



# Lezione della Guida n° 157

10 novembre 1967

## LE INFINITE POSSIBILITÀ DI ESPERIENZA OSTACOLATE DALLA DIPENDENZA EMOTIVA

1. Saluti, miei carissimi amici. Cercherò nuovamente di aiutarvi a superare i punti in cui potreste essere bloccati. Sebbene ognuno di voi possa avere un diverso problema in questo momento, questa lezione convergerà verso una verità di cui tutti avete ora bisogno per poter procedere nel vostro sviluppo senza ostacolarvi. Così, dedichiamoci alla comprensione di certi importanti fattori, per come essi esistono in voi, e nell'universo.
2. Tutti i grandi insegnamenti spirituali dicono che la Creazione è infinita nelle sue possibilità e che il potenziale dell'umanità di realizzare queste infinite possibilità di felicità esiste nelle profondità dell'essere di ogni persona. Quasi tutti avete già sentito queste parole. Alcuni di voi potrebbero crederci, almeno in linea di principio; altri potrebbe avere dei dubbi se accettarle anche solo in teoria. Cerchiamo ora di superare alcune difficoltà connesse alla comprensione di questi principi.
3. Innanzitutto è necessario comprendere che nessuno crea mai qualcosa di nuovo. È anche impossibile che nasca qualcosa che non esista già. Tuttavia, la persona può rendere manifesto ciò che già esiste. È un dato di fatto che tutto, assolutamente tutto, esiste già su un altro livello di coscienza. La parola "tutto" non può trasmettere la portata di questo concetto. Quando si parla dell'infinitezza di Dio o dell'infinitezza della Creazione, questo fa parte del significato di tutto. Non vi è stato d'essere, esperienza, situazione, concetto, sentimento, oggetto che non esista già. Tutto ciò che esiste al mondo, esiste in uno stato di potenzialità che già contiene in sé il prodotto finito. Mi rendo conto che questa idea non è facile da contemplare per gli esseri umani, perché così contraria al vostro modo di pensare, di essere e di sperimentare al vostro livello medio di coscienza. Ma più riuscite a riflettere profondamente su questo argomento, più vi diventerà facile percepirlo, sentirlo e afferrarlo. Conoscere e comprendere questo principio della Creazione – cioè che tutto esiste già e che gli esseri umani possono rendere manifeste queste possibilità – è uno dei prerequisiti necessari per sperimentare la pienezza dell'infinito potenziale della vita.
4. Prima di poter creare nuove possibilità di sviluppo e tutta una nuova gamma di esperienze nella vostra vita personale, occorre innanzitutto imparare ad applicare queste leggi della Creazione alle aree problematiche della vostra vita, in cui vi sentite inquieti, limitati o intrappolati. Il sano sviluppo del sé reale è conseguente alla creazione di una sana personalità. Ciò può accadere solo dopo aver imparato e compreso che le leggi della Creazione possono operare solo se voi le applicate prima alle aree problematiche della personalità.
5. Voi potete realizzare qualunque possibilità che siete in grado di immaginare. Supponiamo che siate immersi in un conflitto che vi sembra senza via d'uscita. Fino a quando non concepite una via d'uscita,

non potete davvero realizzare la possibilità già esistente di una soluzione. Se i vostri concetti riguardo ad una via d'uscita sono confusi o irrealistici, altrettanto saranno quelle soluzioni temporanee che vi appariranno come le uniche possibili. Lo stesso vale per la vostra vita nel suo complesso. Se comprendete veramente che, per ogni data situazione, esiste un infinito numero di possibilità, allora potete anche trovare soluzioni dove fino a quel momento non vi era possibile farlo.

