



Lezione della Guida n° 193

24 settembre 1971

SINTESI DEI PRINCIPI FONDAMENTALI DEL SENTIERO: OBIETTIVI E PERCORSO

1. Vi saluto, amici carissimi. La benedizione e l'amore, la forza e la gioia sono sempre presenti dentro di voi e attorno a voi e ne siete permeati nella misura in cui glielo consentite. Con grande gioia riprendo il servizio di aiuto e di guida che ho il privilegio di rendervi.
2. Mi è stato chiesto di fare una sintesi dei vari insegnamenti che vi ho portato nel corso degli anni e mi accingo a farlo al meglio delle mie possibilità. Non è facile sintetizzare le varie fasi, che sono molte e tutte necessarie, le diverse aree da approfondire e i molti angoli dove potrebbero esistere confusioni che devono essere chiarite. Come sapete, già di per sé il linguaggio umano presenta difficoltà e limitazioni, ed è abbastanza frequente che nascano dei malintesi. Per comprendere appieno la natura di questo percorso è importante conoscere in modo più approfondito la natura dell'entità umana che voi siete. Quali sono le componenti dell'essere umano? Qualsiasi spiegazione io possa darvi qui sarà necessariamente una semplificazione, ma comunque sarà valida. Usatela come una mappa che vi dia un'idea del tipo di persona con cui avrete a che fare, nel momento in cui vi avvicinerete a voi stessi e agli altri.
3. L'umanità è composta di diversi livelli di coscienza. Ognuno di essi rappresenta un insieme di atteggiamenti, credenze e sentimenti. Questi livelli di coscienza sono spesso in totale contrasto tra di loro, dato che esprimono diverse fasi di sviluppo nell'evoluzione di una persona. Il vostro stato di coscienza crea sempre un mondo con proprie leggi, costumi, filosofia e conseguente realtà. Ogni mondo o stato di coscienza (che nel mondo spirituale sono percepiti come sfere) possiede un diverso grado di consapevolezza della realtà cosmica ultima e dunque anche diversi gradi di limitazione. Sono queste limitazioni a determinare quanto l'abbondanza dell'universo possa essere sperimentata in ogni stato. Il vero mondo è la realtà ultima dell'essere più profondo di ogni persona che è tutt'uno con la vita eterna e con il flusso continuo della creatività, gioia ed espressione di sé. Questo mondo non si trova in qualche luogo remoto: esso permea tutto ciò che esiste. Difatti i vari livelli di coscienza vi conducono nei loro mondi corrispettivi. Questi mondi non esistono nello spazio e nel tempo, ma piuttosto in una realtà che trascende entrambi. Tempo, spazio e movimento sono concezioni limitate della mente umana, vincolata al suo peculiare stato di coscienza. Così, in una realtà che trascende quella umana o fisica, due o più mondi possono facilmente coesistere nello stesso spazio.
4. Un'entità che non sia ancora unificata e che non abbia ancora realizzato la propria natura ultima, esprime questi diversi livelli di coscienza e pertanto viene tirata dentro i mondi corrispondenti simultaneamente oppure in modo alterno. Mentre vivete sulla terra in un corpo umano, questa trazione si manifesta in diversi stati d'animo, percezioni ed esperienze. Quante volte scoprite che ciò che oggi percepite essere profondamente vero nella vita e in voi stessi, domani viene magari confutato da un

modo molto diverso di sperimentare la vita e voi stessi?

