



Lezione della Guida n° 182

8 maggio 1970

IL PROCESSO DI MEDITAZIONE (MEDITAZIONE A TRE VOCI: IO, SÉ INFERIORE, SÉ SUPERIORE)

1. Saluti, amici miei. Sono qui con noi l'amore e le benedizioni, l'aiuto e la forza interiore che vi sosterranno e vi aiuteranno a dischiudere il vostro essere più intimo. Spero continuiate ad alimentare questo processo, così da portare alla vita tutto il vostro essere - tutti i livelli del vostro essere - creando in voi l'unità.
2. Nella lezione di stasera vi voglio parlare di meditazione. Naturalmente ne ho già discusso molte volte. Ho accennato ai diversi approcci e aspetti della meditazione. Ora è giunto il tempo di parlare di questo importante argomento in un modo più completo, per aiutarvi a utilizzare questa attività in modo più efficace e significativo. Per comprendere davvero le dinamiche, il significato e il processo della meditazione e trarne il massimo beneficio, dovete aver chiare alcune leggi psichiche cui ho già accennato altrove. Perché la meditazione sia davvero efficace, una delle leggi è quella di utilizzare i tre livelli fondamentali della personalità.
3. Distinguiamo i tre livelli fondamentali della personalità in questo modo:
4. (1) il livello dell'io cosciente, con il suo sapere e il volere cosciente;
5. (2) il livello infantile egotistico inconscio, con la sua ignoranza, la distruttività e le rivendicazioni di onnipotenza; e
6. (3) il Sé Universale sopracosciente, con la sua saggezza superiore, la potenza e l'amore, e la comprensione completa degli eventi della vita umana.
7. In una meditazione efficace il livello dell'io cosciente attiva sia il sé inconscio, egotista e distruttivo, sia il Sé Superiore sopracosciente e universale. Ci deve essere un'interazione costante fra questi tre livelli, cosa che richiede la massima attenzione da parte del vostro io cosciente.
8. L'io cosciente deve essere assolutamente determinato a permettere al sé inconscio egotistico di rivelarsi, di dispiegarsi, di manifestarsi nella consapevolezza, di esprimersi. Non è né difficile, né facile. È difficile, amici miei, solo se avete paura di non essere le persone perfette, evolute, buone, razionali e ideali che vorreste o pretendereste di essere, cosicché a livello di coscienza superficiale l'io è quasi convinto di essere l'immagine idealizzata del sé. È una convinzione superficiale sempre contrastata dal sapere inconscio che quell'immagine è falsa, e allora tutta la personalità si sente intimamente disonesta e ha il terrore di rivelarsi. È un importante segno di auto-accettazione e di crescita riuscire a permettere al proprio bambino egotista, irrazionale e assolutamente distruttivo di manifestarsi nella consapevolezza interiore, riconoscendone ogni singolo dettaglio. Basterà questo a impedire una pericolosa manifestazione indiretta di cui la coscienza è inconsapevole, non essendo collegata al

bambino, che fa sembrare che le avversità provengano dall'esterno. Se non volete che la vostra meditazione diventi uno sforzo inutile, essa deve tenere in conto questo tipo di cecità.

