

IL CENTRO VITALE CONGELATO RITORNA ALLA VITA

Saluti miei cari amici, saluti a tutti coloro che già conosco bene e saluti a quelli che sono qui per la prima volta. Benedizioni a tutti voi. Possa la forza dell'amore e della verità, adesso qui presente, aiutarvi, dovunque voi vi troviate, dentro voi stessi e sul vostro Sentiero. Se non avete ancora preso la deliberata decisione di trovare e di sviluppare il vostro vero essere, di trovare il vostro centro vitale, in modo che la vostra vita possa diventare ciò che veramente dovrebbe essere, possano queste parole aiutarvi a prendere questa vitale decisione interiore.

Questa lezione parte da dove molti dei miei amici si trovano attualmente sul loro Sentiero. Vorrei subito dire che i progressi che molti di voi hanno fatto, rappresentano un evento incredibilmente gioioso. Per la prima volta state cominciando ad avere delle esperienze dirette di come questo Sentiero sia una realtà che vi porta veramente verso la beatitudine e la felicità. Cominciate finalmente a vedere che la chiave di ogni concepibile felicità giace dentro di voi, che dentro di voi risiede il più ricco dei tesori, la vita nella sua essenza. Parecchi di voi sono giunti al punto di fare la rimarchevole scoperta che ciò che fino ad ora era solo una conoscenza teorica, può diventare una realtà vissuta. Essi sono finalmente venuti in contatto con il loro centro vitale, che è l'obiettivo di questo Sentiero. Essi hanno così potuto osservare che esiste una differenza abissale fra l'ascoltare, il leggere ed il sapere qualcosa intellettualmente, ed il provarlo emotivamente. Dopo molti sforzi e molte ricerche, parecchi di voi hanno finalmente raggiunto questo punto.

Spesso l'uomo nutre delle aspettative sbagliate. Egli crede che quando viene in contatto con il suo essere spirituale, il risultato debba essere l'improvvisa trasformazione in un'altra specie di essere umano. Di fatto, questa aspettativa inutile e dolorosa è volta nella direzione sbagliata. Essa rende questo Sentiero inutilmente lungo e doloroso. Queste parole sono state dette molte volte, ma voi sembrate incapaci di udirle e comprenderle: dovete essere ed accettare voi stessi così come adesso siete, anche se questo significa affrontare rabbia, dolore e paura. Non si può in alcun modo evitare questa esperienza. Solamente imparando a fare questo, potete entrare in contatto con il vostro centro vitale. E' proprio con questo atto di auto-accettarsi, che le emozioni e le attitudini non gradite cominciano a dissolversi. Ed anche prima che questo avvenga, quando voi scoprite che potete accettarvi, ogni lotta termina.

A causa della non detta, ma non per queste meno considerevole, aspettativa che dovete essere prima diversi per potere evitare le emozioni spiacevoli, voi mettete degli ostacoli sulla via del vostro progresso. Quelli di voi che hanno avuto la meravigliosa esperienza di scoprire il loro centro vitale, sanno adesso che precisamente accettando le emozioni negative, che esse si dissolvono. Proprio mentre state ancora provando queste emozioni negative, cominciate a sentire una nuova vitalità che non avevate mai conosciuto prima. Questa esperienza è così meravigliosa, incoraggiante e vivificante, che dopo di essa non potete mai più essere gli stessi di prima.

Fatemi continuare proprio da questo punto. Come mai non potete sentire il centro vitale dentro di voi? Perché dovete cercare così ardentemente prima di poter provare qualcosa di così profondo in voi? Perché esso vi è celato tanto a lungo? Perché potete trovarlo solo indirettamente? Il fatto è che voi avete proceduto ad anestetizzare, ad addormentare quello che una volta è stato uno shock.

La più grande afflizione che un essere umano possa avere, come voi sapete, non è il dolore; è la mancanza di sensazioni, il senso di morte interiore. Ad un certo punto questa anestesia era per voi una forma di protezione. Protezione contro il dolore, la paura, il disagio che pensavate di non essere in grado di affrontare. All'epoca, quando si è molto giovani, questa può di fatto essere una temporanea soluzione. Infatti una mente immatura, con le sue limitazioni, non è certamente in grado di affrontare e superare certe esperienze emotive e di comprenderle in maniera realistica. Per questo motivo al bambino è necessaria per sopravvivere una temporanea anestesia, ma se questa continua, di fatto si instaura un processo molto dannoso.

