presente. In pratica si tratta di mantenere alta la vigilanza su quello che facciamo e assumere sempre un atteggiamento di gratitudine. Così durante la mattinata, dovremo trovare ogni ora cinque minuti per recitare un mantra o per riposarci ad occhi chiusi, ispirando ed espirando più volte in modo lungo e profondo. Se dobbiamo poi affrontare situazioni difficili che possono causarci preoccupazioni ed ansie, possiamo ricorrere ad una preghiera verso l'entità di luce che amiamo di più. Ricordiamoci che ognuno di noi può contare su un'entità spirituale personale (angelo custode, maestro interiore, il Sé) al quale in ogni occasione ci possiamo rivolgere per avere il suggerimento migliore. Non deve mai trascorrere una mattina senza aver mandato un messaggio d'amore a tutto l'universo e senza aver chiesto a Dio la forza di diventare migliori. Questo segno di umiltà non sarà tanto facile per le nostre menti abbastanza disabitate nell'arte del ringraziare, ma col tempo, sentendoci ascoltati e assicurati, allora saremo stupiti e davvero contenti e i nostri messaggi d'amore diverranno sempre più sinceri ed autentici. Stiamo rompendo quella famosa corazza che ci avvolge il cuore e vedrete come col tempo, seguendo il cammino spirituale, questa si sgretolerà. Pregheremo prima di mangiare e cercheremo di ringraziare il Signore per ogni boccone che masticheremo immaginando che l'energia che vi è contenuta arrivi anche al nostro cuore. Se possibile cerchiamo di mangiare in un ambiente silenzioso,

che ci tranquillizzi e che non ci metta fretta ed ansia. Sempre alimenti nutrienti ma leggeri e sempre tanta acqua. Tutto deve essere in sintonia con la purezza e la semplicità. Mai saziarsi cercando di alzarsi da tavola sempre con un po' di fame. Cercheremo di riempire quel piccolo vuoto ispirando dal Cielo le energie d'amore. Ogni nostro gesto, ogni nostro sguardo, deve essere rivolto con attenzione, con leggerezza e con la consapevolezza che stiamo cercando di migliorarci e di fare la volontà di Dio. Osserviamo attentamente tutto quello che ci circonda e cerchiamo in tutto quanto l'essenza originale. Anche la persona più burbera ed antipatica sappiamo essere una creatura divina che a sua volta sta cercando la via. Vediamone la parte migliore quella spirituale e mandiamo un messaggio d'amore col cuore. La persona forse non se accorgerà ma la sua anima sicuramente. Cerchiamo di passare la giornata ottemperando a tutti i nostri compiti e a tutti i nostri doveri, cercando di svolgere le mansioni anche spiacevoli con cuor leggero. Sforziamo sempre un sorriso e quando stiamo per perdere la nostra concentrazione ricorriamo al mantra personale. Cerchiamo di essere soddisfatti per quello che facciamo anche se magari riceviamo dei rimproveri. Abbandonando l'orgoglio, cominceremo a notare che ci interessa solo l'amore di Dio e i nostri errori umani assumeranno sempre meno importanza. Questo non significa fare certo le cose con leggerezza, ma avere comprensione per i nostri limiti. Non esageriamo mai con l'euforia e né lasciamoci prendere dalla disperazione, cerchiamo di mantenerci centrati e se siamo sofferenti, impariamo a gestire il dolore come un dono e non come una punizione. Insomma dobbiamo mettere in pratica nella vita di tutti i giorni gli insegnamenti che abbiamo imparato, proprio come dei diligenti e rispettosi alunni. Non torniamo a casa dai nostri cari se ci sentiamo arrabbiati e nervosi. Cerchiamo di smaltire le nostre negatività come sappiamo per evitare per la legge dell'assonanza di contagiare anche le persone che ci stanno vicine, che magari, a loro volta sono nervose e scoraggiate. Entriamo nella nostra casa, sempre mandando un pensiero d'amore a coloro che vi abitano e cerchiamo di essere sereni. La calma porta quiete che a sua volta richiama energie positive. Se possiamo prendiamoci almeno mezz'ora per riposare e lavarci per prepararci alla serata. Dobbiamo essere attenti a non permettere alla stanchezza di farci dire cose offensive soprattutto a coloro che hanno fiducia in noi. Abbracci, baci e carezze possono essere devoluti a volontà, senza mai però soffocare con le nostre passioni, gli altri. Aver cura e attenzione dei figli e del compagno/a, perché sono loro una parte importante della nostra esistenza. Se riusciamo preghiamo assieme e se questo non è possibile per ideologie diverse, rispettiamo tutti, ma non dimentichiamo di rivolgerci al Cielo. Se abbiamo del tempo dedichiamolo all'amore verso il prossimo e non dimentichiamo mai che siamo creature sacre fatte anche di materia. Il fisico ha le sue necessità che devono essere appagate sempre con dolcezza e tenerezza. Lavoriamo sulle nostre pulsioni al fine di tranquillizzarle e poi se abbiamo svolto tutti i nostri doveri, cerchiamo di prepararci al pasto serale con molta attenzione perché la cena è molto importante. Possiamo fare una breve passeggiata prima di iniziare a preparare il pasto serale, oppure dedicarci al nostro passatempo preferito. Anche la cena sarà preceduta da una preghiera di ringraziamento e il cibo sarà consacrato e benedetto prima di essere mangiato. Da evitare discussioni mentre si gusta ciò che nutre il nostro corpo, perché dobbiamo avere tutti i muscoli ed i nervi rilassati. Impariamo poi a discutere con calma ricordando tutto quello che ormai conosciamo sulla natura umana. Cerchiamo di essere saldi e di lasciar perdere ogni provocazione. Massimo rispetto con i figli e con i genitori, sapendo che tutti comunque hanno i loro limiti e che nessuno è perfetto. Ascoltiamo, parliamo ma impariamo a gustare anche momenti di silenzio che forse sono i più fruttiferi. Non andiamo mai a dormire portandosi dietro nervosismi e tensioni. Cerchiamo di risolvere le questioni con chiunque prima di andare a letto. Il sonno è un momento importantissimo e non possiamo danneggiare la nostra salute. L'amore sessuale è un atto della massima sacralità e purezza e deve essere fatto solo se c'è la massima sintonia nella coppia. Lo scambio energetico è potentissimo è un atto sessuale consumato in fretta e senza tenerezza rischia di portare solo malcontento e disturbi fisici. Molto meglio effusioni tenere se si è stanche piuttosto che prestazioni erotiche ridicole. Lasciamoci andare poi alle nostre piccole ed innocue e semplici abitudini prima di dormire come leggere o altro. L'importante che siano tutte attività che rilassino e ci inducano sentimenti sempre più nobili. Poi dedichiamo qualche minuto ad una profonda meditazione accompagnata da un mantra per conciliare la nostra anima con l'Anima universale che nel sonno si incontreranno. Impariamo a benedire anche il sonno dei nostri cari e pregare per loro. Infine salutiamo la notte che ci porterà nel mondo dell'inconscio rendendo grazie a tutte le entità luminose. Ringraziare sempre prima di addormentarsi. Ecco, questa può sembrare una giornata tipo, dove tutto sembra andare come dovrebbe. So benissimo delle difficoltà che esistono a mettere in pratica tutto quanto, ma non mi permetterei di dirlo se io stesso,