9. È necessario far emergere in ogni dettaglio desideri e rivendicazioni egotistiche infantili, convinzioni e atteggiamenti. Sembra difficile accettare che ci sia qualcosa in voi tanto diversa da come volete essere e da ciò che pensate di voi. La meditazione deve sempre incoraggiare questa autorivelazione, e non solo in senso lato, ma soprattutto in quelle specifiche situazioni quotidiane sgradevoli o insoddisfacenti.
10. L'io cosciente deve andare fino in fondo e dire: "Tutto ciò che è in me, che è nascosto e che dovrei sapere su di me, per quanto negativo e distruttivo, deve venire allo scoperto. Voglio vederlo, mi impegno a vederlo, anche se ferirà la mia vanità. Voglio essere consapevole di come io mi rifiuto di vedere come sono responsabile dei miei blocchi e di come, dunque, mi concentri sui torti degli altri". Questa è la prima direzione da prendere nella meditazione.
11. L'altra è verso il Sé Superiore Universale, con i suoi poteri che trascendono i limiti dell'io cosciente. Bisognerebbe invocare questi poteri superiori anche per portare alla luce il piccolo sé distruttivo, così da superare ogni resistenza. La volontà dell'io non ce la fa da sola, ma l'io può e deve meditare per richiedere l'aiuto dei poteri superiori. Occorre anche chiedere alla coscienza universale di aiutarvi a capire correttamente le modalità del bambino distruttivo, ma senza esagerare, per non passare dall'ignorarlo al trasformarlo in un mostro. Una persona può oscillare facilmente tra un'autoesaltazione esteriore e un'occulta disapprovazione di sé. Nel momento in cui si rivela il proprio bambino distruttivo, si potrebbe essere tentati di credere che questo sé distruttivo sia l'unica e triste realtà. Per ottenere un quadro globale della rivelazione del piccolo egotista, occorre costantemente invocare la guida del Sé Universale.
12. Quando il bambino comincia a esprimersi più liberamente, poiché l'io glielo permette percependolo come osservatore, in modo aperto e con interesse, prendetene nota e studiateci sopra. Occorre esplorare quello che emerge e studiarne origine, effetti e ramificazioni. Quali equivoci sono alla base di una palese autodistruttività, di odio, disprezzo, malizia e spietata ostinazione? Nel momento in cui prendete coscienza dell'equivoco di fondo, senso di colpa e odio verso di voi diminuiscono in proporzione.
13. Quali conseguenze comporta cedere a impulsi distruttivi per una soddisfazione temporanea? Quando si riesce a formulare domande di questo tipo viene meno la determinazione interiore a essere distruttivi, nella misura in cui si riescono a capire cause ed effetti specifici. Sorvolare e dare per scontata questa fase del percorso senza metterci un'attenzione particolare e rigorosa, è un lavoro fatto a metà. La meditazione deve affrontare tutto il problema della negatività inconscia, passo dopo passo. L'interazione è triplice. L'io osservante deve inizialmente decidere di impegnarsi a raggiungere il lato negativo e a farlo emergere, chiedendo aiuto al Sé Universale. Appena il bambino si rivela, l'io dovrebbe chiedere di nuovo aiuto al Sé Universale per rafforzare la coscienza e affrontare il lavoro aggiuntivo, che consiste nell'analizzare gli equivoci di fondo e nel prendere atto del pesante prezzo che si sta pagando. Il Sé Universale può aiutarvi a superare la tentazione di cedere nuovamente agli impulsi distruttivi, se glielo permetterete. Non si cede necessariamente con l'agire: il cedere si manifesta, piuttosto, attraverso degli atteggiamenti emotivi.
14. Questo tipo di meditazione richiede molto tempo, pazienza, perseveranza e determinazione. Ricordate che ovunque non vi sentiate realizzati, o laddove avete dei problemi o dei conflitti nella vostra vita, non dovrete prendervela con gli altri o con circostanze al di fuori del vostro controllo, ma entrare dentro di voi e ricercarne le cause radicate nel vostro livello di egocentrismo infantile. Qui meditare è imprescindibile: occorre raccogliersi nella calma, desiderando di conoscere la verità di quella particolare circostanza e delle sue cause. Poi dovete attendere tranquillamente una risposta. In questo stato d'animo, la pace verrà a voi anche prima di capire appieno perché avete una particolare negatività. Già questo approccio veritiero alla vita vi saprà dare una misura della pace e del rispetto di sé, che non potrete conseguire finché riterrete altri i responsabili della vostra sofferenza.

