



Lezione della Guida n° 13

27 settembre 1957

PENSIERO POSITIVO: QUELLO GIUSTO E QUELLO SBAGLIATO

1. Vi saluto nel nome del Signore, amici miei, e vi porto le Sue benedizioni. Molte persone credono che dopo aver stabilito un contatto con Dio, con la verità assoluta, con il mondo dello spirito, la certezza di questa esperienza giunga loro attraverso delle “prove” sbalorditive che ci si aspetta di ricevere personalmente. Amici miei, ma la cosa non può avvenire in questo modo! Voi desiderate questo tipo di prove perché pensate che queste possano eliminare i vostri dubbi. I dubbi sono di per sé abbastanza comprensibili, tuttavia, i vostri dubbi non potranno mai dissolversi con il genere di prove che sperate di ricevere.
2. Il dubbio è il contrario della fede; e la fede, amici miei, non è altro che la certezza di tutto quello di cui dubitate adesso: è l'esperienza interiore. L'esperienza interiore non può formarsi tramite eventi esterni. Così, qui abbiamo a che fare con due livelli di coscienza completamente diversi. Per realizzare qualcosa nella vostra interiorità dovete preparare tanto le condizioni interiori quanto quelle esteriori trovando e vincendo i vostri blocchi e ostacoli interni: in breve, qualunque cosa che si frapponga tra voi e la fede, nel suo vero significato.
3. Supponiamo che stiate per ricevere la prova che tanto speravate, ma senza aver prima rimosso i vostri ostacoli interni. Al momento rimarreste certamente impressionati, e potreste dire “Questo è davvero incredibile; è meraviglioso; è stupefacente!”. Eppure, una volta esaurito il primo effetto, i dubbi riemergerebbero nuovamente. E allora pensereste, “Forse la medium lo sapeva” oppure, “È stata una coincidenza”. Così, vedete, quando gli eventi esterni non sono sostenuti interiormente, il più grande effetto esteriore svanirà dopo un po', perché di questi due livelli di percezione uno non può mai sostituire l'altro; si possono integrare solamente grazie al continuo sviluppo interiore. L'esperienza della verità assoluta è come un organismo vivente; deve essere nutrita, accudita e sviluppata. Non vi si può arrivare tramite un evento esterno miracoloso.
4. La crescita fisica avviene lentamente ma inesorabilmente, passo dopo passo; la notate a malapena mentre si verifica, fino a che, tutto ad un tratto, scoprite come il precedente sviluppo sia andato avanti gradualmente e abbia raggiunto una nuova fase. Tutta la crescita fisica avviene gradualmente, e il processo di crescita spirituale e emozionale non è per nulla diverso. Le scorciatoie non sortiscono mai un effetto duraturo e sono quindi sempre una farsa. Le scorciatoie e gli altri espedienti estemporanei miranti a eliminare la fatica di una crescita graduale si accordano alle leggi delle potenze dell'oscurità. Sono molto d'effetto, rapidissime, ma mai durevoli. La crescita e l'evoluzione lenta, invece, sono conformi alla legge divina, e alla fine saranno coronate dal successo.
5. Sarebbe bene che tutti i miei amici ricordassero che non si può giungere al tipo di fede di cui stiamo parlando qui tramite una singola esperienza, non importa quanto stupefacente possa essere. Otterrete

la fede lavorando invece spiritualmente, percorrendo questo sentiero di perfezione, arrivando a conoscervi per come siete veramente, conoscendo quindi i vostri conflitti interiori e scoprendo in che modo non avete seguito le leggi spirituali, sia pure con una piccola reazione emotiva. Un passo alla volta, mentre procedete per liberarvi dalle vostre catene interiori, i dubbi si presenteranno sempre più di rado. Non scompariranno all'improvviso, ma si ripeteranno sempre più raramente, finché non scompariranno del tutto. Questo è l'unico modo, amici miei.