con molta fatica non ci fossi riuscito, rendendo la mia vita e quella degli altri, finalmente di una dimensione godibile sia per il lato umano che, e soprattutto, per quello spirituale. Ma poi tutto quanto avverrà da solo. Sì perché una volta che abbiamo deciso di cambiare e noteremo i primi miglioramenti saremmo davvero degli stolti se tornassimo indietro. L'avventura umana ha inizio nel momento in cui nasciamo, ma non termina mai. Abbiamo tutta un'eternità per imparare a crescere, scoprire le leggi universali, e sentire un giorno la grande gioia di essere arrivati alla vetta. Lasciamo che la corrente divina ci trascini verso l'alto, non ci opponiamo alla vita, ma esaltiamola, rendiamola ricca e piena di meraviglie, perché in fondo, alla fine tutto dipende da noi e noi solo abbiamo adesso la possibilità di cambiare la nostra esistenza e decidere di vivere finalmente senza paure. Questo è un cammino. Sicuramente ve ne sono altri, ma questo è stato collaudato dai grandi maestri che sono rimasti i modelli più luminosi apparsi sulla terra. E' grazie a loro che anche noi riusciremo a fare della nostra esistenza la ricchezza più ambita, perché saremo passati dalla paura all'Amore e niente e nessuno potrà portarci via questa immensa gioia tanto faticosamente conquistata.

## Capitolo 13

### Raccomandazioni finali

*“Perché chi vorrà salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia e del vangelo, la salverà.”*

(MARCO 8, 35)

*“Rinnegando ogni pensiero e ogni egotismo, l'illuminato viene liberato attraverso il non attaccamento.”*

(MAJJHIMA NIKAYA 72, 15)