5. Quando verrete attirati simultaneamente in due mondi in conflitto, da voi stessi creati, sperimenterete conflitto e confusione. Quando si è al di fuori del corpo, questo fenomeno si manifesta come un'attrazione verso il mondo o l'ambiente che il corrispondente livello di coscienza ha creato, per poi sentirsi attratti verso il mondo creato da un altro livello, e così via, fintanto che questi svariati stati di coscienza esistono nella personalità non ancora unificata. Meno consapevolezza di sé possiedono gli esseri umani, meno si rendono conto che il mondo che sperimentano in ogni fase della loro evoluzione non è né quello finale né l'unico che possono creare. Una limitata consapevolezza della realtà produce necessariamente sofferenza e quando si è convinti che questo infelice stato di esistenza sia l'unica realtà, saranno inevitabili apprensione, paura e disperazione. Queste percezioni illusorie si possono eliminare solo con l'arduo lavoro di portare alla consapevolezza tutti i vostri mondi interiori.
6. La varietà e la gamma dei diversi gradi di consapevolezza e della relativa sperimentazione di gioia e di pace, o della loro assenza, saranno letteralmente immense - finché non si dia inizio alla realizzazione dello stato ultimo della realtà.
7. A grandi linee, la condizione umana si può esprimere in tre livelli di coscienza: il sé superiore, che è la coscienza di Dio; il sé inferiore, che è il sé demoniaco; e il sé maschera, che nasconde il sé demoniaco o inferiore. Va da sé che ognuno di questi livelli di coscienza è costituito da svariati livelli e fasi. Il modo in cui essi si sovrappongono, si annullano a vicenda e creano confusione, con i relativi effetti indiretti e le reazioni a catena, deve essere esplorato, compreso e padroneggiato. Questo lavoro è l'essenza del sentiero. I vari aspetti della personalità possono essere sia consci che inconsci e a vari livelli. Meno consapevolezza avete di uno qualsiasi di questi stati, più conflitti avrete nella vostra vita e meno sarete attrezzati per affrontare la vita, voi stessi e gli altri. Una bassa consapevolezza comporterà sicuramente anche un vostro ulteriore allontanamento dalla realizzazione del vostro sé divino ultimo.
8. La mancanza di consapevolezza deriva dall'essere scissi dalla realtà del vostro sé vero, superiore e divino. Ma siete anche scissi dalla consapevolezza del sé inferiore e della maschera. Questa frammentazione genera malintesi, illusioni e concetti erronei. Ed è proprio uno dei compiti di questo sentiero individuare tali concetti erronei e correggerli.
9. Ora permettetemi di gettare luce sullo scopo del sentiero prima di passare a descriverne il processo. Lo scopo è quello di unificare i tre livelli di coscienza così da dissolvere la maschera e il sé inferiore e lasciare che solo il sé superiore si manifesti e si esprima. Solo quando avrete reso pienamente consci sé inferiore e maschera e saprete riconoscerne le manifestazioni, solo allora potrete correggere i concetti erronei che vengono generati dalla mancanza di consapevolezza. I concetti erronei generano a loro volta energia ed emozioni negative e quindi sofferenza. Dovete spezzare la catena e ci riuscirete solo raggiungendo la consapevolezza della maschera, del sé inferiore e del sé superiore attraverso i vari processi e le pratiche del sentiero.
10. È innegabile che sia estremamente difficile riuscire a espandere la coscienza di una mente limitata, e all'inizio gli esseri umani hanno a disposizione soltanto una mente limitata. Questa mente deve trascendere se stessa se vuole realizzare la sua portata e il suo potere illimitato. È per questo motivo che il sentiero richiede di continuo alla vostra mente di colmare il divario dei propri limiti considerando nuove possibilità e facendo spazio ad ulteriori alternative per il sé, per la vita e per esprimere il sé nella vita. Ciò richiede uno sforzo per uscire da vecchie mentalità e lasciarsi alle spalle modelli che sembrano comodi; ma attenzione, questa comodità è la più grande illusione. Tuttavia tutte le illusioni sembrano reali finché non mettete in questione l'idea che si possa trattare di mere illusioni e finché non vi concedete delle alternative.
11. Lo stato di coscienza dell'intera umanità si basa sulla dualità e sugli opposti. Ho parlato spesso dei vari aspetti della confusione creata da una percezione dualistica della realtà e qui voglio soltanto dire che dobbiamo togliere di mezzo la confusione a tutti i livelli e in ogni dettaglio: a livello concettuale, di percezione e, infine, di trasformazione.