15. Se mediterete in questo modo, scoprirete un lato di voi stessi che non conoscevate. In realtà, riconoscerete due aspetti: i più alti poteri universali si manifesteranno a voi per aiutarvi a scoprire il vostro lato più distruttivo, ignorante, che ha bisogno di discernimento, purificazione e cambiamento. Grazie alla vostra decisione di accettare il vostro sé inferiore, il Sé Superiore diventerà più di una presenza reale in voi. In realtà, lo vivrete sempre più come il vostro vero io, e il vostro sconforto per essere cattivi, deboli e inadeguati, svanirà lungo il cammino.
16. In molti fanno meditazione, ma se trascurano i due aspetti della pratica non perverranno a un'integrazione. E se anche riuscissero ad attivare alcune delle forze universali, che entrano in gioco ovunque la personalità sia sufficientemente libera, positiva e aperta, si trascurerebbero le aree non libere, negative e chiuse. Da sole, le forze universali non bastano a realizzare un'integrazione con la parte non sviluppata di sé. L'io cosciente deve volere l'integrazione e lottare per essa, altrimenti il Sé Universale non potrà raggiungere le zone ostruite. Un'integrazione parziale con il Sé Universale genererebbe un'autoinganno persino maggiore: la coscienza si illuderebbe di possedere un'integrazione parziale con i poteri divini - che comunque c'è -, rendendovi quindi ancora più inclini a trascurare il lato negletto e portandovi a uno sviluppo sbilanciato.
17. Il passo successivo nella meditazione è quello di rieducare il bambino distruttivo di cui si è presa coscienza. Questo bambino dalle false credenze, dall'ostinata resistenza, rancoroso e con una rabbia omicida, deve essere riorientato. La rieducazione, tuttavia, non sarà possibile se non sarete del tutto consapevoli di ogni aspetto delle credenze e degli atteggiamenti distruttivi del bambino. Ecco perché è fondamentale la prima parte della meditazione, cioè la fase esplorativa e rivelatrice. Va da sé che questa prima fase non è qualcosa che si conclude per poi passare alla seconda e alla terza. Non è un processo sequenziale: le fasi si sovrappongono. Esplorazione, comprensione e rieducazione vanno spesso di pari passo, ma a volte devono procedere separatamente. Dovete accrescere la vostra sensibilità: non esistono regole che vi evitino di dover sentire dentro di voi che cosa usare e quando.
18. È facile non accorgervi di ciò che ristagna in voi. Anche se utilizzate correttamente il primo approccio meditativo e riuscite a vedere in voi degli aspetti del bambino distruttivo, potreste trascurare la seconda parte del processo. Potreste non analizzare a fondo tutte le singole cause e gli effetti. O magari il terzo aspetto della rieducazione non viene attuato in pieno.
19. Man mano che proseguite nel processo, si produce in voi un enorme rafforzamento del sé. Cominciano ad accadere molte cose alla vostra personalità, amici miei. In primo luogo, la vostra stessa personalità-io cosciente diventa più forte e più sana. Sarà più forte in un senso buono e rilassato, più determinata, consapevole, con un senso della direzione e una maggiore forza di concentrazione, senza distrazioni. In secondo luogo svilupperete un'accettazione di voi stessi e una comprensione della realtà molto maggiori. Non più odio e disgusto nei vostri stessi confronti, è irrealistico. E cessa la pretesa di considerarsi speciali e perfetti. Svaniranno anche il falso orgoglio spirituale e la vanità, la falsa umiltà e il senso di vergogna. Attraverso l'attivazione costante delle forze superiori, il sé si sentirà sempre meno abbandonato, inerme, perduto, sfiduciato o vuoto. Vi sarà svelato il senso dell'universo in tutte le sue meravigliose possibilità, e la realtà di questo vasto mondo vi indicherà come accettare e cambiare il vostro bimbo interiore.
20. Questo graduale cambiamento vi consentirà di accettare tutti i vostri sentimenti, lasciando fluire l'energia attraverso il vostro essere. Quando accetterete il vostro lato piccolo e meschino senza pensare che sia l'unica realtà dei fatti, allora la bellezza, l'amore, la saggezza e la potenza infinita del Sé Superiore diventeranno più reali. Questo potere non porterà a sentirsi speciali, ad auto-idealizzarsi o a essere arroganti, se si dialoga costantemente con il sé inferiore. Questo atteggiamento porterà a uno sviluppo equilibrato, all'integrazione e a un senso profondo e rassicurante della vostra realtà, e a un'autostima realistica e ben fondata.
21. Appena vedrete la verità dentro di voi, sarà per voi una seconda natura desiderarla e impegnarvi per essa: allora vi si riveleranno quegli aspetti negativi che la vostra resistenza vi impediva di vedere. Ma scorgerete anche quel grande, universale potere spirituale che è in voi e che in realtà voi siete. Anche