6. Come ho detto, questa è la legge che regola tutti i processi divini. Qualsiasi cosa sostanziale e permanente cresce lentamente con un massimo di sforzo personale, un po' alla volta. Mentre si svolge questo processo, potreste addirittura non essere consapevoli della misura in cui la vostra fede, la vostra esperienza dell'assoluto e il vostro senso di esso, stiano effettivamente crescendo.
7. Non solo chi è all'inizio di questo sentiero, o chi si trova ancora sulla soglia, ha bisogno di conoscere questi fatti, ma anche chi è già nel processo di evoluzione interiore è a volte è assalito da dubbi ancestrali, sebbene più raramente e con minore impatto. Per questi inevitabili momenti di dubbio, desidero darvi, amici miei, alcuni semplici consigli in modo che sappiate come affrontarli.
8. La maggior parte di voi sa che ci sono due forze nell'anima umana. Il sé superiore o scintilla divina, è la parte di voi che si batte per avanzare; è la parte di voi che desidera la perfezione per l'essere umano nel suo complesso e la completa integrazione di tutte le sue parti separate. Il sé superiore conosce la verità più grande di cui il vostro conscio dubita, e vuole trasmettere questa conoscenza alla coscienza. L'altra parte è il sé inferiore, che comprende non solo difetti e debolezze, ma anche la vostra inconsapevolezza e tutti gli atteggiamenti con i quali, consciamente o inconsciamente, violate la legge divina. Questa parte teme la certezza del mondo spirituale. Dal momento che conoscenza significa anche responsabilità, voi, in quella parte della natura inferiore, preferite ignorare perché in tal modo siete esonerati dalla necessità di vincere il vostro sé inferiore, cosa indubbiamente affatto facile. Eppure esiste in voi anche uno struggente desiderio di conoscere la verità sulle realtà spirituali delle quali ancora dubitate perché, per quanto difficile da ottenere, verità significa felicità eterna e beatitudine. Ma il vostro sé inferiore, con la sua paura, per evitarvi delusioni, e per ragioni tutte sue cerca di farvi dubitare di quella parte che aspira alla verità.
9. Sé superiore e sé inferiore sono perciò in conflitto tra loro. Tutte le volte che sentite una disarmonia interiore, sapete che le vostre due nature sono in lotta. Tutte le volte che il dubbio riappare, è il vostro sé inferiore a parlare. Quando il dubbio svanisce, sta parlando il sé superiore. Inoltre voi sapete che Dio, la Sua meravigliosa Creazione, il Suo mondo spirituale, sono la verità ultima dove ogni cosa è possibile, dove non può esistere l'infelicità. Ma quando il sé inferiore è più forte, voi credete che dubbio, disperazione e sfiducia possano in fondo essere veri. Quindi, c'è giusto una questione da chiarire, e cioè quale parte ha ragione; quale parte rappresenta effettivamente la verità? Tutto quello che dovrete fare quando siete in dubbio è di ritirarvi nel silenzio. Formulate la domanda con un pensiero chiaro e conciso e chiedete semplicemente a Dio, "Quale parte è nel vero?", poi restate aperti a una risposta. Non aspettatevi che questa possa sempre giungervi immediatamente. Nei giorni a seguire, rimanete semplicemente consapevoli della domanda. In un modo o nell'altro, alla fine riceverete la risposta.
10. In realtà, la risposta è già dentro di voi, anche se forse non la conoscete ancora. È evidente dal semplice fatto che quando siete in dubbio vi sentite depressi, e mentre vivete la verità vi sentite felici. La verità rende sempre felici – persino quella spiacevole. Tutti i miei amici sul sentiero si sono resi conto di quanto sia necessario imbattersi ogni tanto in aspetti poco lusinghieri o spiacevoli di sé stessi. Ma quando il desiderio di verità diventerà più grande di tutto il resto, questa verità, pur sgradevole che sia, vi rafforzerà e vi renderà felici. Allo stesso modo, se osservate da vicino i vostri sentimenti, vi accorgete che la non verità, per quanto piacevole vi possa sembrare al momento, non vi darà mai vera pace, perché in profondità il sé superiore sa qual è la risposta giusta e voi sicuramente la sentite. Così la verità non vi deprimerà mai, amici cari. E in essa troverete la risposta che ancora vi manca quando siete in dubbio. Ma se non doveste ancora essere soddisfatti della vostra voce interiore che vi dice la verità, e desideraste ulteriori risposte, formulate tutti i vostri sentimenti e chiedete nuovamente

a Dio, “Qual è vera? Sono pronto a ricevere la Tua risposta”. Vi prometto che la risposta arriverà, purché siate pronti ad accoglierla. Rimanete pazientemente in attesa, con animo rilassato e sereno continuando nelle vostre faccende quotidiane. La verità vi verrà mostrata e voi saprete quale delle due parti in lotta dentro di voi vi sta dando la risposta giusta.