12. Voglio ribadire che non si riuscirà ad unificare il sé frammentato finché si percepirà il mondo ancora in termini dualistici. Fintantoché daremo una connotazione di buono o cattivo, oppure di giusto o sbagliato, a problemi, a persone, al sé, al mondo, alla vita e alle idee, avremo una distorsione della realtà, e quindi soffriremo. Tuttavia la connessione tra distorsione della realtà e sofferenza non è evidente per chi è ancora intrappolato nella visione illusoria della vita. In verità ogni atteggiamento, sentimento, idea o espressione umana può essere sia buona che cattiva. E quando lo avrete sperimentato, invece di farne teorie, avrete fatto un passo decisivo nell'evoluzione e nella crescita.
13. Il processo di espansione della mente oltre i propri limiti momentanei può consistere solamente in uno sforzo cosciente e deliberato per trascendere il pensiero dualistico. Si tratta di uno sforzo non derivante dalla volontà, ma di un processo di apertura verso nuove alternative che possono diventare reali. Quando voi umani vi sperimentate solo come ego separati e impotenti e quando, di conseguenza, cercate di infondere tutta la vostra energia e potenza nell'ego, allora fallite. Ma quando vi consentite di poter effettivamente essere espressione di un sé divino ancora non manifesto, ma più profondo, più ampio, più saggio e più amorevole, allora il vostro sé divino sarà sufficientemente libero per manifestarsi. Quindi si può passare da uno stato di ignoranza e alienazione ad uno stato mentale di apertura che mette in dubbio, aspetta, soppesa e verifica un'esperienza concreta della verità ultima. Tale esperienza si chiama fede.
14. Quando la mente rimane dentro il recinto delle sue limitazioni non ci può essere trascendenza. Il tentativo di trascendere la mente momentanea e limitata e di sperimentare la coscienza divina si chiama meditazione. Il processo che vi rende consapevoli di maschera e sé inferiore e che vi mette in grado di gestirli, potrà essere notevolmente velocizzato se la mente cosciente ricorre all'intervento del sé superiore e gli chiede di guidare il processo.
15. Ci si può avvicinare in due modi alla spiritualità umana. Uno è quello di dare massima attenzione al potenziale divino interiore finché questo non divenga una realtà. Ci sono molti movimenti che hanno sviluppato pratiche, insegnamenti ed esercizi che aiutano a raggiungere tale obiettivo in modo attivo ed efficace. Energia e concentrazione sono tutte dirette a coltivare, migliorare, manifestare ed esprimere la realtà divina interiore. Tuttavia ciò non significa necessariamente che gli altri livelli frammentari di coscienza vengano eliminati e incorporati automaticamente nel centro divino. È possibile e anche piuttosto frequente che tali pratiche, pur riuscendo a far emergere il sé superiore, lascino ancora intatti gli aspetti non sviluppati della coscienza.
16. Molte entità provano l'intenso desiderio di realizzare la loro natura divina intrinseca e dimenticano, mentre sono nel corpo, che sono venute sulla terra per compiere una missione nel piano universale. La missione è la purificazione e la crescita di materia cosmica non ancora sviluppata. Per far questo si ricorre al secondo approccio alla spiritualità umana. Ossia irradiando la luce della consapevolezza e dell'esperienza coscienti su distorsioni, bruttezza, oscurità, male e sofferenza, così come anche su verità, bellezza, amore e bontà. Ciò richiede lo sviluppo di una fine sensibilità che vi faccia percepire il ritmo organico di ogni percorso individuale. Questo è ciò di cui avete bisogno: sapere quando concentrarvi maggiormente su un aspetto e quando spostare l'attenzione verso un altro; quando concentrarvi sul sé superiore in modo da rafforzare la sua capacità di permanenza e consentirgli di guidarci ulteriormente; quando prestare attenzione al sé inferiore con il suo male nascosto, la sua disonestà, il suo inganno, e odio e cattiveria camuffati; quando concentrarvi sulle tecniche della maschera e osservare in che modo si maschera e quali difese utilizza per tenere nascosto il sé inferiore. Si deve anche riconoscere quando arriva il momento di provare quei sentimenti che erano stati evitati. Queste sottili alternanze devono essere percepite sia da coloro che stanno lavorando sulla propria trasformazione che da chi li sta aiutando, perché ognuno ha un ritmo diverso.
17. In alcuni periodi e fasi ci si dovrebbe concentrare principalmente sui propri aspetti negativi, distorsioni e bruttezza, perché c'è sempre il pericolo di rifugiarsi ciecamente negli aspetti positivi, invece di usare gli atteggiamenti positivi per purificare quelli negativi. Altre volte bisognerebbe concentrarsi sugli aspetti positivi. Non è da trascurare il fatto che è possibile entrare genuinamente in contatto con il sé

divino per poi utilizzarlo per camuffare gli aspetti distorti e separati della coscienza. Il potere divino interiore è neutrale e seguirà inevitabilmente qualunque direzione la coscienza vorrà che esso prenda.

18. Deve essere chiaro per tutti coloro che aderiscono al sentiero che il secondo modo di avvicinarsi alla spiritualità e alla realizzazione del sé spirituale è l'approccio che noi utilizziamo. Il maggior dolore e il disagio che sembrano accompagnarvi lungo questo percorso sono solo un'illusione; finché esisterà una sostanza cosmica bloccata, oscura e distorta, la sofferenza è inevitabile, sia che decidiate di saperlo ora o meno. Questo è un sentiero impegnativo, ma è reale. Non porta all'illusione e alla separazione. Esso porta nell'esperienza concreta aspetti del sé che magari covano ancora sotto la cenere, non manifestati, ma che sono poi destinati a raggiungere la superficie e a produrre un'esperienza. È sempre più facile e veloce trascendere uno stato quando lo confrontate deliberatamente, quando il vostro sé accetta lo stato interiore del momento e vuole sperimentarlo e attraversarlo, piuttosto che aspettare il confronto che sopraggiunge inesorabile come un movimento legittimo, ritmico e universale nel vostro viaggio evolutivo. Gli esseri umani che scelgono tale percorso si incorporano nel piano divino. L'obiettivo di questo approccio al ricongiungimento spirituale è quello di contribuire alla riunificazione di tutto ciò che è scisso.