se sembra paradossale, più riuscirete ad accettare quella creaturina cattiva, il bambino ignorante in voi, senza perdere la vostra autostima, più percepirete la grandezza del vostro essere più intimo - sempre che non utilizzate ciò che avrete scoperto sul vostro piccolo sé per farvi altro male. Il piccolo sé vuole indurre l'io cosciente a rimanere entro gli stretti confini dell'autolesionismo nevrotico, dello sconforto e della capitolazione morbosa, che mascherano sempre l'odio inespresso. L'io cosciente deve impedire questo giochino ricorrendo a tutte le sue conoscenze e risorse. Osservate in voi questa tendenza autolesionista, lo sconforto e la capitolazione, e contrastatela - non reprimendola, bensì utilizzando ciò che sapete. Nel dialogo con questa parte di voi stessi potrete avvalervi di tutta la conoscenza del vostro io cosciente. Se questo non dovesse bastare, chiedete ai poteri che sono oltre la vostra coscienza di accorrere in vostro aiuto.

22. È importante che conosciate sia i vostri aspetti più infimi che i più nobili, per potervi rendere conto della funzione, delle capacità, nonché dei limiti dell'io cosciente. Sul piano cosciente, la funzione dell'io è decidere di vedere la piena verità di entrambi i vostri aspetti e desiderare con tutta la sua forza di cambiare e rinunciare alla distruttività. Il limite è che la coscienza dell'io non può riuscirci da sola, ma deve invocare l'aiuto e la guida del Sé Universale e aspettare con pazienza e senza dubitare, senza mettere fretta. Serve dunque un atteggiamento di apertura sul modo in cui potrebbe manifestarsi l'aiuto. Meno preconcetti si avranno, più l'aiuto sarà veloce e saprà farsi riconoscere. L'aiuto della coscienza universale può venire in un modo del tutto diverso da come ve lo immaginate, e questo potrebbe diventare un ostacolo. Occorre un atteggiamento aperto e positivo, di attesa e di accettazione, ma il fatto stesso di riconoscere di non possederlo può aiutarci a prendere atto in modo costruttivo di dove si trovi il vostro sé in quel momento.
23. Esistono svariati modi di meditare. C'è la meditazione religiosa, che consiste nel recitare delle orazioni. C'è una meditazione in cui si enfatizza il modo in cui accrescere i poteri di concentrazione. In un altro tipo ancora si contemplan e si interiorizzano le leggi spirituali. C'è la meditazione in cui si rende totalmente passivo l'io e lo si priva della volontà, per consentire al divino di entrare. Queste e altre forme di meditazione possono essere più o meno valide, ma suggerisco agli amici che lavorano con me di utilizzare piuttosto tutta l'energia e il tempo a disposizione per affrontare quella parte del sé che distrugge la felicità, l'autorealizzazione e l'unità. Se eviterete il confronto non riuscirete a creare l'unità cui anelate, sia che esprimiate o non esprimiate il vostro traguardo. Questo approccio richiede che diate voce agli aspetti recalcitranti del sé egotista e distruttivo che nega felicità, autorealizzazione e bellezza in ogni ambito.
24. Finora abbiamo parlato di due fasi del processo di meditazione: prima del riconoscimento del sé inconscio egotista e distruttivo, e poi di come comprendere gli equivoci di fondo, le loro cause ed effetti, il significato e il prezzo da pagare per gli atteggiamenti distruttivi presenti. La terza fase è il riorientamento e la rieducazione della parte distruttiva del sé. Ora fate molta attenzione a ciò che vi dico, altrimenti non riuscirete a coglierne tutte le sottigliezze. Si potrebbe facilmente fraintendere la rieducazione, rischiando quindi di tornare a sopprimere o reprimere quella parte distruttiva che sta cominciando a emergere. Fate molta attenzione e cercate di evitarlo in tutti i modi senza, tuttavia, consentire alla parte distruttiva di fagocitarvi. La cosa migliore da fare verso la parte distruttiva che si rivela è osservarla in modo distaccato, accettandola senza giudizio né fretta. Più essa emerge, più dovete ricordare a voi stessi che non sono definitivi né la verità della sua esistenza, né i suoi atteggiamenti distruttivi. Questi non sono i soli che avete, né sono assoluti. Soprattutto, voi possedete il potere di cambiare ogni cosa. Ma se non siete pienamente consapevoli del danno che la vostra parte distruttiva fa alla vostra vita quando non viene riconosciuta, potreste perdervi l'occasione di cambiare. È quindi un altro aspetto importante, in questa fase della meditazione del Sentiero, osservare in profondità e in ampiezza ogni manifestazione indiretta. Come si manifesta, nella vostra vita, l'odio inespresso? Magari sentendovi immeritevoli e impauriti o inibendo le vostre energie. Dunque esplorate tutte le vostre manifestazioni indirette.
25. È importante che ricordiate a voi stessi che dove c'è vita c'è sempre movimento, anche se lì per lì sembra non esserci: la materia è vita, seppure immobile. I blocchi congelati di energia nel vostro corpo