11. Quando avrete superato gli ostacoli dentro di voi e sarete ormai sufficientemente maturi da rimanere in uno stato di verità, le prove che avete desiderato ricevere vi arriveranno anche dall'esterno, non una, ma cento volte. Lo scopo di tali prove, tuttavia, non sarà quello di farvi vedere la realtà per come è, per convincervi e per farvi superare i vostri dubbi; le prove saranno meravigliose, più di quanto avreste mai creduto possibile, e arriveranno solamente come effetto collaterale della vostra vittoria interiore nel calcare il sentiero di Dio. Quando non avrete più bisogno di prove, ne riceverete in abbondanza. Questi episodi saranno per voi un'ulteriore conferma e vi renderanno sicuramente felici, non saranno tuttavia una condizione senza la quale non si può credere e accettare la verità. Anche questa è una legge divina profondamente saggia.
12. Ora desidero parlarvi di un argomento molto discusso tra i miei amici: il pensiero positivo. Il pensiero positivo è indubbiamente essenziale per la persona che vuole crescere spiritualmente. Purtroppo però esso è spesso frainteso e mal applicato. Formulare pensieri puri e appropriati in accordo alla legge divina è naturalmente una delle cose fondamentali del sentiero spirituale. Dal momento che i vostri pensieri sono una realtà, essi hanno forma e sostanza. Pensieri non puri generano forme disarmoniche che alla fine influiranno sulla vostra vita e sul vostro destino. Non sono solo i pensieri coscienti ad avere questo effetto, ma anche le reazioni emotive e i pensieri inconsci. In ogni caso, la grande tentazione della persona spiritualmente ed emotivamente immatura è quella di spingere ogni disagio nell'inconscio, dove causa infinitamente più danno di ogni pensiero cosciente, persino il peggiore.
13. È possibile accogliere e affrontare qualunque cosa quando questa è a livello cosciente, mentre, una volta racchiusa nella mente inconscia, cova come una bomba ad orologeria. Le forme disarmoniche si strutturano là a poco a poco, in modo altrettanto distruttivo quanto quelle derivanti dal pensiero cosciente. I diligenti apprendisti del pensiero positivo sono quindi spesso incoraggiati a far proprio la cosa peggiore per loro. Sono così preoccupati di non albergare in loro alcun pensiero negativo che sono spinti a rimuoverli nel subconscio, trascurando la discrepanza tra ciò che vorrebbero pensare e ciò che in realtà ancora pensano e sentono.
14. Va sottolineato che i pensieri possono essere controllati orientando consapevolmente la volontà, proprio come si fa con le azioni; tuttavia, non potete controllare direttamente le vostre emozioni. Voi sapete benissimo che odiare è sbagliato, ma quando l'odio è ancora in voi non vi è possibile modificare questa corrente interiore solamente perché vi sforzate. Similmente, se non amate una persona non potete forzarvi a farlo, per quanto lo vogliate. Il cambiamento può essere raggiunto solo indirettamente, tramite un controllo a distanza, diciamo così. Ad ogni passo avanti che realizzerete sul sentiero, i vostri sentimenti cambieranno automaticamente, in modo naturale e graduale.
15. Un modo per raggiungere questo obiettivo è far conoscere l'inconscio alla vostra coscienza. Ma il sistema del pensiero positivo lavora al contrario: cerca a forza di indurvi a credere a qualcosa che esiste solo in superficie, ma che non ha ancora messo radici. Così vivete una menzogna, anche se con buone intenzioni. Perciò è molto importante riconoscere con coraggio tutto quanto ancora effettivamente esiste in voi, e affrontarlo. Quando siete così presi dal pensiero positivo, per quanto sia in sé una cosa buona se usata correttamente, potete cadere in trappola, in parte perché confusi dalla vostra stessa buona volontà e in parte a causa di quel vostro lato che odia riconoscere le correnti sgradevoli dentro di voi. Quindi finite per ignorare tutto ciò che realmente avete dentro, tenendolo bloccato là dove può fermentare e agire contro di voi con ancora più forza di quanto non possano mai fare i pensieri negativi di cui siete consapevoli. Questa è una considerazione importante che dovrete tutti tenere a mente.
16. Di certo, sarebbe bene praticare il pensiero positivo. Osservate i vostri pensieri, ma osservateli serenamente, con distacco e in modo rilassato, senza sensi di colpa, così da potervi accorgere quando le vostre emozioni non corrono parallele ai vostri pensieri, e di come vorreste che fossero i vostri

pensieri e sentimenti. È importante imparare ad osservare il proprio sé inferiore, accettandone l'attuale temporanea esistenza – e quanto temporanea dipende interamente da voi. Nel piano in cui vivete al momento, il vostro sé inferiore è ancora una realtà e non si possono chiudere gli occhi di fronte a nessuna realtà, non importa in quale piano si trovi.