19. Ora veniamo al metodo del Sentiero. Vorrei riassumere e discutere i fondamenti, senza entrare nel merito dei molteplici dettagli e delle varie considerazioni. I livelli su cui lavorare, ciascuno in modo diverso, sono i seguenti aspetti della personalità umana:

- (1) il livello della mente e del pensiero
- (2) il livello della volontà
- (3) il livello dei sentimenti
- (4) il livello della fisicità e dell'espressione fisica

20. Quando tutti questi livelli sono coscienti e quando l'inevitabile divergenza tra di essi viene affrontata e accettata, il processo di unificazione può avere inizio. Quando il sé inferiore viene capito, accettato e dissolto e quando si può fare a meno della maschera, allora può aver luogo l'unificazione dell'essere nella realtà spirituale.

Ora vediamo quali sono i diversi approcci ai quattro livelli di personalità.

21. (1) Il Livello della Mente e del Pensiero

Il livello della mente ha a che fare con idee e concetti erronei. I pensieri e i processi mentali indirizzati in canali sbagliati influenzano tutti gli altri livelli. Essi creano sempre circoli viziosi che vi intrappolano in situazioni disperate. Ed è vero che fino a quando ci si muove all'interno di un circolo vizioso non c'è speranza. Ma nel momento in cui il circolo vizioso si spezza venite liberati dalla trappola. È quindi assolutamente necessario vedere chiaramente, capire e rinunciare a quelle componenti degli atteggiamenti mentali e del comportamento che creano un circolo vizioso. Questo significa sempre, fondamentalmente, cambiare un concetto, un processo mentale, un approccio alla realtà.

22. Occorre riconoscere il concetto erroneo come tale. È necessario determinare perché lo sia, come si è generato e in che modo vi trascina in un circolo vizioso. Dovete domandarvi: "Come fa questo circolo vizioso ad evolversi? Qual è il corrispondente concetto vero e in che modo, se lo vivessi con coerenza, sarei condotto in un mondo completamente aperto e in un ciclo virtuoso di auto-espressione creativa? "Dovrete riuscire a percepire tutto ciò, comprenderlo ed esserne consapevoli. Infine dovrete sperimentarlo a livello emotivo, perché non basta avere solo una comprensione teorica di questi processi interiori. Solo attraverso l'esperienza emotiva di un concetto erroneo lo si può sostituire con uno vero. Solo allora il concetto vero si radicherà nella psiche e aprirà nuovi canali di comportamento spontaneo, non più basato su riflessi condizionati, e una nuova espressione creativa dei sentimenti.

23. Si può essere consapevoli di un concetto erroneo anche senza sapere che lo sia. Dunque le vostre convinzioni coscienti devono essere verificate e investigate. Si può avere una vaga consapevolezza dei concetti erronei. Questo accade quando le vostre azioni e reazioni dimostrano che siete guidati da

concetti erronei, ma non avete ancora individuato esattamente quali siano tali idee e quali le loro conseguenze. E quindi c'è da fare del lavoro di identificazione. I concetti erronei possono anche essere inconsci ed in tal caso il sentiero deve renderli coscienti. Ci si riesce solo esaminando le manifestazioni della vita. La vita non mente. Essa esprime esattamente ciò che si crede davvero interiormente. Potreste consapevolmente sostenere di essere delle persone amorevoli e di credere davvero nell'amore. Ma se soffrite a causa di una vita priva di amore, questo vi indica chiaramente che da qualche parte dentro di voi non credete nell'amore, che non volete amare e che avete i vostri buoni motivi, o meglio quelli sbagliati, per non amare. Quindi i concetti erronei inconsapevoli possono essere svelati solo attraverso l'osservazione della vita, della vostra sofferenza, frustrazione e dei desideri insoddisfatti.

24. Bisogna esaminare tutti i vari livelli guardando alla mente cosciente e ricercando nell'inconscio: questi due approcci variano per ciascuno dei quattro aspetti della personalità. Dovrete lavorare in modo diverso con il livello della mente rispetto ai livelli della volontà, del sentimento e del corpo.

25. (2) Il Livello della Volontà

Per lavorare sul piano della volontà, è necessario capire prima di tutto che c'è una volontà esteriore ed una interiore. Per dirla diversamente, vi è un'azione di volontà sia volontaria che involontaria. Occorre esaminare, comprendere e portare alla consapevolezza anche questi due livelli della volontà. In presenza di distorsioni, concetti erronei e negatività nella psiche, le forze della volontà sono squilibrate. Quando la volontà dovrebbe essere attiva, essa è spesso paralizzata e stagnante. Quando invece dovrebbe essere ricettiva e passiva, è tesa, forzata e attiva. L'equilibrio viene ristabilito man mano che si procede con la purificazione del sé.