**U**n cammino verso la verità non ha mai fine. Forse non basta una vita intera, pertanto parlare di raccomandazioni finali, come se fossero le ultime pagine a completamento di tutto, non ha molto senso. Ma queste raccomandazioni vogliono sintetizzare con alcuni frammenti di riflessioni, concetti che fanno sempre parte delle saggezze lasciateci dai grandi mistici o dagli esseri umani che hanno voluto sperimentare direttamente il messaggio di Gesù e di tutti i grandi maestri. Non si vuole certo rinnegare la teologia, ma si vuole dare molto più spazio a ciò che col tempo l'essere umano ha dimenticato davvero. L'esperienza intima, profonda e stravolgente del contatto con la propria anima. Credo di aver rispettato nel mio scritto il pensiero ed il credo di ogni religione, perché nessuno può permettersi di criticare l'evoluzione ed il cammino di ogni essere umano. Però è altrettanto vero che l'uomo se vuole davvero conoscere la sua vera natura non può evitare un serio, lungo e paziente cammino introspettivo. La sua ricchezza e la sua totalità è dentro di lui ed è solo quando prenderà contatto con la parte più bella che è l'anima, che l'uomo può diventare onnisciente. Pertanto qualsiasi cosa si possa affermare, questa non ha mai nessun valore se non viene percepita e sentita in profondità. Questa possibilità però anche se non è preclusa a nessuno, non si ottiene tanto facilmente, perché Colui che ci ha creato ha ritenuto che la verità dovesse essere conquistata con gli strumenti che Egli stesso ci ha messo a disposizione. Pertanto le raccomandazioni finali, non sono altro che estratti di pensieri, intuizioni, dichiarazioni e affermazioni di coloro che hanno reputato che la loro profonda gioia di essere arrivati alla vetta, non dovesse essere tenuta solo per se stessi, ma rivelata e donata a tutta l'umanità. E a tutti questi meravigliosi ed umili maestri io non posso essere nient'altro che infinitamente riconoscente.

*Non bisogna mai fare l'errore di credere che la vita sia un caos di avvenimenti senza senso che non hanno nessun collegamento fra di loro. Tutto non accade mai per caso.*

*Se momentaneamente non riusciamo a comprendere chi siamo e che cosa dobbiamo fare in questa vita,*

*non è un valido motivo per credere di essere inutili. Tutti gli esseri umani attraversano questa condizione di disperazione esistenziale.*

*Anche se non possiamo tollerare che accadano fatti che reputiamo assolutamente inaccettabili, mettiamoci in testa che se sono avvenuti, in ogni caso questi comunque contengono un importante messaggio per farci migliorare.*

*Non reputiamoci piccoli, insignificanti e senza talenti perché l'inizio dell'ingresso dentro di noi di ogni sofferenza incomincia proprio da questo modo di pensare.*

*Il fatto che non riusciamo e non possiamo dare spiegazioni a tutto non deve farci credere che siamo limitati, perché il limite appartiene alla natura umana. Se accediamo alla nostra parte spirituale invece scopriremo che siamo illimitati come l'infinito.*

*Credere che la nostra sola intelligenza possa rispondere al senso dell'esistenza è davvero un grosso errore. Esiste qualcosa che va oltre l'intelletto ed è l'intuizione.*

*Quando accade qualcosa che reputiamo negativo non giustifichiamolo dicendo che fa parte della natura dell'essere umano, ma bensì che fa parte della natura umana dell'essere.*

*Se continuiamo a credere che non esiste nulla di trascendentale e che Dio è una pura invenzione degli uomini, di sicuro non faremo molta strada nella nostra evoluzione.*

*Non identifichiamoci solo con il nostro corpo fisico. Bello, brutto, simpatico, sofferente o deforme, comunque sia è il contenitore più perfetto che Dio ha scelto per noi.. Che non ci piaccia è solo purtroppo frutto dell'enorme importanza che diamo ancora all'esteriorità invece di guardare alla nostra parte spirituale. Solo con quella ci dobbiamo identificare. Poi, in ogni caso sarà proprio in quel corpo che non ci piace che Dio si stabilirà.*

*Quando riusciremo a vedere Dio in tutto quello che ci circonda, nulla escluso, potremo provare la grande gioia di essere come Lui.*

*Non dobbiamo perdere il nostro tempo a cercare nel mondo esterno quello che ci farà potenti e forti, perché accadrà sempre qualcosa che improvvisamente ci toglierà tutto e proveremo la grande angoscia di essere nessuno. Il Cielo riconosce la nostra potenza e la nostra forza solo se la cerchiamo con umiltà dentro di noi. Allora non proveremo mai la sensazione di essere inutili, ma ci sentiremo sempre appagati perché avremo tutto che nessuno potrà mai toglierci.*

*Mai pensare che lo stare fermi in meditazione o pregando non serva a nulla. Questo apparente non agire è in grado di mobilitare più energie nell'universo più di quanto non si immagini.*

*Rivolgiamoci sempre al più forte e potente e staremo sempre al sicuro perché saremo invincibili. Quindi stiamo con Dio.*

*Il silenzio è la condizione sacra che ci permette di gustare l'alito di Dio.*

*Quando vogliamo sapere se siamo nella ragione rivolgiamoci al mondo della natura e verifichiamo le nostre idee. Se trovano riscontro allora siamo nel vero.*