sono materia vitale indurita e immobile: solo la coscienza può rimetterla in moto. Poiché la materia vitale è satura di coscienza, così come l'energia; non importa se l'energia sia temporaneamente bloccata e congelata o se la coscienza, al momento, sia offuscata. La meditazione serve, soprattutto, a far sì che la parte di voi che è già cosciente e che è in movimento si impegni realmente a riattivare l'energia bloccata e la coscienza offuscata. Il modo migliore per riuscirci è, innanzitutto, consentire alla coscienza bloccata e offuscata di esprimersi. Qui serve un atteggiamento ricettivo, invece di reagire come se dovesse sopraggiungere qualcosa di devastante e catastrofico. L'atteggiamento di panico alla vista del proprio bambino distruttivo che affiora fa più danni dello stesso bambino. Dovete imparare ad ascoltarlo, ad accettarlo, a ricevere tranquillamente le sue espressioni senza odiare voi stessi, senza reprimere il bambino. Solo con un atteggiamento simile potrete capire le cause della vostra distruttività di fondo. Solo allora potrà avere inizio il processo di rieducazione.

26. Il vostro usuale atteggiamento negativo, di panico, di paura, di autorifiuto e di esigere troppo da voi stessi rende impossibile ogni aspetto della meditazione. Non consente che affiori alcunché; non consente di analizzare le cause di ciò che potrebbe emergere; e non consente certo una rieducazione. È con l'accettazione e la comprensione che si permette all'io cosciente di affermare il suo dominio benigno su quella materia psichica violentemente distruttiva e stagnante. Come ho spesso ripetuto, c'è bisogno di gentilezza, fermezza e di una profonda determinazione per contrastare la vostra distruttività. È un paradosso: identificarsi con la distruttività ma esserne, al contempo, distaccati. Accettate di essere così, ma anche che c'è un'altra parte in voi che può avere l'ultima parola, se lo vorrete. Per questo occorre che expandiate i confini delle espressioni del vostro io cosciente, ripetendovi: "Sarò più forte della mia distruttività e non ne sarò ostacolato. Decido di vivere la mia vita al meglio e al massimo, e di volere e potere superare quei blocchi interiori che mi fanno desiderare di permanere nell'infelicità. Questa mia determinazione attirerà i poteri più alti che mi consentiranno di sperimentare una felicità sempre maggiore, perché potrò rinunciare al dubbio piacere di essere negativo, che adesso riconosco perfettamente". Questo è il compito dell'io cosciente. Allora, e solo allora, esso potrà far intervenire i poteri della guida, della saggezza, della forza, con una nuova sensazione intima di amore che viene dall'essere penetrati dal Sé Universale.