Quando qualcosa di vivo viene devitalizzato, gli si impedisce di reagire, tutte le esperienze si arrestano. Questa devitalizzazione crea la disperazione che esiste in una qualche misura in ogni essere umano. Essa è cosciente in alcuni, mentre è inconscia in altri, ma è senz'altro la più pesante croce da portare.

Come ho detto, questo ottundimento diminuisce il dolore e la paura. Ma in questo modo diminuisce anche la vita stessa. Esso immobilizza ciò che dovrebbe muoversi. Il fenomeno della morte nel mondo fisico e materiale nel quale voi vivete è l'espressione di molte attitudini interiori. Nel corso di queste lezioni ho discusso molte di esse. Una delle più importanti è il desiderio di non muoversi. Questo può essere verificato da molti di voi. Nella vostra coscienza si manifesta come pigrizia, inerzia, apatia, come sensazione di non voler fare niente di non voler muovere il vostro corpo, la vostra mente, le vostre emozioni. Non vi volete avventurare nella vita, nell'esperienza. Questa attitudine vi devitalizza e crea perciò, in ultima analisi, il fenomeno della morte. Dal momento che la volontà e le attitudini interiori sono sempre alla base di tutte le manifestazioni esterne, lo stesso avviene anche per il fenomeno universalmente diffuso sulla terra della morte fisica. Questa è il diretto risultato del desiderio di non voler sentire, dunque di non voler muoversi, dunque di morire.

Quando il centro vitale è addormentato, viene addormentato anche il desiderio di muoversi. Potete osservare che con l'invecchiamento il desiderio di muoversi diminuisce. Questo viene usualmente razionalizzato dicendo: "Bè, invecchiare è un fenomeno naturale!" Questo ancora una volta, significa invertire causa ed effetto. L'invecchiamento è un processo che porta alla morte ed è una manifestazione ed un effetto, non una causa. La morte è il risultato di non voler veramente vivere in qualche modo, di respingere degli aspetti della vita, quali le emozioni, il respiro o il movimento. Se e quando un'entità raggiunge nella sua evoluzione il punto in cui può abbracciare ed accettare completamente la vita, in tutti i suoi aspetti, per essa la morte non esiste più. Chiunque soffre della paura di morire dovrebbe comprendere queste parole ad un livello molto profondo della sua esperienza personale. Dovrebbe cercare di scoprire quella parte di se stesso che non desidera di essere viva, non desidera muoversi, non desidera sentire. Quando egli collega il suo respingere la vita con la sua paura della morte sarà in grado di non sentirsi più impotente di fronte a tale paura. Qualcosa cambierà dentro di lui.

Voi potete anche osservare che quegli esseri umani che rimangono giovani per lungo tempo non perdono il desiderio di muoversi. E' sbagliato, affermare che essi non perdono il desiderio di muoversi perché si mantengono giovani. E' vero invece che essi si mantengono giovani perché continuano a desiderare il movimento. Coloro che non desiderano muoversi devono comprenderne la causa che sto appunto qui discutendo.

La paura di muoversi può essere accertata con relativa facilità appena fate a voi stessi le giuste domande da questo punto di vista. Una volta che cessate di trovare facili spiegazioni e cominciate a confrontare voi stessi con delle semplici domande, vi sarà facile prendere contatto con la vostra paura di muovervi. All'inizio l'avvertirete forse come semplice desiderio di essere mortalmente:

immobili, che certamente non è fonte di piacere. Il piacere è muoversi ed essere vivi. Quando scoprite la vostra paura del movimento, la vostra mancanza di inclinazione, a muovervi, la vostra riluttanza e la vostra resistenza, questo sia a livello fisico che mentale ed emotivo; avete scoperto la causa del dover vivere in una sfera di coscienza dove la morte è inevitabile. Voi accelerate la morte nella misura in cui rifiutate il movimento a tutti i livelli del vostro essere. Il movimento è rifiutato perché esso risveglia la vita in voi. Quando il centro vitale è temuto perché non avete il coraggio di affrontare il dolore e la paura, l'ottundimento viene visto come una soluzione. Ed il movimento elimina l'ottundimento, perciò esso viene respinto, non sapendo che il non movimento è l'inizio del processo della morte.