17. Un altro equivoco, e cattivo uso, o abuso che spesso sorge dal pensiero positivo proviene dal desiderio universale di essere felici. Questo è un desiderio più che naturale, che proviene tanto dal sé superiore quanto dal sé inferiore, solo che il sé superiore sa che per la felicità c'è un prezzo. Il prezzo è tutto lo sforzo che si deve fare sul sentiero: conoscere sé stessi, superare le proprie debolezze, imparare le leggi spirituali in generale e applicarle poi su di sé in modo specifico, e così via. Il sé inferiore, dal canto suo, vuole ottenere la felicità con mezzi esterni e senza il prezzo della conquista di sé. E la base per conquistare la natura inferiore è la conoscenza di sé, l'onestà verso sé stessi e l'indagine di sé. Il sé inferiore, presuntuoso com'è, vuole essere perfetto senza fare il lavoro necessario, e spesso faticoso, che serve per raggiungere questo obiettivo. Quindi, sia il sé superiore che quello inferiore vogliono la felicità, ma ciascuno la vuole a modo suo. Il vostro sé superiore sa che solo con la perfezione interiore potete raggiungere la perfezione esteriore, e questa è la felicità. Il vostro sé inferiore non è disposto a pagare alcun prezzo; vuole la botte piena e la moglie ubriaca.
18. Se nella vostra vita avete delle difficoltà, sappiate che esse derivano dalla vostra natura inferiore e risultano dal fatto che andate contro la legge divina per uno o più aspetti. Le persone mature dovrebbero essere preparate ad accettare il funzionamento della legge come un modo per onorare Dio. Esse non cercheranno di evitare di pagare il prezzo. Il pensiero positivo, applicato male o frainteso, vuole raggiungere la perfezione esteriore troppo in fretta, imparando solamente a controllare il pensiero. Questo non è sufficiente. La vostra natura inferiore prende in prestito questo principio perché si adatta molto bene a ciò che vuole. Il primo passo verso un reale pensiero positivo è quello di accettare le conseguenze di ciò che avete fatto in passato, che riguardi un'incarnazione precedente, o questa stessa vita, dicendo, "Sono andato contro la legge ed è giusto affrontarne gli effetti. Tra le altre cose, questo significa che devo accettarne le conseguenze in questa vita".
19. Spesso osserviamo persone che con gran fatica cercano di praticare il pensiero positivo. Una ragione per cui si sforzano tanto è che, senza rendersene conto, i loro pensieri non sono formulati con chiarezza; quando il desiderio di felicità proviene dal sé inferiore, essi sono propensi a prendersela con Dio e col destino ogni volta che incontrano difficoltà e disagi. A livello teorico, potete anche accettare la verità che in primo luogo Dio non vuole che voi abbiate delle difficoltà, e che siete voi stessi i responsabili di esse. Emozionalmente però, non avrete imparato questa verità fino a quando non sarete disposti a pagarne il prezzo. Pagare il prezzo significa accettare le vostre difficoltà, sapendo che esse sono solo temporanee, perché Dio è amore e vuole che tutti i Suoi figli siano felici. Ma la felicità può essere raggiunta solo dalla consapevole accettazione delle leggi di causa ed effetto, e non cercando di sottrarsi all'effetto con il mero controllo del pensiero.
20. La felicità non può essere vostra finché siete così esageratamente protettivi con voi stessi che anche solo un dolorino diventa tremendo da sopportare. Solo accettando questa afflizione vi sarà possibile distaccarvi abbastanza dal vostro ego fino a quando il dolore non sarà più necessario al vostro sviluppo. Questo non significa che dovete rassegnarvi e perdere la speranza, rimuginando nel dolore. Significa invece che dovrete essere perfettamente consapevoli del fatto che ogni difficoltà della vostra vita è auto-inflitta, per cui è necessario attraversarla, sopportarla, accettarla e, cosa più importante di tutte, trovarne la causa in voi stessi in modo da eliminarla una volta per tutte. La causa può essere trovata solo su un sentiero di conoscenza di sé. Trovate in voi quell'aspetto responsabile della vostra difficoltà esterna ed eliminatelo, pur sapendo che la manifestazione esterna della causa originaria non potrà sparire immediatamente, ma verrà dissolta tramite un processo di crescita lenta e organica. Per la durata di tutto questo processo, onorate Dio accettando le Sue leggi; non siate eccessivamente autocompassionevoli da evitarvi ogni piccolo dolore, ma fatevene carico coraggiosamente e umilmente, non dando troppo peso alla vostra convenienza. Questo è il modo autentico e migliore di praticare il pensiero positivo.