27. Anche la rieducazione passa attraverso il rapporto fra i tre livelli interattivi, così come era stato fatto per rendere cosciente il proprio lato distruttivo ed esplorarne il significato più profondo. La rieducazione dipende sia dall'io cosciente, con le sue indicazioni e il suo dialogo con il bambino inconsapevole, sia dall'intervento e dalla guida del Sé Universale e Spirituale. Ciascuno a modo suo porterà gradualmente a maturazione il proprio bambino. L'io perfeziona l'obiettivo di cambiare la coscienza del bambino negativo interiore, con la sua determinazione e il suo impegno. Questo è il suo compito. La totale realizzazione del compito è resa possibile dall'afflusso spirituale che proviene dalla personalità profonda, che occorre attivare appositamente. Qui, di nuovo, la coscienza deve adottare un duplice approccio: uno è un agire che confermi il desiderio di trasformare i propri aspetti autodistruttivi, dialogando con il bambino inconsapevole e istruendolo con calma e fermezza. L'altro è attendere in modo passivo e paziente la manifestazione ultima, seppur graduale, delle potenze universali. Saranno esse ad apportare il cambiamento interiore, e allora il sentire condurrà a reazioni nuove e più resilienti. E alla fine il buon sentire sostituirà quello negativo o inaridito.
28. Mettere fretta alla vostra parte resistente è inutile e inefficace quanto accettarne il deciso rifiuto a muoversi. Quando l'io cosciente non riconosce che c'è una parte del sé che non vuole andare verso la salute, l'evoluzione e la buona vita, si rischia di spazientirsi e di mettere pressione al processo. Entrambe le modalità sono indice di odio verso di sé. Se vi sentite bloccati e nello sconforto, prendetelo come un segno per ricercare quella parte in voi che dice: "Non voglio cambiare, non voglio essere costruttivo". Cercate di individuare quella voce. Utilizzate anche qui il dialogo meditativo, per esplorare e lasciare esprimere la vostra parte peggiore.
29. Potete vedere, amici, che esprimere la parte negativa ed esplorarne significato, causa ed effetto per poi rieducarla, non possa che essere un processo sempre fluttuante, alternante e spesso simultaneo. Vedete come i tre livelli di interazione si combinino tra di loro per ottenere purificazione e integrazione. Qui

la meditazione ha il ruolo di esprimere costantemente ciò che prima non veniva espresso. È una comunicazione e un confronto a tre: dall'io al sé distruttivo e dall'io al Sé Universale, cosicché quest'ultimo possa agire sia sull'io che sul sé distruttivo. La vostra sensibilità crescerà di giorno in giorno, e sentirete esattamente ciò che vi servirà in un determinato momento del vostro percorso evolutivo.