Quelli di voi che ultimamente, molti per la prima volta, sono venuti in contatto, con il loro centro vitale, fino ad allora congelato, sanno quale tremenda esperienza questo rappresenti. Sì, all'inizio provate dolore, ma nella misura in cui imparate ad accettarlo (il dolore o qualunque altra emozione), imparate anche l'enorme differenza fra dolore e dolore, rabbia e rabbia, paura e paura. E' la differenza tra un'emozione accettata ed un'emozione respinta. L'emozione accettata infinitamente meno dolorosa ed angosciante. Essa non è mai fonte di ansia, tensione, disperazione, amarezza, tormento. Essa non vi conduce mai in una trappola dalla quale non sembra esserci via di uscita: Essa non mortifica mai la vita. Anche mentre provate dolore c'è vita in voi, magnifica, prorompente, pulsante vita, e la gioia si trova esattamente "oltre" il dolore, nella visione di infinite possibilità. Il dolore accettato, non crea paura, confusione o conflitto. Esso piuttosto rivitalizza. Nel momento in cui accettate un'emozione, qualunque essa sia, ed osate andare in profondità, essa trasforma se stessa. Mentre state ancora provando il dolore, allo stesso momento vi sentite immensamente vivi, magnificamente vivi. Poco a poco il dolore fa posto al piacere. La sicurezza, la speranza, nuove esperienze, tutte sono a vostra disposizione, tutte sono imminenti, ma solo partendo da ciò che già esiste in voi.

In questo modo la vostra tendenza ad allontanarvi dalle emozioni non desiderate vi conduce in ulteriori conflitti; andate nella direzione sbagliata. Se vi aspettate che il sentiero elimini queste emozioni spiacevoli prima che voi le abbiate provate, affrontate e comprese, finirete per trovarvi in un vicolo cieco. Il sentiero è disegnato per insegnarvi ad accettare le emozioni spiacevoli, non a sfuggirle prima ancora di averle provate. Questo è il grande malinteso che è così difficile evitare, anche dopo aver ascoltato tante volte queste parole. La luce, la felicità, il vitale movimento interiore possono essere vostri solo quando avete per obiettivo di affrontare quelle emozioni che avete sempre tentato di evitare. Il vostro tesoro di vita creativa, di calda eterna mobile vita vi è rivelato solo andando in questa direzione non in quella opposta.

Una volta che avete trascorso questo ottundimento che avete rivitalizzato il centro vitale congelato, non sarà mai più tanto difficile ritornare a farlo ancora una volta. Ma l'esperienza di una sola volta non potrà durare. I riflessi condizionati si sono stabiliti troppo profondamente. La vecchia paura ritornerà, forse non a livello cosciente, perché coscientemente potete essere pieni di buone intenzioni e di gioia di rimanere in questo stato meraviglioso. Una volta che lo avete provato, riterrete una vera follia l'abbandonarlo. Ma qualcosa in voi è legato alle vecchie abitudini e non sa come reagire diversamente. Perciò qualcosa si ritira dalla vita, specialmente quando si ripresenta il pericolo di nuove esperienze dolorose e frustranti. E questo allontanarvi dai processi vitali vi porta ancora una volta ad anestetizzarvi. Perciò dovete ricominciare ancora una volta. Ma, come ho detto, quanto più spesso vi aprite all'esperienza della vita, tanto più facile questa esperienza diventa, tanto più il vostro io si rafforza in modo da poter compiere correttamente la sua parte, in modo da potersi impegnare sempre più, in piena coscienza, ad essere aperto alla vita in tutti i suoi aspetti.

Quando osservate questi riflessi automatici, dovete anche accettare il fatto che si tratta di processi