26. Sul piano della mente, riuscirete a distinguere in quali aree è necessario agire e prendere l'iniziativa: in breve, utilizzare la vostra capacità intrinseca di volere. Ciò vale per le azioni o anche per gli atteggiamenti verso la vita, perché l'azione della volontà si applica anche agli atteggiamenti. Potrete discernere anche in quali aree potrete accettare momentaneamente le limitazioni della vostra volontà e lasciare andare la corrente a forzare della volontà iperattiva. Un simile reindirizzamento delle correnti di volontà non può essere effettuato dalla volontà esteriore. Se riuscite a riconoscerlo e a rilassare la pressione della volontà esteriore, la volontà interiore si può fare avanti e iniziare a funzionare. Si crea tanta frustrazione quando ci si sforza con la volontà esteriore impedendo a quella interiore e rilassata di uscire, o quando si impedisce alla volontà esteriore di stendersi nella vita.

27. (3) Il Livello dei Sentimenti

Anche in questo caso, laddove esistono concetti erronei nella mente, sia consci che inconsci, e uno squilibrio tra volontà interiore ed esteriore, i sentimenti sono distruttivi, stagnanti e dolorosi. L'energia del corpo emozionale è paralizzata e bloccata. Pertanto, un aspetto importante di qualsiasi processo di unificazione e purificazione è quello di sperimentare il livello del sentimento o, se volete, il corpo emozionale. Aprite i blocchi e liberate i sentimenti paralizzati, qualunque essi siano. I sentimenti vanno affrontati a livello cosciente prima di poterli reindirizzare in modo costruttivo. Certamente possono essere espressi in modo costruttivo anche i sentimenti distruttivi. Se non si affrontano consapevolmente i sentimenti negativi e dolorosi, essi ristagneranno a livello inconscio e impediranno alla personalità di funzionare in modo sano, di avere buoni sentimenti e di sperimentare il flusso di energia vitale che è la natura della vita universale. Questo porta inevitabilmente ad un acting out indiretto e distruttivo di sentimenti negativi. La maggior parte del tempo la personalità è del tutto all'oscuro di queste conseguenze. Le persone non vedono alternative al loro modo di agire, di reagire e di essere, e non si accorgono dei loro acting out che gli altri invece vedono molto chiaramente.

28. Nel livello dei sentimenti dovete imparare a entrare in contatto con i sentimenti racchiusi dentro di voi. Anche di questo si può avere solo una percezione indiretta attraverso le manifestazioni della vostra esperienza di vita.

29. Si possono evocare i sentimenti in diversi modi che non vi sto qui a enumerare. È sufficiente dire che l'unico modo di vincere paure, ansie e tensioni è sperimentare ed esprimere sentimenti dapprima

ritenuti inaccettabili e insopportabili e imparare a sostenerli e a gestirli. Finché si spera contro ogni speranza che la propria vita debba essere priva di sentimenti dolorosi, si spera in una illusione. In fondo sapete che è così, ma vi aggrappate all'illusione. Perciò avete paura e vi sentite incerti e inadeguati. Ma quando riuscite a sperimentare i vostri sentimenti, non importa quali, diventate automaticamente sicuri di voi, senza paura, e quindi rilassati. Essere rilassati nella mente, nella volontà, nel sentimento e nel corpo è il presupposto indispensabile per sperimentare il piacere e quindi per raggiungere l'appagamento.

30. Il rifiuto di sperimentare sentimenti dolorosi deriva dal ritenere erroneamente che essi vi annienteranno o che dimostreranno che non siete buoni. Questo concetto va messo in discussione e sostituito, altrimenti non permetterete a voi stessi di sperimentare sentimenti dolorosi. Il non farlo fa sì che voi create una forte corrente di volontà per tenere alla larga ciò che ritenete vi possa annientare. Dunque c'è bisogno di una volontà rilassata per poter sperimentare ciò che è già in voi. Ne va del vostro buon funzionamento se non attraversate e sentite in pieno tutto ciò che è in voi, per poi trascenderlo.