21. Con questo atteggiamento sarete permeati dalla profonda convinzione che il mondo di Dio è un mondo felice, nel quale non vi è nulla da temere e in cui ci sono tantissime cose da attendere con gioia. Anche il vostro senso del tempo cambierà gradualmente, e diverrà per voi non solo un concetto intellettuale, ma anche una profonda intuizione che vi ricorderà quanto breve sia la durata del vostro piccolo dolore quando lo guardate dal lato spirituale, cioè dall'unica prospettiva reale. Tutti voi avete spesso sentito dire da me o da altri, che le vostre difficoltà non sono tanto importanti quanto il modo in cui le accogliete. E vi ho già mostrato come dovrete affrontare le difficoltà.
22. “Chi vuole conquistare la sua vita, la perderà. Chi è pronto a rinunciarvi, la conquisterà”. Che cosa significa questo, amici miei? Significa che se siete sempre preoccupati per un piccolo dolore, se vi aggrappate troppo al vostro ego e alla vostra piccola sensibilità e vanità, voi non state rinunciando alla vita; al contrario, vi ci aggrappate così strettamente che alla fine la perderete. Perderla, dal punto di vista spirituale, significa che non riuscirete a trovare pace, armonia e felicità né dentro né fuori di voi. Ma coloro che non si prendono troppo sul serio, la cui comodità e tutto ciò che concerne l'ego non è poi così terribilmente importante, e i cui piccoli dolori e la vanità ferita non hanno un grande peso, quelli che non pensano di continuo, “Che cosa penserà la gente se faccio vedere i miei veri sentimenti e il mio affetto? Gli altri potrebbero ferirmi e magari rischio grosso!”. Chi, insomma, rinuncia veramente al suo sé egoico, riceverà la vita, sempre in senso spirituale. Essi troveranno l'armonia interiore e troveranno l'amore e il rispetto degli altri, tutte cose che non avrebbero mai trovato aggrappandosi tenacemente a sé stessi.
23. Sul sentiero spirituale è di importanza capitale imparare a rinunciare alla propria vita in questo vero senso, il che comporta anche di essere capaci di accettare il dolore. La fraincesa applicazione del pensiero positivo lascia fuori questo intero capitolo dello sviluppo spirituale.
24. La prossima volta, cari amici, vi parlerò di come noi spiriti vediamo gli esseri umani, l'intera unità della personalità umana, e come questa influenzi il processo della purificazione, o il sentiero della perfezione, o la terapia psicologica, comunque vogliate chiamarla. Voglio presentarvi il punto di vista spirituale su questo argomento. E voglio informarvi che anche la mia prossima lezione sarà in inglese, così che un maggior numero di voi possa usufruirne. Poi vedremo se fare di nuovo una lezione in tedesco, oppure no. Ad ogni modo, le lezioni in tedesco avranno luogo meno frequentemente.
25. Prima di passare alle vostre domande, vorrei che tu, amico Walter, d'ora in poi organizzassi le domande. Sarebbe bene che tu discutessi prima con tutti i partecipanti sui quesiti che vogliono porre. Suggesto che tu, quindi, vagli le domande elencandole in ordine di importanza e interesse. Se quel giorno non si potrà dare risposta a tutte, il resto sarà preso in considerazione nella successiva sessione. È auspicabile gestire le domande in questo modo, così non ci saranno pause. Al momento, alcuni amici che desidererebbero moltissimo farlo, spesso esitano perché sono intimiditi. Pensano che qualcun altro possa voler fare una domanda e non osano parlare per primi. Così si fa una pausa inutile, mentre si potrebbe utilizzare questo tempo. Ora che il vostro gruppo sta crescendo sempre di più, si potrebbe lavorare meglio se queste cose venissero organizzate adeguatamente. Ma prima di incominciare, vi chiederò innanzitutto se c'è qualcosa che vorreste chiarire riguardo alla lezione precedente [Lezione 12 – Ordine e Diversità dei Mondi Spirituali – Il Processo di Reincarnazione]. Solo poi passeremo alle domande previste.
26. Ed ora, miei cari, sono pronto per le vostre domande, alle quali risponderò al meglio delle mie capacità.
27. **DOMANDA:** Perché una risposta ai nostri dubbi dovrebbe suonare banale?
28. **RISPOSTA:** Vi dirò perché. Quando un essere umano si aspetta risposte da Dio e dal mondo dello spirito, in qualche modo si immagina che questo debba accadere in modo molto teatrale o addirittura melodrammatico, cioè come una sorta di miracolo. Ma non è questo il modo in cui Dio opera. Dio opera attraverso di voi o attraverso altri esseri umani, e le risposte accordate sembrano arrivare in modo così naturale che lì per lì si può essere incerti se considerarle davvero una risposta. C'è anche una buona ragione per questo, in realtà diverse ragioni. Una di queste è che il massimo stato di felicità

e di grazia – l'esperienza, la realtà dell'esistenza dell'altro mondo e della sua vicinanza a voi – non vengono rese troppo accessibili. È importante che siate messi più volte alla prova per determinare se siete in grado di vivere nella verità in modo costante. In breve, è necessario lavorare per questo; bisogna tenere gli occhi aperti, i sentimenti e le percezioni sintonizzate sul mondo spirituale. Non dovete prenderlo per scontato; è importante allenare questi sensi interiori con l'osservazione e la consapevolezza. Così voi lavorate per andare verso l'alto, utilizzando tutto ciò che vi viene dato dal mondo spirituale, e questo è come dovrebbe essere. Se vi aprite a questo nella maniera giusta, il risultato sarà infinitamente migliore; non sarete sostenuti da esperienze o da eventi esterni, ma dalla forza e dalla saggezza che avrete sviluppato all'interno, e troverete forza e felicità durevoli, fondate sulla roccia, che non vi potranno mai essere sfilate via da sotto i piedi.