che non potete controllare direttamente con la vostra volontà. Sia l'apertura che la chiusura funzionano indirettamente. Voi vi aprite non perché in quel momento decidete di aprirvi e subito vedete il risultato dalla vostra decisione. Vi succede invece d'improvviso, quando meno ve lo aspettate. Rimane pur sempre, però, un risultato indiretto della vostra ricerca, dei vostri tentativi, dei vostri sforzi, della vostra volontà, del vostro impegno nel realizzare voi stessi, dalla vostra onestà nel vedere e nell'affrontare la verità, della vostra buona volontà nel cambiare e nell'abbandonare le attitudini disoneste. Tutte queste cose alla fine danno i loro risultati, che apparentemente sembrano, però, non essere collegati. La meravigliosa esperienza dell'apertura sembra essere gratuita. E lo stesso appare con il processo opposto del chiudersi. Vi potete sentire aperti, pulsanti, vivi e pieni di gioia per questa nuova condizione. Improvvisamente, senza comprenderne i motivi, potete ritrovarvi nel vecchio stato di oscurità. Anche in questo caso sono i processi indiretti che sono entrati in funzione. Qualche paura, qualche difesa, qualche contrazione interiore, di cui non siete coscienti, ha di nuovo preso il sopravvento. Il vostro lavoro richiede, poco per volta, che voi entriate in contatto con questi processi inconsci. Questo avverrà quando imparerete a porre attenzione e ad interpretare i segnali e le manifestazioni indirette, i vostri simboli personali. Non permettete a voi stessi di scoraggiarvi e di sentirvi perduti perché ancora non comprendete i collegamenti, non vedete cause ed effetti, perché improvvisamente vi sentite aperti, ed altrettanto improvvisamente vi chiudete. Questo è in se stesso un aspetto concentrato di auto-consapevolezza, che necessita di essere gradualmente sviluppato.

Grossolanamente parlando, le emozioni predominanti dalla quali un individuo sfugge e per le quali tende ad ottundere se stesso, sono la paura ed il dolore, con tutte le loro suddivisioni, così come la rabbia, che è un loro derivato. Il rifiuto di queste emozioni, di queste particolari esperienze della vita, crea il seguente processo che vi divide interiormente. Il non accettare un'emozione o un'esperienza crea una separazione nel Sé ed un conflitto fra due parti di sé stessi. Un lato è vivo, l'altro è morto. Il processo vitale desidera sempre maggior vita, con tutto il buono che essa contiene. Infatti la vita è verità, amore, esperienza e piacere, movimento e sviluppo, nuove avventure e nuovi orizzonti di esistenza. Essa significa aumentare i propri inerenti potenziali cocreatori nell'universo. Essa significa ritrovare i poteri creativi che risiedono dentro se stessi. Tutto questo ed ancora di più rappresenta il processo vitale che vuole perpetuare se stesso. Esso richiede ed è il risultato della piena accettazione di tutto ciò che è.

Coloro che sono recentemente venuti in contatto con il loro centro vitale conoscono la differenza fra dolore e dolore. Il dolore che viene respinto è amaro, inquietante, disperato. Il dolore che viene accettato ha delle connotazioni del tutto diverse. Esso è molto vicino ad un'esperienza di apertura e di piacere. L'accettare la negatività della vita, rende eventualmente superflua questa negatività. Il respingere le esperienze negative vi lega ad esse, fin quando dura la vostra lotta.

Esaminiamo la semplice esperienza della paura. Se fuggite la paura, la combattete, anestetizzate voi stessi per non sentirla, ne diventate schiavi. A livello cosciente questo si manifesterà sotto forma di paure proiettate su cose che non hanno niente a che vedere con la paura originaria. Quando dico che non dovete rifiutare le esperienze negative, non intendo dire che dovete essere contenti di provare dolore. Ciò che intendo dire è che solo non sfuggendolo e solo aprendovi a tutto ciò che è, le esperienze negative possono eventualmente dissolversi. Infatti voi le attraete a voi stessi, vi rimanete attaccati e ne rimanete schiavi, fin quando vi trovate in uno stato di lotta interiore. Sfuggendo ad esse e lottando voi adottate una soluzione dannosa ed inefficace. Lottando contro qualunque cosa della vita, lottate anche contro qualcosa in voi stessi.

Tutto questo non deve essere confuso con una malsana passività. Esiste, naturalmente, una maniera sana di combattere per qualcosa. Questo è completamente diverso dal combattere contro qualcosa. Nel primo caso si è forti e si ha la coscienza positiva di stare andando verso

un'esperienza piacevole. Nel secondo caso si è deboli ed impauriti e si vuole sfuggire ad una qualche esperienza. Lottando contro un'esperienza indesiderata voi addormentate qualcosa. Ciò che addormentate è una parte integrale della vostra vita, una parte che sente. Se voi addormentate qualcosa che sente, anche se per il momento si tratta di una sensazione negativa, voi togliete a voi stessi la possibilità di sentire qualcosa di positivo, proporzionalmente alle aree che avete addormentato in voi stessi. Il lato che non sente è frustrato ed isolato, ma il lato che continua a vivere lotta contro la frustrazione e l'isolamento. Ogni processo di ottundimento, ogni tentativo di negare delle genuine esperienze interiori, inevitabilmente produce conflitti interiori e divisione del Sé.