6. È vostra prerogativa di esseri umani fare uso di queste leggi della creazione ed aprirvi in modo tale che queste infinite possibilità possano svilupparsi, mettendovi in grado di partecipare pienamente a ciò che la vita vi offre. Se la vostra vita vi appare limitata è solo perché siete convinti che essa debba esserlo. Non riuscite ad immaginare nient'altro rispetto a ciò che avete sperimentato fino ad ora e che state sperimentando nel presente. Questo è esattamente il primo limite. Pertanto, al fine di espandere le vostre nuove possibilità di essere felici, la vostra mente deve prima comprendere il principio secondo cui non potete far nascere qualcosa se prima non sapete concepirla. Questa frase dovrebbe essere meditata con attenzione, perché la comprensione di questo concetto vi aprirà nuove porte. Dovreste anche comprendere che c'è un'enorme differenza tra l'immaginare nuove possibilità di espansione e di felicità, da un lato, e il sognare ad occhi aperti, dall'altro. Il malinconico e rassegnato sognare ad occhi aperti, che si aggrappa alla fantasia come sostituto della grigia realtà, non è per nulla quello che intendo qui, ed è in realtà un ostacolo al corretto immaginare i vari potenziali della vita. Voi avete bisogno di possedere un concetto vigoroso, attivo e dinamico di ciò che è possibile nella realtà. Quando sapete che qualcosa che desiderate realizzare esiste in linea di principio, avete fatto il primo passo verso la sua realizzazione.
7. Perciò, invito ciascuno di voi a valutare quello che veramente immaginate come possibilità per la vostra vita. Se vi esaminate con attenzione, scoprirete che voi prima di tutto immaginate quelle possibilità negative che ovviamente temete, che desiderate evitare e dalle quali vi difendete. Quando usate la maggior parte delle vostre energie psichiche per difendervi da ogni possibile esperienza negativa, la vostra motivazione è anch'essa negativa.
8. La motivazione negativa non implica necessariamente un intento distruttivo. Del resto, una motivazione positiva, in questo contesto, potrebbe anche riferirsi ad un intento od uno scopo molto distruttivo. Eludere una possibilità temuta implica una motivazione negativa. Dopo un attento esame dei vostri processi mentali ed emotivi, troverete che siete considerevolmente motivati in modo negativo. Questo è una dei primi ostacoli che vi rinchiudono in un'immaginaria e inutile prigione. Ciò si applica, ovviamente, a tutti i livelli della vostra personalità. Si applica a livello mentale, dove non potete realmente concepire le infinite prospettive di esperienze, di espansioni, di stimoli, di ogni genere di meravigliose e felici possibilità che avete la facoltà di raggiungere in questa vita. Ciò si applica poi a livello emotivo, dove non permettete il flusso spontaneo e naturale dei vostri sentimenti, dove vi trattene per paura, ansia e diffidenza. Esiste anche al livello fisico, in quanto non permettete al vostro corpo di sentire il piacere che è destinato a sperimentare. Queste sono tutte limitazioni che artificialmente e inutilmente infliggete a voi stessi.
9. Il successivo ostacolo all'espansione della vostra vita e alla creazione della migliore vita possibile per voi stessi, è il seguente gruppo di idee erronee che sono diffuse nel mondo: "Non è possibile essere davvero felici! La vita umana è molto limitata. La felicità, il piacere e l'estasi sono aspirazioni frivole ed egoistiche, che le persone veramente spirituali non devono inseguire per il bene del loro sviluppo spirituale. Sacrificio e rinuncia sono le chiavi per lo sviluppo spirituale." Non c'è bisogno di chiarire oltre questi malintesi profondamente radicati, che spesso sono più inconsapevoli che coscienti. Ma è necessario scoprire il modo sottile in cui aderite a tali concetti generali, indipendentemente da quello che credete a livello cosciente. Potete scoprire queste sottili reazioni osservando la vostra riluttanza a darvi da fare per raggiungere un perfetto, innocuo e normale appagamento di un bisogno genuino, o di un obiettivo veramente costruttivo. Vi sentite come se qualcosa vi trattenesse, paralizzando i vostri sforzi. Sebbene ci sia spesso anche un certo numero di altre ragioni per questa riluttanza – di cui parleremo a breve – è anche vero che spesso avete semplicemente accettato un'idea negativa che in realtà non ha senso e non serve a nessun valido scopo.