31. (4) Il Livello del Corpo e dell'Espressione Fisica

Dal momento che è impossibile per un atteggiamento appartenente ad un livello non manifestarsi anche su tutti gli altri livelli, ogni concetto erroneo, distorsione e squilibrio del funzionamento della volontà, e ogni rifiuto di sentire quello che c'è dentro di voi, creerà inevitabilmente una manifestazione fisica o condizione corporea. Ciò quindi ostacola non solo il vostro sviluppo spirituale ma anche la vostra esperienza di vita fisica. È del tutto falso presumere che vita fisica e spirituale siano in contrapposizione. L'una è semplicemente espressione dell'altra. Con i suoi blocchi muscolari il corpo fisico esprime errori concettuali, squilibri della volontà e sentimenti stagnanti e negati. Tensioni e ristagno di energia causate da distorsioni su altri livelli possono influenzare il corpo distorcendolo, creando ogni sorta di sintomi e, se trascurato a lungo, malattie fisiche.

32. Inutile dire che anche il livello fisico deve essere affrontato in modo diverso dagli altri. L'eliminazione dei blocchi deve essere aiutata anche dal livello esterno; l'energia deve essere fatta scorrere di nuovo; le sensazioni fisiche devono essere collegate con i movimenti dell'anima, con gli atteggiamenti interiori e con il contenuto della mente. Laddove l'energia è bloccata, la coscienza non penetra. Ogni cellula del corpo umano è coscienza per se stessa. Quando ci sono aree bloccate nel corpo, il sistema cellulare di queste aree non viene permeato dalla corrente di energia divina e dalla coscienza divina. Come ho spesso detto, l'intero universo è fatto di energia e coscienza. La creazione è un processo continuo di felice fusione tra energia e coscienza. Esse interagiscono tra loro.

33. Un sentiero efficace passa attraverso tutti questi livelli e questi approcci. Come ho detto, non esiste una regola esterna per determinare quando passare da uno all'altro: è diverso per ognuno. Si deve permettere al sentiero di esprimersi dal di dentro come una realtà vivente e organica. I vari approcci offerti da questo Sentiero svolgono importanti funzioni in modo che possiate lavorare su ognuno di questi livelli.

34. È necessario tentare e ritentare di entrare in contatto con il sé superiore, la coscienza divina che è sempre presente, immutabile e subito disponibile dentro di voi. Quando si fa ciò con lo scopo di rendere consapevoli i livelli distorti della sostanza dell'anima e reindirizzarli in modo da unificare tutta la sostanza scissa dell'anima, allora la meditazione prende un corso diverso da quella utilizzata per il solo scopo di realizzare il sé divino, trascurando gli aspetti oscuri del sé.

35. È un'illusione comune, un desiderio illusorio, ritenere che quest'ultimo approccio alla meditazione si occupi automaticamente del lato oscuro della natura umana. Ma non può essere. Non si può superare ciò che non si è sperimentato coscientemente e pienamente. La speranza che tutti conoscete è nutrita dal concetto veritiero che sia davvero possibile realizzare la parte del sé divino già presente in embrione. È molto importante, amici miei, capire questo in modo chiaro. Ecco perché, come spesso succede, dopo aver lasciato il corpo alcune persone che hanno avuto una vita difficile e apparentemente non spirituale hanno fatto di più per il processo evolutivo universale di altri che hanno