Colui che teme di essere ferito, teme il dolore, le frustrazioni, le delusioni, non importa a riguardo di che, teme l'esperienza per sé stessa. Se ha paura dell'esperienza, se ne deve difendere, in un modo o nell'altro. A livello cosciente egli può non saperlo, di fatto, può essere convinto di essere pronto ed aperto per le esperienze piacevoli, se non per le dolorose. Ma se queste ultime sono temute, non si può non essere cauti, poco spontanei, difesi e quindi, chiusi ad ogni tipo di esperienza. L'effetto è che il caldo sentimento che porta all'amore, all'amicizia, all'intimità, non può pienamente essere sentito. Queste emozioni sono, nel migliore dei casi, attutite, quando non diventano delle pure astrazioni della mente. Niente può rendere l'individuo più insicuro ed inadeguato. Niente è maggiormente fonte di inquietudine e di disperazione. Se avete delle domande sulle vostre capacità di sentire e di provare il profondo sentimento dall'amore, cercate di individuare come vi difendete da ogni esperienza ed emozione negativa. Qui risiede la chiave.

E' evidente, perciò, che la paura dalle esperienze emotive genera frustrazione, scontento e vuoto, che, a loro volta, sono alla base della lotta contro ciò che è stato prodotto dai propri processi interiori. Istituito dei processi di morte e di fuga da qualunque esperienza vi si possa presentare, voi dividete voi stessi. Questa, come voi sapete, è la più penosa di tutte le esperienze: la lotta contro voi stessi: Tutti gli altri conflitti sulla vostra sfera terrestre non sono nulla altro che una rappresentazione meno simbolica, un riflesso, della divisione interiore che in una qualche misura esiste in ogni essere umano. Questo stato di divisione interiore non solo è la vera causa di ogni conflitto esteriore, di ogni guerra, ingiustizia, tensione, di ogni condizione negativa a cui possiate pensare; esso è anche la più dolorosa esperienza che un individuo possa avere. L'uomo si trova continuamente in uno stato di tensione interiore, nel quale egli va contemporaneamente in due opposte direzioni. Da un lato egli va verso la vita, dall'altro la respinge a se ne difende.

L'inevitabile frustrazione che deriva da un sé diviso, da motivazioni contraddittorie, dall'andare in opposte direzioni, diventa anch'essa motivo di ulteriore lotta. Avete qui una buona illustrazione di questo processo: lottando contro la frustrazione in maniera cieca e distruttiva, non potete eliminarne le cause. Eppure è comprensibile dire superficialmente: "Perché dovrei accettare una vita così frustrante?" Ma solo accettando la frustrazione, essa può essere compresa e le sue cause possono essere eliminate. Solo attraversando l'esperienza frustrante possono venire alla luce le emozioni che ne sono alla base: la paura del disappunto e del dolore, che intorpidisce le emozioni, che genera la frustrazione.

Questo processo di intorpidimento, questo fuggire dalle vostre emozioni e da ciò che sentite, non solo vi rendono schiavi dalle esperienze negative che tanto volete evitare, ma instaurano uno stato di dolorosa guerra interiore, di separazione da voi stessi. Di nuovo voglio enfatizzare qui, a beneficio dei nuovi amici: quando parlo di accettare le emozioni negative, questo non deve essere confuso con lo indulgere in tendenze masochistiche, autonegatrici e distruttive. Non si richiede assolutamente che voi ricerchiate ed accogliate con piacere le esperienze negative. Quello che intendo dire si applica ad un livello molto più sottile delle vostre emozioni. Quelli dei miei amici che sono già andati attraverso il processo di scongelamento del loro centro vitale, sanno perfettamente bene di cosa sto parlando. "Non si tratta di indulgere in maniera malsana nelle

vostre emozioni negative, ma neanche dovete sfuggirle a causa della vostra paura. Voi dovrete dire: "Sì, vedo ciò che è in me in questo momento. Lo lascio essere. Non lo combatto con un movimento interiore di rivolta contro di esso. Vedo ciò che succede e lo lascio dissolvere da solo. "Questo non ha niente da vedere con lo sguazzare morbosamente nella propria negatività.