29. Così le risposte arrivano in modo molto “terreno”, quasi come per caso – in modo naturale, non sovrannaturale. Ed ecco perché una risposta può sembrarvi banale. Se non siete sicuri, prendete quest'incertezza, esprimete la vostra domanda in modo chiaro, e chiedete la verità. Chiedete se questa era una risposta o meno, e la riceverete di nuovo senza ombra di dubbio. Ahimè, la gente raramente lo fa, anche chi è abituato a pregare e a rivolgersi a Dio per tutti i piccoli problemi e incertezze. Voi tendete a lasciar fermentare le incertezze nelle vostre sensazioni, e a creare disordine nell'anima. Tutti i conflitti non chiariti, grandi o piccoli che siano, vi indeboliscono, perciò quando siete incerti su qualcosa, è consigliabile rivolgervi sempre a Dio. Chiedete l'illuminazione; chiedete la verità. Quando dovete prendere una decisione chiedete quale sia la Sua volontà. In tal modo raggiungerete molto prima lo stato che tanto ardentemente desiderate.
30. DOMANDA: Fino a che punto l'essere privi di desideri rappresenta un passo necessario verso il sentiero della perfezione? Mi riferisco in particolare alle differenze degli insegnamenti tra oriente e occidente.
31. RISPOSTA: L'assenza di desiderio è spesso fraintesa, non solo dagli occidentali ma anche dagli orientali. Inutile dire che nel cuore umano qualche desiderio deve rimanere. Ed è sempre la solita vecchia storia: l'importante è il come, la sua esatta sfumatura. La risposta non è né un Sì né un No. In altre parole, per un verso il desiderio deve esserci; per l'altro, esso deve gradualmente cessare. Deve rimanere il desiderio di raggiungere Dio, di sperimentarLo, di servirLo e, servendoLo, servire i nostri fratelli e sorelle. Questo desiderio non deve provenire solo dall'intelletto come un doveroso riconoscimento della cosa giusta da fare; solo questo desiderio, o piuttosto il suo compimento, porterà alla felicità. Con la crescita spirituale, cambia soltanto che cosa che si desidera. Comunque, ci dovrebbe essere assenza di desiderio per quanto riguarda l'ego. Di nuovo, questo genere di distacco non si può ottenere costringendovici; è il risultato naturale della crescita spirituale; e voi potete raggiungere questo stato dell'essere solo indirettamente. Anche qui, è importante avere la capacità di accettare il dolore in modo sano, come ho spiegato prima. Se rifiutate il dolore, se al solo pensiero vi si stringe tutto dentro, e non lo volete provare in nessun modo- e quindi non siete distaccati, dovete allenarvi a considerare che il vostro dolore, la vostra vanità e comodità, non sono un briciolo più importanti di quelle del vostro prossimo. Quando pian piano sentirete di non essere preoccupati per voi stessi più di quanto non lo siete per chiunque altro, che forse non conoscete nemmeno personalmente, allora sarete un passo più vicini al distacco – e quindi alla felicità.
32. Quando un successo o un fallimento personale non vi attanaglia – ed entrambi possono provocarlo, uno piacevolmente, l'altro spiacevolmente – avrete ottenuto un po' di quel distacco che solo può darvi la vera sicurezza. Perché altrimenti la sicurezza che cercate sarà sempre dipendente da cose fuori dal vostro controllo. Per sentirvi felici, soddisfatti e sicuri, tutto deve sempre andare come volete voi, e quando non succede, vi sentite perduti e in preda a forze interiori che non riuscite a controllare. In altre parole, siete controllati da queste forze e perdete la serenità, o ciò che pensavate fosse serenità quando le cose andavano bene. Tuttavia, restando distaccati nel modo che vi ho spiegato prima, sarete indipendenti; non avrete bisogno di condizioni esterne che vi diano armonia e sicurezza. Fluttuerete con la corrente, senza mai contrastarla. Allora nulla potrà toccarvi e sconvolgervi.