30. Ogni giorno porta nuovi compiti, attività entusiasmanti e belle che non si dovrebbero affrontare con lo spirito di voler fare in fretta, come se solo poi si potesse iniziare a vivere. Al contrario, il processo di meditazione sta nel vivere con la massima intensità. All'inizio della meditazione chiedetevi: "Che cosa sento davvero adesso su questo o quel problema? Dove mi sento insoddisfatto? Che cosa sto trascurando?". Poi chiedete allo Spirito Universale in voi di aiutarvi a trovare le risposte specifiche. Attendete fiduciosamente ciò che può venire. Solo se qualche vostra parte inizia a emergere potrete avere con essa un confronto diretto, comunicare, dialogare; e potrete porre ulteriori domande o la potrete istruire. Riuscirete a rimodellare la parte distorta solo dopo che essa sia emersa del tutto. Potete riformare e riorientare l'energia psichica stagnante, purché decidiate di essere assolutamente onesti, costruttivi, amorevoli e aperti. Se provate un po' di riluttanza, affrontatene la causa, esploratela e poi procedete alla rieducazione.
31. Questo è il solo modo con cui la meditazione possa indirizzare la vostra vita verso la risoluzione dei problemi, verso la crescita e l'autorealizzazione, e verso lo sviluppo del vostro potenziale migliore. Se lo farete, amici miei, arriverà il momento in cui avere fiducia nella vita non vi sembrerà più una teoria vaga e lontana che non ce la fate a mettere in pratica. Piuttosto la fiducia nella vita e l'amore verso voi stessi, nel senso più sano, vi colmeranno sempre di più e si baseranno sui fatti, non su idee utopiche.
32. Si riconcilieranno i paradossi e gli opposti che affrontate costantemente nella vita. Questo è importante, soprattutto quando meditate su questa triplice interazione in voi. Ora vi menzionerò alcuni di questi importanti paradossi. Per esempio il paradosso del desiderio. Sia il desiderio che la sua assenza sono degli atteggiamenti spirituali importanti. Solo alla mente dualistica e separata appaiono come degli opposti che le fanno fare confusione tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato.
33. Gli esseri umani provano desiderio, perché solo il desiderio può portarvi al quarto aspetto della meditazione: espandere i vostri concetti coscienti per generare una nuova e migliore sostanza vitale, e dunque esperienza di vita. Questa è la creazione di cui vi parlavo nelle lezioni precedenti. Se non desiderate un migliore stato dell'essere e una maggiore autorealizzazione, non avrete materiale per creare e modellare la sostanza vitale. Visualizzare una condizione di completezza presuppone il desiderarla. L'io cosciente deve far suoi questi concetti, dopodiché la coscienza universale interverrà per aiutarvi a creare uno stato di espansione.
34. Se ritenete che desiderio e assenza di desiderio si escludano a vicenda, non potete adottare né sentire l'atteggiamento di cui avete bisogno. Ci vuole desiderio perché si possa credere in nuove possibilità e vivere in una condizione di autorealizzazione e di autoespressione. Ma un desiderio teso, frettoloso e contratto forma un blocco. Un desiderio del genere in realtà sta dicendo: "Non credo che ciò che voglio possa avverarsi", ma forse in fondo dice: "In realtà io non lo voglio", magari per via di qualche malinteso o di paure ingiustificate, o perché non si è pronti a pagarne il prezzo. La negazione di fondo genera un desiderio teso, dunque servirebbe un po' di non-desiderio, che si potrebbe esprimere così: "So che posso avere quella cosa e l'otterrò in un modo o nell'altro, anche se non ora. Ho sufficiente fiducia nell'universo e nella mia buona volontà da permettermi di aspettare, e mi rafforzerò lungo il cammino per sopportare la momentanea frustrazione di non poter realizzare subito il mio desiderio.
35. Quali sono i denominatori comuni di un sano desiderio e di un sano non-desiderio che rendono la meditazione e, in effetti, tutte le espressioni vitali, belle e reali? In primo luogo fiducia e assenza di paura. Se avete paura di rimanere frustrati o di non autorealizzarvi, e ne temete le conseguenze, la tensione del vostro moto animico vi impedirà la desiderata autorealizzazione. Finirete per rinunciare a tutti i vostri desideri, e l'assenza di desiderio sarà distorta, fraintesa e di tipo sbagliato, perché c'è ancora troppo desiderio teso. Insomma, il desiderio teso proviene dalla paura, la quale ha radici nel