Quando arrivate all'esperienza traumatica per la quale avete cominciato ad anestetizzare voi stessi in questa vita (il che avviene sempre nella prima infanzia, è spesso impossibile ricostruirla direttamente. D'altronde la memoria mentale non è sufficiente, anche se esiste. E' tuttavia possibile e necessario ricostruire l'esperienza emotiva, comprendendo le reazioni problematiche presenti. Queste verranno ben presto riconosciute come ripetizioni di esperienze infantili, nella misura in cui avete il coraggio di non sfuggirvi adesso. Prima o dopo sul vostro Sentiero, dovrete scoprire che le vostre reazioni emotive problematiche, rivelano il trauma originario. Allora sarete obbligati a scoprire come e perché, voi addormentate voi stessi per difendervi da un qualche dolore: questo temuto dolore equivale ad una reazione da shock. Con questo non mi riferisco necessariamente a un'esperienza isolata, che produsse uno shock isolato. Un bambino può trovarsi in un protratto stato di shock, in una protratta situazione di dolore, in un sottile clima emotivo del suo ambiente, al quale agli reagisce con una più o meno intensa reazione di difesa e di contrazione. Questa è una reazione da shock. Quando questa reazione si ripresenta nella vostra vita attuale, potete vedere con maggior consapevolezza il significato dei vostri movimenti interiori. In tal modo potete gradualmente imparare ad istituire nuove e diverse reazioni, nuovi movimenti della vostra anima. Invece di ritrarvi davanti al temuto dolore, creando in tal modo tutte le attitudini dannose e negatrici di vita, di cui ho parlato, dovete imparare ad affrontare in maniera nuova tali esperienze. Dovete riconciliarvi con il fatto di trovare approcci completamente nuovi verso le esperienze che una volta vi condussero alla fuga, e che vi fecero anestetizzare il dolore e la paura.

Se immaginate un essere umano che attraversa la sua vita mezzo anestetizzato, potete facilmente comprendere che genere di vita questa debba essere. E' una vita molto superficiale ed incompleta, con esperienze molto limitate ed un grado di consapevolezza molto basso. Questo è letteralmente lo stato in cui si trovano gli esseri umani, quanto si tratta dalla loro vita emotiva e spirituale. Questa anestesia interiore eventualmente raggiunge il livello del corpo e tutti i livelli dell'essere, quando il processo va avanti oltre un certo punto. Infatti esso procede in maniera autonoma ed automatica. Questo processo di anestizzazione deve essere invertito, l'anestesia deve sciogliersi. All'inizio sentirete dolore, il dolore che una volta congelaste. Il dolore non può essere sanato se non avete il coraggio di sentirlo, di sentirlo senza esagerarlo, la qual cosa è in se stessa una difesa contro di esso. Se il dolore viene accettato nella sua vera natura; senza negarlo e senza esagerarlo, ben presto esso diminuirà genuinamente fino a scomparire del tutto. Questo è completamente diverso dal reprimerlo. La repressione uccide l'energia vitale. Il naturale processo di trasformazione la libera e la rende disponibile per la gioia, per le esperienze piacevoli, per la forza e per la felicità. Questo nuovo approccio richiede una calma attitudine di "ascoltare dentro". Osservate non controllate. Quanto più vi tendete interiormente contro di esse, tanto più il dolore diventa insopportabile. Quanto più vi rilassate, tanto più esso diminuisce. Temendo il dolore voi lo fuggite e lo evitate. Voi avete paura della paura, così anestetizzate tanto la paura stessa quanto la paura di essa; in questo modo voi vi alienate sempre di più dalle aree in cui siete vivi. Seguendo ciò che vi suggerisco, adottate un nuovo metodo, un nuovo approccio verso ciò che un giorno vi ha afflitto. Questo nuovo modo di affrontare le cose non è volontaristico. E' la attitudine più reale che un essere umano può adottare. La divisione della vostra anima potrà così sanarsi, potrete tornare uniti in voi stessi.

Ancora una volta devo ripetere che questo processo non può essere adottato una sola volta. Allo stesso modo, il processo con cui voi devitalizzate voi stessi non può essere arrestato

improvvisamente. Avverrà gradualmente; lentamente il processo della morte verrà eliminato. Eventualmente potrete venir fuori da questo ciclo in cui temete la morte perché la corteggiate; ed in cui temete il dolore perché non osate affrontarlo in maniera efficace e realistica, in modo da poterlo veramente eliminare.