10. La paura della felicità, del piacere, della vasta espansione nelle proprie esperienze di vita è basata sul fatto che ignorate che un simile appagamento possa esistere e che possedete tutti i poteri, le facoltà e le risorse per creare e realizzare quello che desiderate. Questa paura è anche basata su idee errate del tipo: “Il piacere è sbagliato,” oppure “È egoistico volere l'appagamento personale.” La paura della felicità si basa anche sulla paura di essere annientati o annullati se mai arrivaste a fidarvi del flusso delle forze universali e vi lasciate trasportare da loro. Una tale fiducia richiede di lasciar andare la volontà e le forze dell'io, per poi di arrendersi alle benefiche forze della vostra natura profonda.
11. Ogni singolo essere umano di questo mondo nasconde un'espressione di paura e debolezza. Poiché questo angolo della personalità di solito induce una forte vergogna, esso viene tenuto segreto, spesso persino anche alla mente cosciente. E si inventano molti stratagemmi per nascondere questa debolezza e dipendenza che vi fa sentire completamente indifesi, incapaci di farvi valere e persino di proteggere la vostra verità e integrità. In relazione a quest' area dell'anima, ci si sente costantemente costretti a svilire e tradire sé stessi per scongiurare la disapprovazione, la censura e il rifiuto. Il bisogno di essere accettati dalle altre persone è di solito meno imbarazzante dei mezzi a cui la personalità ricorre per calmare e placare gli altri. I modi in cui vi difendete sono psicologicamente così importanti, che non potete andare lontano nel vostro lavoro di autopurificazione a meno che non vi impegnate attivamente per vedere come essi operano nella vostra vita. Tutti i meccanismi di difesa che avete scoperto, e forse anche incominciato a rimuovere, sono i vostri modi di ottenere quella accettazione dagli altri che a voi sembra così vitale, oppure i modi di nascondere la vostra imbarazzante sottomissione, spesso con un'espressione apparentemente opposta, di indifferenza, ostilità, di ribellione cieca e ossessiva, e di eccessiva aggressività.
12. Poche cose procurano agli esseri umani tanto dolore e vergogna quanto quest'area interiore, così spaventata e debole, che li fa sentire indifesi e obbligati a svendersi. Voi, amici miei, già sapete che quest'area della personalità è rimasta bambina. Il bambino ancora non sa che la personalità nel suo complesso è cresciuta, e che in realtà non è più indifesa e dipendente. I neonati e i bambini piccoli sono realmente indifesi e dipendenti dai genitori. Ma nell'angolo bambino del vostro essere, voi non sapete, o non volete sapere, che questo non è più vero.
13. Il bambino piccolo dipende dai suoi genitori per tutte le cose basiche della vita: riparo, cibo, affetto, protezione, e infine, ma non meno importante, per la necessaria quantità di piacere. Un essere umano non può vivere senza piacere. Negare questa verità è uno degli errori più deleteri che si siano. Corpo, anima, mente e spirito appassiscono senza piacere. Da adulti siete in grado, grazie al vostro impegno e alle vostre risorse, di trovare rifugio, cibo, affetto e sicurezza, e siete altrettanto capaci di farlo col piacere. In tutte queste aree però occorre avere contatti con gli altri, cooperare e comunicare con loro a vari livelli. Non potete procurarvi nessuna di queste necessità senza interagire con gli altri. Ma questa interazione è completamente differente dalla debole e passiva dipendenza del bambino piccolo. La persona pienamente adulta usa le sue forze migliori, la sua intelligenza, la sua intuizione, i suoi talenti, la capacità di osservazione e la flessibilità, per andare d'accordo con gli altri nel dare e ricevere. Il vostro accresciuto senso di giustizia vi rende sufficientemente flessibili da saper cedere. E il vostro senso di sé vi rende sufficientemente assertivi da evitare di essere calpestati e maltrattati. L'equilibrio, spesso sottile (tra cedere e essere assertivi), in queste forze di comunicazione non può essere insegnato. Può solo realizzarsi attraverso la crescita personale.
14. Il bambino è incapace di raggiungere questo equilibrio. È rigidamente unilaterale nella sua insistenza a ricevere, perché questo è il suo bisogno. Lo stesso si applica al piacere. Il bambino deve avere il permesso dei genitori per stabilire e utilizzare la sorgente di tutto il piacere nel profondo di se stesso. Attraverso il permesso dei genitori, il bambino svilupperà la forza e la sicurezza di stabilire un contatto significativo. Quando voi avete ancora bisogno di un'altra persona che vi permetta di provare piacere, siete ancora nella posizione del bambino o del neonato. Ripeto, questo non vuol dire assolutamente che una persona possa fare a meno degli altri, ma per l'adulto, l'enfasi viene spostata. Gli adulti maturi trovano in sé stessi un'inesauribile sorgente di sentimenti meravigliosi. L'insicurezza e la debolezza non possono esistere quando questi sentimenti vengono attivati.