convincimento del bambino che non ottenere ciò che vuole equivale a essere invisibile. Per cui non credete di poter accettare di non realizzarvi, e la cosa vi fa panicare. Così si perpetua il circolo vizioso. La paura induce una contrattura, la quale diventa una negazione del desiderio. Quando meditate, esplorate questi atteggiamenti così sottili e oscuri, in modo da arrivare alla quarta fase di una meditazione efficace. La fase in cui esprimete il vostro desiderio, confidando nella capacità di accettare sia di realizzarvi che di non realizzarvi, e dunque confidando in un universo benigno che vi darà ciò che desiderate. Saprete affrontare gli ostacoli del cammino, sapendo che giungerete comunque allo stato ultimo della felicità. Allora il desiderio e il non-desiderio non saranno dei paradossi inconciliabili, ma piuttosto atteggiamenti complementari.

36. Similmente, sembra paradossale postulare che in una psiche sana debbano coesistere coinvolgimento e distacco. Anche qui occorre adottare un duplice approccio per capire questa apparente contraddizione. Se il distacco è indifferenza per il timore di essere coinvolti e di soffrire, e anche per la paura di amare, allora il distacco è una distorsione del giusto atteggiamento. Se il coinvolgimento è solo l'espressione di una volontà ipertesa causata dalla vostra insistenza infantile ad avere subito ciò che volete, non fate che ribaltare la versione sana e produttiva del coinvolgimento.
37. Ecco un terzo esempio di opposti apparenti che, se non vengono distorti, creano un insieme completo: gli atteggiamenti interiori di attività e passività che sul piano dualista sembrano escludersi a vicenda. Come si può essere attivi e passivi in modo armonioso? La giusta interazione interiore comprende entrambi i movimenti. Per esempio nella meditazione, come vi dicevo, ci devono essere entrambi. Siete attivi quando esplorate i vostri livelli interiori di coscienza; quando vi impegnate e lottate per riconoscere e superare la resistenza; quando vi mettete in discussione per far emergere il lato distruttivo prima represso; quando dialogate con i vostri aspetti infantili e inconsapevoli, rieducandoli; quando usate la coscienza dell'io per invocare l'aiuto della coscienza spirituale; quando create una nuova idea di esperienza di vita, invece di una vecchia e limitativa. Siete attivi quando l'io considera entrambi gli altri "universi" per stabilire una connessione tra di essi. Ma dovete anche imparare ad attendere passivamente lo sviluppo e l'espressione di entrambi i livelli. Allora s'instaurerà nella psiche la giusta misura di attività e di passività. Le potenze universali non potranno essere utilizzate dall'essere umano se quest'ultimo non avrà in sé entrambi i movimenti, attivi e passivi.
38. Questi sono concetti molto importanti da comprendere, usare e osservare dentro di voi. Individuate dove sono distorti e dove, invece, funzionano. Quando in voi si svolge un'interazione a tre vie, si produce sempre una miscela armoniosa di desiderio e di non-desiderio; di coinvolgimento e di distacco; di attività e di passività. Quando si stabilizza un simile equilibrio, il bambino distruttivo cresce. Non viene né ucciso, né eliminato. Non viene esorcizzato. I suoi poteri congelati si tramutano in energia viva che percepirete, amici miei, come una nuova forza vivente. Non dovete uccidere il bambino. Lo dovete istruire così che possa essere raggiunto dalla salvezza che lo libera e lo fa crescere. Se lavorerete con questo obiettivo, procederete nel vostro cammino a passo sempre più sicuro verso l'unificazione del livello del vostro io con il Sé Universale.
39. Questo è materiale potente. Siate benedetti, siate nella pace, siate Dio.



Editing di **Judith e John Saly**
Traduzione in italiano di **Daniele Buratti**
Revisione non ancora effettuata
Edizione: **Marzo 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.