Coloro fra i miei amici che si trovano in questo stadio del loro Sentiero, lo stadio in cui, forse per la prima volta, hanno sentito la vita del loro centro interiore, ed hanno anche forse sentito come esso può richiudersi, devono adesso procedere con rinnovato vigore nella stessa direzione. Solo, questa volta, essi devono prepararsi prima nella loro mente, ma pian piano, anche nel più profondo dominio delle loro emozioni, ad affrontare il dolore con attitudine nuova; ad ascoltare dentro sé stessi e ad osservare come si ritirano di fronte ad esso. Proprio mentre osservano come si contraggono, si ritirano e si tendono, automaticamente, queste manifestazioni negative diminuiscono. I crampi, il congelamento diminuiscono. E' la consapevolezza di ciò che avviene interiormente, il fattore più importante nel far diminuire la tendenza coatta a perpetuarlo. La vita vi può portare solo ciò che voi stessi perpetuate. Quando non respingete più il dolore, la paura e la negatività, quando li affrontate in maniera rilassata, realistica ed unificante, la paura, il dolore e la negatività sono veramente superati. Tutti voi che siete su questo sentiero, che avete provato la rivitalizzante bellezza di essere reali, anche se vi trovate nel dolore, potete renderle un'esperienza profonda ed eventualmente perfino gioiosa, non difendendovi più contro di esso.

Ora ci sono delle domande? Cominciando dal soggetto appena discusso.

DOMANDA: "I conflitti di cui hai parlato..... non ogni movimento il risultato di un conflitto?"

RISPOSTA: No il movimento non è il risultato di un conflitto. Al contrario. Il movimento è vita. Dove c'è vita c'è movimento. Sé non c'è movimento non c'è vita. Quando il conflitto continua ad aumentare, oltre un certo punto il movimento diminuisce ed infine si arresta. L'entità completamente integrata e realizzata (che naturalmente è ben oltre questa dualistica sfera terrestre), si trova in perpetuo gioioso movimento. Il dualismo (che è alla base di ogni conflitto) è proprio il risultato della negazione del movimento. Il dualismo non è solo vita contrapposta a morte, è anche movimento contrapposto a non movimento. Anche se la morte viene accettata dalla personalità sana come uno dei fenomeni di questo stato di coscienza (e questo ne elimina la paura), ogni essere raggiunge nella sua evoluzione la fase in cui il processo della morte non esiste più; in cui esiste solo la vita, in cui esiste solo movimento, movimento per sempre in espansione."

DOMANDA: "La differenza fra i sessi non è forse un conflitto che fa nascere la vita."

RISPOSTA: "E' un conflitto per le persone che sono in conflitto. Ma per coloro che hanno superato i conflitti, i due sessi non sono conflittuali. Il conflitto non può mai creare la vita, anche se la vita può esistere nonostante i conflitti."

DOMANDA: "A proposito del punto in cui il processo di anestetizzare comincia... In qualche modo sento... bè, mi sembra che nel ciclo della vita l'abbandono gioca sempre un ruolo importante. Si è abbandonati dai propri genitori. Poi a nostra volta, abbandoniamo la vita quando moriamo. Questo concetto di abbandono mi interessa molto"

RISPOSTA: "Qualunque sia l'esperienza che ha provocato lo shock, che ha congelato il centro vitale, essa deve essere riprovata. Per te la enfasi è sull'abbandono. Per ogni essere umano esiste uno specifico punto che rappresenta il trauma. Per alcuni la reazione da shock può essere stata

generata dall'esperienza di non essere amato; per altri dalla paura di essere lasciati soli (come nel tuo caso); per altri ancora dalla negazione dell'individualità personale. Ci sono molta variazione della stessa o di simili esperienze. Ciascuno deve trovare la sua propria enfasi, il punto in cui l'anima è stata più colpita. In ultima analisi si ritrova sempre la paura del dolore, il dolore di non essere amati e protetti, di non ricavare calore, di non essere accettati. Grosso modo questa è sempre la base. Tuttavia ogni individuo ha vissuto in condizioni diverse, e perciò diverse sono le modalità attraverso cui il trauma originario si esprime. Nel tuo caso la chiave, per così dire è la paura dall'abbandono. Perciò ciò che tu devi imparare è questo: per superare questa paura non devi più tirarti indietro quando senti: "Sto per essere abbandonato. L'esperienza terribile sta per arrivare." Le parole sono naturalmente troppo limitate per esprimere adeguatamente le attitudini interiori necessarie per cambiare le dinamiche dei movimenti dell'anima. Se cercate di ascoltare con le vostre antenne interiori, comprenderete ciò che voglio dire.