- condotto una vita estremamente spirituale e che magari sono stati considerati dei maestri, ma che hanno coltivato la loro bellezza ignorando la bruttezza. Non essendo riusciti a compiere l'unificazione hanno inconsapevolmente perpetuato lo stato dualistico di coscienza in cui si trova ancora la terra.
36. Il nostro sentiero ricorre al più impegnativo dei due approcci alla meditazione. È ovvio che il nostro approccio deve essere diverso da quello che si concentra esclusivamente sul sé superiore ed ignora il lato oscuro della natura umana. Come sapete, ci sono tanti tipi di meditazione quante sono le personalità umane o esperienze di vita. La meditazione è un argomento troppo vasto da inserire in modo dettagliato in questa sintesi. Ne ho parlato in precedenza e lo farò di nuovo.
37. Molti esseri umani, non importa quanto impegnati in questo percorso, non sempre sono in grado di meditare, perché gli stessi blocchi della mente, della volontà, dei sentimenti e del corpo creano anche un blocco spirituale che impedisce loro di meditare. Anche in questo caso è necessario procedere per tentativi e con onestà per cercare di rimuovere i blocchi poco a poco, con intuizione profonda e chiamando a raccolta il coraggio, permettendovi di sentire ciò che è in voi. Attraverso tale sforzo si allenterà anche il blocco della meditazione. A quel punto potrete meditare per chiedere maggiore guida per sbloccare ancora di più, per diventare più consapevoli di ciò che è ancora nascosto e per sperimentare maggiori emozioni. Dovete rimuovere i blocchi per riuscire a meditare e dovete meditare per rimuovere i blocchi. A volte una persona inizia il Sentiero senza usare alcuna pratica meditativa, perché la sua coscienza esteriore può bloccare questo approccio. Quando si riuscirà a sbloccare a sufficienza e si sarà fatta sufficiente pulizia di falsa spiritualità, allora si verificherà un nuovo afflusso di energia e coscienza spirituali e ogni passo diventerà più facile. Un blocco spirituale può derivare dall'adozione di una spiritualità falsa, di fuga e separazione, oppure dalla negazione totale della più ampia realtà. In entrambi i casi bisogna eliminare i concetti erronei per liberare il canale del vero afflusso spirituale. Spesso la vera spiritualità viene rifiutata da persone che vorrebbero respingere quella falsa e di evasione, ma che fanno confusione tra le due.
38. A mano a mano che si rimuovono i blocchi del flusso spirituale, l'intero processo di consapevolezza, liberazione, guarigione e unificazione può essere accelerato. Perché ad ogni passo del cammino vi potrete avvalere di questo strumento infinitamente potente: il contatto con la vostra realtà divina.
39. Proprio come il livello della mente può essere conscio o inconscio, lo stesso accade per quello della volontà, del sentimento e anche del corpo. È pertanto indispensabile aumentare a tutti i livelli il grado di coscienza. Dovreste collegare, ad esempio, un sintomo fisico come dolore o tensione con il relativo atteggiamento mentale, pensiero, emozione e volontà che determinano la specifica manifestazione fisica. Per esempio, quando iniziate a percepire che una specifica tensione corporea proviene da un'emozione di odio e rabbia, da una volontà esteriore iperattiva a cui si impedisce di sparare a zero, o da un determinato concetto erroneo, allora potrete unificare tutti i livelli e aumentare il vostro grado di coscienza in ognuno di essi.
40. È una delle immutabili leggi spirituali: la mancanza di consapevolezza di un'area impedisce la consapevolezza di un'altra. Così, per esempio, se togliete consapevolezza alla maschera e al sé inferiore, non potrete essere consapevoli del vostro sé superiore già manifesto. A parole potrete accettare di essere espressione di una coscienza più alta e divina, ma non riuscirete a sentirla se non vi date la possibilità di sentire il sé inferiore e la maschera che lo nasconde. Se non lo fate, come riuscirete a meditare e contattare un aspetto del divino in voi? Nella lenta progressione lungo il Sentiero, vi capiterà che in certi momenti sarete consapevoli della vostra eredità divina, in altri ne sarete del tutto ignari e scollegati da essa.
41. Il sé superiore e il sé inferiore possono essere consci o inconsci, o manifestare una consapevolezza intermedia; così accade anche al sé maschera. Il sé maschera è la vostra finzione, il vostro nascondiglio, la vostra facciata per il mondo. È l'immagine del sé idealizzato che desiderate tanto, in cui investite le vostre energie per renderla reale. Tutte queste varie espressioni sono indici del sé maschera. Il sé maschera è una difesa per non esporre chi siete ora in realtà. Naturalmente voi non siete esclusivamente il sé inferiore che la maschera è progettata per nascondere. Tuttavia, mascherando una

parte qualsiasi di voi stessi, inevitabilmente nascondete a voi stessi anche il vostro sé superiore. Quanto più cercate di mostrare solo il vostro lato buono – che si trova davvero nel sé superiore, ma non nel sé maschera – tanto più maschererete il sé superiore. Anche in questo caso, si può essere o non essere consapevoli di questa tattica. A volte si può essere profondamente consapevoli di fingere e di falsificare se stessi, e questo è senz'altro preferibile all'esserne ignari. Altre volte, dato che ci si è identificati così bene con la maschera, non ci si accorge nemmeno di indossarne una. Quando non siete consapevoli della vostra maschera provate vergogna e disagio, ma fate finta di niente per non dover fare esperienza di tali emozioni e affrontarle. Quindi un ulteriore processo di separazione si insinua nel momento in cui cominciate a perdere traccia di chi voi siete veramente. Questo è lo stato di smarrimento che molti desiderano curare per magia con droghe, pillole, formule, o perfino con la meditazione. Oppure ricorrono a terapie che incoraggiano lo stato inerme della malattia trascurando il potente fattore della propria volontà, che si deve usare a condizione che sia ben compresa e applicata.