33. Mi rendo conto che per chi non è ancora arrivato a questo punto, questo discorso è difficile da capire. Non mi piace neppure parlare troppo di questo stato, perché quando lo sviluppo procede correttamente il distacco giunge spontaneamente e non c'è bisogno di discuterne troppo. Ascoltando queste parole prima di poterne assaggiare il vero sapore potreste persino intimorirvi all'idea di essere distaccati, perché mi starete fraintendendo, amici miei. Penserete che questo genere di distacco significhi non amare più, non curarsi più di nulla, o diventare rassegnati e indifferenti. Ma questo non è affatto vero! L'indifferenza significa non essere vivi, non vibranti di vitalità. E più avanti sarete sul sentiero, più diventerete vivi, vi prenderete cura e amerete davvero, ma in modo diverso, senza i morsi dell'ego, senza il lato oscuro che accompagna sempre tutto il bene sul vostro piano di esistenza.
34. I desideri e la loro realizzazione non vi rendono realmente felici; possono darvi la soddisfazione del momento, ma mai la pace della mente, la serenità e quella felicità duratura che non potete mai perdere, e che spesso temete inconsciamente, perché vi spaventano le emozioni che non siete ancora abbastanza maturi da riuscire a sostenere. Così non abbiate paura, amici miei, questo stato è anzi qualcosa da attendere con gioia. Non accadrà improvvisamente, ma crescerete in esso. Come tutte le altre cose, anche questa si svilupperà gradualmente e organicamente se procederete sul sentiero, e anzi all'inizio non vi renderete neppure conto della trasformazione che sta avvenendo in voi. Semplicemente, vi sentirete sempre più in pace; le cose che vanno male non vi influenzeranno più – all'inizio meno che nel passato, e alla fine più per niente. Non sarete più in preda della rabbia, dell'ansietà o dell'ostilità. Vivrete sempre più costantemente in uno stato di gioia. E non crediate che le piccole gioie vi daranno meno piacere. Al contrario, mentre ora la vostra capacità di provare gioia è intralciata dalla vostra anima inquieta, da tutte le vostre brame e desideri, alcuni dei quali impossibili da realizzare, nel nuovo stato sarete realmente felici.
35. Finché siete preda del vostro ego con tutte le sue paure e ansie, non riuscite a vivere nel presente. Qualche volta vivete nel passato – e questo è un male. Ed è anche vero che molto spesso vivete anche nel futuro, cosa che, a modo suo, è ugualmente un male. Questo vale anche per le persone anziane. Se ritenete importante pensare al domani o alla prossima ora, non vivrete pienamente il presente. Che cosa significa questo? Significa che avete qualche desiderio connesso al futuro. L'ansia è causata da un modo sbagliato di desiderare. Se temete qualcosa, voi desiderate che quella cosa non accada. Succede così alla maggior parte di voi; vivete quasi tutta la vita in qualche modo nel futuro, e così lasciate che la vita scorra via. Perdete l'opportunità di vedere e apprezzare le cose più belle che avete proprio davanti agli occhi; non le vedete perché siete troppo occupati con le vostre speranze. Molti di voi trascurano l'attimo presente a causa di queste speranze. Se non raggiungete questo tipo di distacco, perdete di continuo la felicità del qui e ora. Prego tutti voi, amici miei, che al solo pensiero del distacco o dell'assenza di ogni desiderio provate ancora un po' di paura, di non pensarci. Esso avverrà come effetto secondario se e quando seguirete questo sentiero di felicità. Questo è ciò che ho da dire.
36. **DOMANDA:** Quando parli del pensiero positivo, dici che dovremmo essere consapevoli dell'odio o del risentimento che proviamo. Ma come possiamo mettere in relazione il tipo di pensiero che dovremmo avere con i nostri sentimenti senza entrare in conflitto?
37. **RISPOSTA:** Quando meditate, ascoltatevi dentro. Osservate semplicemente i vostri sentimenti, le reazioni e gli andamenti. Non cercate di coprire i vostri veri sentimenti per nessun motivo. Dite a Dio, "Voglio la verità, compresa la momentanea verità su di me, su tutti i miei reali sentimenti e pensieri". Perché non potete raggiungere la verità assoluta senza prima scoprire la vostra realtà temporanea, per quanto spiacevole possa essere. Perciò, chiedete a Dio di conoscere la vostra verità e ad essere pronti ad affrontarla. Sopra ogni altra cosa, pregate di averne la volontà, meditando su queste mie parole. Per esempio, dal momento che non potete raggiungere la vostra meta senza trovare la vostra personale verità, potete liberarvi da tutte le catene soltanto conoscendo, affrontando e conquistando voi stessi. Osservatevi con occhio clinico, poi osservate i vostri sentimenti; registrateli con distacco. Dite a voi stessi, "Questo è il modo in cui vorrei tanto pensare e sentire, ma in questo o in quel punto, i miei veri sentimenti e i miei più intimi pensieri sono ancora differenti da ciò che comprendo razionalmente.