15. Quando una parte del vostro sviluppo viene interrotta, voi vi aspettate che un'altra persona, un sostituto dei vostri genitori, vi permetta di attingere alla profonda sorgente interiore dei vostri ricchi sentimenti. Voi conoscete e bramate questi piacevoli sentimenti, ma non sapete che non siete più il bambino che dipende dagli altri per il permesso di esprimere questi ricchi sentimenti. Questa è per voi una tragedia umana, perché in questo modo vi muovete dentro un circolo vizioso. Ogni volta che un'idea erronea viene accettata come verità, immediatamente ha inizio un circolo vizioso che paralizza le forze del piacere – che sono una buona parte di tutta l'energia di cui disponete. Così la vostra vita diventa monotona e opaca.
16. Negare l'intenso piacere dell'essere, il piacere di sentire il flusso di energia del vostro corpo, anima e spirito, significa negare la vita. Quando un bambino subisce un tale rifiuto, la sua psiche riceve uno shock dovuto alla ripetuta assenza di piacere, e dalla presenza ripetuta di un desiderio insoddisfatto. Lo shock impedisce la crescita in questa specifica area, così che tutta la personalità cresce sbilanciata. La vostra mente cosciente di adulti ignora il fatto che dentro di voi esiste ancora un bambino in lacrime, esigente, arrabbiato e indifeso. Credete, che in quanto adulti, siete ormai completamente cresciuti. Ma a livello inconscio, là dove vive questo bambino, non siete consapevoli di essere cresciuti e di non aver più bisogno del permesso dei genitori, o di un sostituto dei genitori come vostra sorgente di piacere e di vita. Non sapete di essere liberi di muovervi verso il piacere, verso l'appagamento, verso la realizzazione dei vostri poteri per ottenere ciò che volete e di cui avete necessità. Questo è una delle divisioni più importanti nella personalità umana.
17. Vediamo ora un po' più da vicino questo angolo nascosto della vostra psiche in cui tutti voi siete rimasti bambini. Dov'è che ignorate questo fatto, e dov'è che il bambino interiore ignora i diritti e i poteri dello stato adulto? Il particolare circolo vizioso che ho citato prima è questo: quando non sapete che nell'universo tutto esiste già, e che voi potete ricreare tutto questo manifestandolo nella vostra vita, vi sentite dipendenti da una forza o autorità esterna per tutti i vostri desideri e bisogni. A causa della distorsione di questi fatti, voi vi aspettate appagamento dalla fonte sbagliata. Tale aspettativa mantiene il vostro bisogno perennemente insoddisfatto. Quanto più è insoddisfatto, tanto più urgente diventa il bisogno. E quanto più urgente è il bisogno, tanto maggiore sarà la vostra dipendenza e la vostra speranza; e tanto più frenetici diverranno i vostri tentativi di compiacere colui o colei che secondo voi dovrebbe soddisfare i vostri bisogni. Allora vi prende la disperazione, perché più ci provate e meno riuscite ad appagare queste vostre necessità proprio perché i vostri tentativi sono irrealistici. A livello consapevole, di questo non sapete nulla; non sapete quali forze vi spingono e nemmeno in quale direzione venite spinti. Vi disperate perché nell'urgenza di soddisfare il vostro bisogno, tradite voi stessi, la vostra verità e il meglio che è in voi. Il vostro sforzo frustrato e il vostro auto-inganno creano una corrente a forzare.
18. La corrente a forzare può manifestarsi in modo molto sottile, e può anche non essere evidente, ma le emozioni sono tutte contratte. Questo deve inevitabilmente influenzare chi vi circonda ed avere le sue logiche e appropriate conseguenze. Qualunque corrente a forzare porterà gli altri a resistere e a farsi indietro, anche se ciò che sono costretti a fare sarebbe a loro vantaggio e per il loro piacere. E così il circolo vizioso va avanti. La continua frustrazione – che voi credete causata dal meschino rifiuto dell'altra persona a cooperare e a dare – crea nell'anima uno stato rabbioso e furente, persino uno stato di vendicatività e con vari gradi di impulsi crudeli. Questo, a sua volta, con il sorgere del senso di colpa (creato da questi stati d'animo), indebolisce ulteriormente la vostra anima. Da ciò arrivate alla conclusione che i vostri sentimenti distruttivi devono rimanere nascosti per non inimicarsi quest'altra persona, che voi percepite come fonte della vostra vita. La rete in cui siete presi si fa sempre più stretta; l'individuo è completamente catturato in questa trappola di equivoci, distorsioni e illusioni, con tutte le emozioni distruttive che ne conseguono. Vi ritrovate nell'assurda posizione di desiderare l'amore e l'accettazione da una persona che odiate e verso la quale provate risentimento per avervi lasciati inappagati per così tanto tempo. Questa insistenza unilaterale a voler essere amati da una persona verso la quale vi risentite profondamente e che desiderate punire, aumenta il senso di colpa, perché la presenza sempre vigile del vero sé fa balenare per un attimo la sua risposta in quella mente, che ancora non è in grado di interpretare e di distinguere i messaggi del sé reale da quelli del bambino interiore.