42. Questo Sentiero è innanzitutto un processo che rende consapevoli delle cose. Questa auto-consapevolezza vi unifica e unifica la divisione dentro di voi. Unifica anche i conflitti che esistono in voi e stabilisce il vostro senso di sé e il sapere che l'universo e tutte le sue beatitudini vi appartengono.
43. Un aspetto molto importante di questo lavoro è la scoperta di un altro livello del sé oltre il corpo fisico. La ragione per cui non l'ho inserito nella descrizione degli altri livelli è che questa parte di solito non viene riconosciuta dal pensiero umano come livello della personalità umana. Questo è il livello dell'esperienza di vita. In genere si ritiene che l'esperienza di vita sia qualcosa di separato, come se l'entità umana fosse stata inserita in una forma di vita prefissata ed esteriore. Ci si dimentica che l'esperienza di vita di ogni persona è intrinsecamente espressione dell'essere interiore, come lo è il corpo. Solo di recente alcuni pensatori evoluti hanno cominciato a vedere il corpo come espressione interconnessa di tutta la persona. Sono ancora in tanti a ritenere che il corpo umano sia scarsamente collegato alla vita interiore di una persona, così come l'esperienza di vita. In realtà, l'esperienza di vita manifesta è totalmente e definitivamente sintomatica dello stato interno della personalità. Il nostro percorso utilizza questo importantissimo e veritiero specchio per determinare lo stato interiore di una persona.
44. Questa visione di più largo respiro elimina la fallacia dell'impotenza umana. La verità porta le persone ad assumere un senso di responsabilità in ogni modo concepibile. La maggior parte degli esseri umani è restia ad accettare ciò. Sarebbero piuttosto pronti a vedersi come vittime indifese e innocenti e sperimentare tutta la sofferenza e la disperazione che ciò comporta, anziché accettare la speranza, la luce e la libertà dell'auto-responsabilità. Questo dimostra l'im maturità emotiva dell'umanità tutta. Indica anche un senso di colpa che viene associato all'ammettere il proprio errore e la propria distorsione. Per paradossale che possa sembrare, più si finge di essere indifesi nei confronti della propria esperienza di vita, meno funziona la propria volontà interiore, sana e rilassata. La tesa volontà del piccolo e inefficace ego viene rafforzata al fine di scongiurare l' "ingiusta" esperienza di vita che ci si immagina. Che spreco di energia preziosa!
45. Un aspetto intrinseco del Sentiero è che alla fine lascerete andare l'illusione di essere delle vittime innocenti e vi impossesserete della chiave per la libertà: Questo non è un postulato o una filosofia non verificabile. Tutti voi che affrontate questo lavoro con onestà e sufficiente profondità vi accorgete inevitabilmente che l'esperienza di vita, sia positiva che negativa, riflette esattamente il vostro pensiero, la volontà, il sentimento e il vostro essere fisico.
46. Cercate di assorbire e di utilizzare quello che vi ho trasmesso questa sera. Vi aiuterà a capire dove state andando e che tutto ciò che forse, al momento, rifiutate di sperimentare, è tuttavia universale, necessario, e non è affatto inaccettabile. Vi renderà anche più consapevoli del ritmo e della realtà interiore propri del sentiero. Chiunque s'impegna a fare il lavoro di questo sentiero sperimenterà al suo interno una realtà viva e organica. Esso vi istruisce e vi dimostrerà che tutto ciò che sperimentate ha per voi un significato. La difficoltà è che a volte non volete ascoltare. Preferite sintonizzarvi altrove, seguire la volontà del vostro ego e cedere alle vostre idee, che spesso celano la vostra paura di un confronto diretto con voi stessi. E poi potreste cercare altri modi per camuffare le parti indesiderate.

E se alla fine ci “riusciste”, allora non sapreste più percepire questa verità. È per questo che bisogna coltivare continuamente la voce interiore della verità. Più la consulterete, più essa vi parlerà con voce forte e chiara. Chiedete con atteggiamento di vera apertura, disposti ad ascoltare una coscienza che è sì voi, ma allo stesso tempo più grande del vostro sé consapevole. Poi constaterete che questo ‘voi’ più grande è reale e che la vostra piccola coscienza è solo una particella separata. Quando comincerà ad accadere tutto ciò, l’unificazione avrà inizio.

47. Siate benedetti, miei cari, tutti quanti. Sappiate che l’amore e la verità dell’universo sono i vostri obiettivi finali, il vostro destino ultimo. Niente al mondo può alterare questo, anche se la piccola mente è inutilmente e ostinatamente timorosa del processo. Siate benedetti, intraprendete il vostro lavoro con la pace e la gioia, perché l’universo ha in serbo per ognuno la completa realizzazione. Queste non sono parole vuote. Riconoscerete la verità di queste parole quando vi troverete ad affrontare l’opposto della realizzazione, cioè la vostra infelicità, la vostra sofferenza e le vostre distorsioni. Nel fare questo, la verità del vostro destino ultimo diventerà la vostra realtà.



Editing di **Judith e John Saly**

Traduzione in italiano di **Daniele Buratti**

Revisione a cura di **Hedda Kohler e Anna Orsini**

Edizione: **Settembre 2017**

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'espreso 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.