Questa comprensione non ha ancora raggiunto le mie emozioni”. Osservatevi continuamente, ogni giorno. A volte ci sarà un divario maggiore, a volta minore; questo dipende da molti fattori.

38. Se seguite questo processo per un certo periodo, imparerete più cose contemporaneamente. Prima di tutto, imparate ad accettarvi per come siete, e imparate l'umiltà che a molti di voi manca, perché tutti volete essere perfetti e trovarvi già in cima alla montagna, quando in realtà non avete nemmeno raggiunto la prima vallata. E questo è anche una sorta di presunzione mista a pigrizia. Volete arrivare lì senza neanche andarci. Di nuovo, il vostro sé inferiore non vuole pagare il prezzo. Così imparate l'umiltà; imparate ad accettarvi per come siete; riconoscete la vostra vera natura interiore con le sue molte sfaccettature, e non solo quelle che volete vedere.
39. Tutto questo processo è estremamente sano e vi darà infinitamente più forza rispetto a qualunque tipo di pio pensiero che potreste essere tentati di seguire, sollecitati da una fraintesa teoria sul pensiero positivo. Questo è molto più che un pensare positivo, perché imparate a vivere nella realtà, la momentanea realtà che avete creato con i vostri precedenti atteggiamenti. Anche se fate questo solo per un po' di tempo, e vi abituate ad accettare obiettivamente, quasi freddamente, l'imperfezione che vive nella vostra natura inferiore senza esserne troppo turbati, dopo un po' arriverete alla fase successiva. La fase successiva è quella di meditare sulla legge divina che la vostra tendenza interiore non ha seguito. Chiunque segua questo sentiero, chiunque voglia sinceramente percorrerlo, sarà sicuramente guidato al vero insegnante, il migliore a seconda della sua particolare personalità e dei suoi problemi. Questo deve accadere e accadrà sempre perché non si può intraprendere questo sentiero senza insegnamenti dall'esterno. Potrete così imparare quale tipo di meditazione sia meglio usare per il vostro problema. Odio e risentimento possono avere cause o motivi differenti in persone differenti. Le stesse cose in individui diversi possono richiedere approcci diversi, differenti tipi di meditazione. Ma tutto questo verrà successivamente.
40. Innanzitutto, prima che si instauri la seconda fase, va praticata e totalmente padroneggiata l'accurata osservazione del sé, cioè il sé inferiore dalla prospettiva del sé superiore. Per prima cosa è importante che imparate ad accettarvi per come siete, a scendere dal piedistallo su cui vi siete posti. Mantenetevi umili e senza sensi di colpa, “Questo è come sono, ma quello è come vorrei essere, e per superare il divario dovrò avere pazienza e forza di volontà per lavorare incessantemente, altrimenti non potrò aspettarmi di arrivare alla meta spirituale che cerco”. Dopo aver imparato a far questo, la vostra seconda fase personale vi sarà fatta conoscere – di questo potete esserne certi.



Editing di **Judith e John Saly**
Traduzione in italiano di **Simona Fossa Margutti**
Revisione non ancora effettuata
Edizione: **Febbraio 2018**

Per trovare, partecipare o ottenere informazioni sulle attività internazionali del **Pathwork®** scrivete a:

The International Pathwork® Foundation
P. O. Box 725
Madison
VA 22727, USA

visitare:

www.pathwork.org

oppure il sito italiano:

www.pathwork-ilsentiero.com

Le seguenti informazioni orientano sull'utilizzo del marchio **Pathwork®** e del materiale di queste lezioni.

Trademark/Service Mark

Pathwork® è un marchio registrato di proprietà della **Fondazione Pathwork®** (The **Pathwork® Foundation**), e non può essere usato senza l'espresso consenso scritto della Fondazione. La Fondazione può, a sua esclusiva discrezione, autorizzare altre organizzazioni o persone, come le organizzazioni affiliate e capitoli, ad utilizzare il marchio del **Pathwork®**.

Copyright

Il copyright del materiale della Guida del **Pathwork®** è di esclusiva proprietà della **Fondazione Pathwork®**. Questa lezione può essere riprodotta, in accordo con la **Pathwork®** Trademark, Service Mark e il Copyright Policy ma il testo non deve essere alterato o abbreviato in alcun modo, né può il diritto d'autore, il marchio di fabbrica, il marchio di servizio, o altri avvisi, essere rimossi. I destinatari possono essere addebitati unicamente dei costi di riproduzione e di distribuzione.

Qualsiasi persona o organizzazione che utilizzi il servizio della Fondazione del **Pathwork®** o del materiale protetto da copyright si ritiene abbia convenuto di rispettare la **Pathwork® Foundation** Trademark, il Service Mark e il Copyright Policy. Per ottenere informazioni o una copia di questa policy, si prega di contattare la Fondazione.