19. Per il fatto che il vostro bisogno non viene appagato dall'altra persona, si attenua anche la convinzione di avere diritto a quel piacere che così tanto desiderate. Vi viene il vago sospetto che potrebbe essere un errore persino aspirare a questo piacere. Così cominciate a spostare il naturale bisogno originale e il desiderio di piacere in altri canali, in cui questi elementi (i veri bisogni e il piacere) vengono sublimati. Nascono così altri bisogni, più o meno ossessivi. In questo modo siete di continuo dilaniati tra la forza del desiderio originale, ora profondamente nascosto, e il dubbio di non avere il diritto di soddisfarlo. Quanto più dubitate, tanto più vi fate dipendenti da una continua conferma da parte di un'autorità esterna – una figura sostitutiva del genitore, la pubblica opinione, o alcuni gruppi di persone che per voi rappresentano la verità ultima.
20. Più questo circolo vizioso si perpetua, più la psiche si priva del piacere, e si accumula il dispiacere. La persona si dispererà sempre più della vita e dubiterà anche che l'appagamento sia mai possibile. Alla fine giunge un punto in cui la persona cede interiormente.
21. Non esiste un solo essere umano che non nasconda una tale area di debolezza, almeno in qualche misura. In questo angolo segreto, voi non solo vi sentite indifesi e dipendenti, ma provate anche una profonda vergogna. La vergogna è dovuta ai metodi che impiegate per rabbonire la persona che, in un determinato periodo, dovrebbe svolgere il ruolo dell'autorità e concedervi ciò di cui avete bisogno in termini di piacere, sicurezza e rispetto di sé.
22. La corrente a forzare dice, "devi," e voi richiedete agli altri di essere, sentire e fare ciò di cui avete bisogno e che desiderate. Queste richieste possono non manifestarsi affatto all'esterno. In realtà, in superficie potreste totalmente mancare di assertività. La vostra incapacità, o difficoltà, a farvi valere in modo sano è il diretto risultato del dover nascondere l'imbarazzante e rischiosa corrente a forzare. Questa è rischiosa, perché sapete bene che se si dovesse mostrare all'esterno susciterebbe una netta censura e disapprovazione, e probabilmente, anche un aperto rifiuto.
23. Invito tutti voi ad affrontare in maniera decisa quest'area presente in tutti voi. Alcuni l'hanno già fatto; altri ci stanno ancora provando e ne hanno ammesso l'esistenza solo contro voglia. Forse alcuni di voi potrebbero ancora doverla affrontare. Ma prima o poi tutti voi dovrete affrontarla se volete realizzare i vostri migliori potenziali e ciò che la vita ha da offrire; se volete scoprire i vostri infiniti poteri per creare tutto il bene concepibile nella vostra vita.
24. Quanto più energicamente scagliate il vostro "tu devi" segretamente sugli altri, tanto più inattivate questi vostri stessi poteri. Il risultato è che il corpo, l'anima e la mente si paralizzano e si inattivano. Questa inattività vi impedisce di muovere verso il vostro nucleo, il luogo in cui esiste qualunque promessa realistica e tutte le potenzialità per ogni genere di appagamento e piacere. Inavvertitamente vi aggrappate agli altri che finiscono poi per suscitare in voi una reazione d'odio. Al contrario, trovare il tesoro del proprio nucleo vi rende liberi. Allora il contatto con gli altri diventa un'incantevole magnificenza che suscita amore.
25. Continuando ad usare una velata pressione interna sugli altri, perché credete di essere dipendenti da loro, voi diminuite la vostra scorta di energia disponibile. Quando l'energia viene utilizzata nel suo modo naturale, corretto e significativo, essa non si esaurisce mai. Questo lo sapete, amici miei. L'energia si esaurisce solo quando viene usata impropriamente. Ci sono innumerevoli metodi che gli esseri umani usano per attivare questa corrente a forzare. Tali metodi includono la compiacenza in vari gradi, la resistenza passiva, il dispetto, il ritiro, il rifiuto di cooperare, l'aggressione esterna, l'intimidazione e la persuasione tramite una forza non autentica o l'assunzione di un ruolo di autorità. E in fondo tutti significano: "Tu devi amarmi e darmi quello di cui ho bisogno." Quanto più ciecamente siete coinvolti in questo stato di essere, tanto più vi indebolite e vi allontanate ulteriormente dal centro della vostra vera vita interiore, là dove trovate tutto ciò di cui potete mai aver bisogno e che desiderate.
26. Per riorientare le forze dell'anima verso la salute e ripristinare la loro vera natura, deve accadere quanto segue: lasciate andare quella persona, o quelle particolari persone dalle quali vi aspettate l'appagamento