*Non diamo troppa peso ai nostri sbagli. Se siamo davvero pentiti è già sufficiente. Continuare a recriminare i propri errori è dare troppa importanza al proprio ego.*

*Ovviamente la vita non può avere nessun significato se non la riempiamo di un altissimo ideale. Il più ambito: diventare come vuole il Padre.*

*Se abbiamo ancora dei dubbi sull'eternità del nostro spirito chiediamo alla nostra anima qual è la verità. La risposta autentica l'avremo solo quando saremo diventati davvero puri.*

*Per molti esseri umani le religioni sono state create per dare delle risposte alle domande angoscianti degli uomini e poterli così rassicurare e qualche volta anche dominare, ma la realtà è che Dio non esiste. Ma non bisogna basarsi sul comportamento di certe persone e pensare che debba essere impeccabile solo perché indossano un abito religioso. Tutti possiamo sbagliare. Ma questo è sufficiente per non credere invece ai veri esseri di luce che l'esperienza del divino l'hanno vissuta personalmente?*

*Il tempo è un susseguirsi di infiniti attimi che vanno vissuti con la convinzione e la certezza che non si ripeteranno mai.*

*Quando si avverte la bontà e la generosità nelle persone, si incomincia a fare progressi verso il nostro cambiamento.*

*Non credo possa esistere un desiderio più grande e più luminoso di quello di poter essere un giorno completamente al servizio dell'Amore assoluto.*

*Lavorare incessantemente su se stessi ogni giorno fino all'ultimo alito di vita. Questo e solo questo è l'unico lavoro che porta una ricchezza infinita.*

## **Indice**

<b>Introduzione</b>	pag. <b>9</b>
Capitolo 1 <b>Mai imporre le proprie verità</b>	pag. <b>17</b>
Capitolo 2 <b>L'aiuto del Cielo</b>	pag. <b>41</b>
Capitolo 3 <b>Gli alleati spirituali</b>	pag. <b>63</b>
Capitolo 4 <b>Imparare dagli insegnamenti di tutti i Grandi Maestri Spirituali</b>	pag. <b>85</b>
Capitolo 5 <b>La purificazione</b>	pag. <b>101</b>
Capitolo 6 <b>La preghiera</b>	pag. <b>119</b>
Capitolo 7 <b>La meditazione</b>	pag. <b>129</b>
Capitolo 8 <b>La contemplazione</b>	pag. <b>153</b>
Capitolo 9	

<b>Dalla mente al cuore e all'anima</b>	pag. <b>167</b>
Capitolo 10	
<b>Centrarsi (ritrovare il contatto col Sé)</b>	pag. <b>177</b>
Capitolo 11	
<b>Le Leggi Spirituali dell'Universo</b>	pag. <b>193</b>
? La Legge degli opposti	pag. <b>195</b>
? La Legge dell'assonanza	pag. <b>204</b>
? La Legge dello specchio	pag. <b>209</b>
? La Legge della causa-effetto	pag. <b>215</b>
? La Legge della compensazione o dell'equilibrio	pag. <b>218</b>
? La Legge del contenitore e del contenuto	pag. <b>222</b>
Capitolo 12	
<b>Alcune regole pratiche</b>	pag. <b>229</b>
Capitolo 13	
<b>Raccomandazioni finali</b>	pag. <b>239</b>

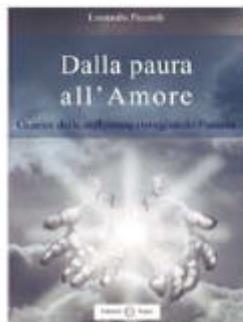


CASA EDITRICE  
**EDIZIONI SEGNO**

FRESCHI DI STAMPA

*Tutte le novità appena uscite.*

**Leonardo Piccardi**



**E. 15,00**

Dalla Paura all'amore. Guarire dalle sofferenze risvegliando l'anima

Quasi tutte le sofferenze siano queste di origine fisica o psichica colpiscono l'essere umano quando questi non è riuscito a vincere tutte le sue paure che ha sepolto nel suo profondo. Ma le sofferenze sono solo un segnale che ci fa capire che non stiamo percorrendo la via maestra.

Non riusciremo ad essere felici se non accettiamo il profondo significato che il dolore ci vuole trasmettere. Dobbiamo contattare la nostra anima e finalmente farla vivere in tutto il suo splendore. E questo è possibile solo se ci mettiamo in cammino alla scoperta non solo di noi stessi ma di tutto il misterioso mondo spirituale.

info@edizionisegno.it

Via E. Fermi, 89 - 33010 Tavagnacco (UD)  
Tel. 0432 575179 - Fax 0432 575589

-libreria "La Fenice" -  
via solferino, 10A Brescia  
- tel. 030 43020 -