Tu sei stato minacciato di essere abbandonato ogni giorno, dalla tua infanzia. Ma fino ad adesso hai sempre negato ed ignorato questa paura. Solo adesso cominci ad esserne cosciente. Affronta questa paura, attraversala. Quando vedi il fantasma dell'abbandono, osserva le tue reazioni interiori ad esso. Non sono le concettualizzazioni ed i processi mentali che ti permetteranno di superare questa paura.

Piuttosto devi prima osservare "ciò che essa fa in te", che è un modo più corretto di descrivere il processo, che il dire "ciò che tu fai". Tu non fai niente a livello della tua volontà cosciente. Qualcosa "avviene" dentro di te, quando ti senti minacciato dalla paura di essere abbandonato. Nell'osservare questo hai già adottato una migliore e risanatrice prospettiva. In questo modo puoi osservare te stesso mentre ti contrai, mentre tenti di autoanestetizzarti, mentre neghi a te stesso l'esperienza della paura di essere abbandonato. Mentre osservi queste cose dentro te stesso, ti puoi rendere conto che la lotta e la negazione non fanno che aumentare la paura.

Rendi l'esperienza inevitabile. Vivi costantemente nella sua ombra, a causa della maniera erranea in cui la affronti. Adesso puoi cominciare a sperimentare questo nuovo approccio e dire: "Va bene, voglio provare. Vorrei reagire diversamente, invece di entrare in tensione e congelarmi. Sono in grado di sopportare ciò che sento. La smetterò di combattere delle emozioni che sono energia vitale, che può essere usata in maniera più costruttiva. "Nel fare questo, innanzitutto proverai veramente il dolore dell'abbandono, anche se si tratta solo dell'illusoria minaccia che esso possa ripetersi, ma già questo è un dolore molto diverso. Una nuova forza comincerà a nascere dentro di te. Comincerai improvvisamente a vedere nuove e diverse maniere per evitare di essere abbandonato. Una nuova capacità di prendere iniziative ti si rivelerà del tutto naturalmente e spontaneamente. Sarai in grado di combattere in maniera costruttiva ed efficace per ottenere l'amore e l'intimità che desideri. Questa non sarà un'attività tesa ed ansiogena, ma rilassata e foriera di benessere. Il vecchio metodo consisteva nel congelare l'energia vitale per non sentire, il che a sua volta produce una debole e passiva dipendenza, con la conseguente incapacità di trovare le risorse per un'azione significativa e costruttiva. L'attitudine difensiva blocca la vita e la gioia, trasuda le attitudini negative che sono destinate a produrre esattamente, le condizioni che più si temono e si vogliono evitare, nel tuo caso l'abbandono.

Amici miei, se volete far ritornare la vita dove adesso c'è la morte, dovete innanzitutto sentire dove esiste la morte in voi. I mezzi per riportarla alla vita sono a vostra disposizione. Infatti esiste una parte in voi in cui volete, agite ed affrontate. C'è qualcosa in voi che vi fa venire qui, che vi fa ascoltare e vi fa lavorare su questo Sentiero. Voi potete decidere se volete o no essere pienamente vivi, se volete o no sentire fino in fondo, in modo da entrare in contatto con il meglio della vita, con il meglio in voi. Siate la vita, siate Dio, perché questo è ciò che voi siete.

The Pathwork® Foundation
PO Box 6010
Charlottesville, VA 22906-6010, USA
Call: 1-800-PATHWORK, or
Visit: www.pathwork.org

The following notices are for your guidance in the use of the Pathwork® name and this lecture material.

Trademark/Service Mark

Pathwork® is a registered service mark owned by The Pathwork Foundation, and may not be used without the express written permission of the Foundation. The Foundation may, in its sole discretion, authorize use of the Pathwork® mark by other organizations or persons, such as affiliate organizations and chapters.

Copyright

The copyright of the Pathwork Guide material is the sole property of The Pathwork Foundation. This lecture may be reproduced, in compliance with the Foundation Trademark, Service Mark and Copyright Policy, but the text may not be altered or abbreviated in any way, nor may the copyright, trademark, service mark, or any other notices be removed. Recipients may be charged the cost of reproduction and distribution only.

Any person or organization using The Pathwork Foundation service mark or copyrighted material is deemed to have agreed to comply with the Foundation Trademark, Service Mark and Copyright Policy. To obtain information or a copy of this policy, please contact the Foundation.