della vostra vita, e che contemporaneamente, proprio per questo fatto, non sopportate. Dovete tutti riconoscere che ponete aspettative e richieste sugli altri che nessuno è in grado di appagare, se non voi stessi. Tutto quello di cui avete bisogno e a cui aspirate fortemente, incluso il vero amore, possono giungere solo quando l'anima non ha paura, e voi sapete che la forza dei sentimenti, con cui potete dare e ricevere amore, si trova dentro di voi. Fin quando vi aggrappate ad una persona, così come farebbe un bambino, negando l'adulto che siete, vi rendete schiavi nel vero senso della parola. Più lo fate, e meno siete in grado di ricevere e dare, e meno possono dimorare in voi sentimenti reali di qualunque tipo di esperienza vitale.

27. Poiché la paura e la rabbia occupano gran parte dello spazio nella vostra psiche, è essenziale lasciar uscire queste emozioni negative nel modo in cui imparate a farlo nel lavoro sul sentiero, in cui nessuno viene danneggiato. Lasciar uscire paura e rabbia libera spazio per i buoni sentimenti. Moltissimi di voi sono ancora bloccati e paralizzati. Esprimere paura e rabbia è l'ultima cosa che volete fare. Anche se in linea di principio ammettete di avere tali emozioni negative, ancora preferite agirle al livello inconscio piuttosto che esprimerle direttamente e prendervene la responsabilità. Rivendicate ancora una falsa perfezione – anche se in fondo non siete più veramente convinti di averla – allo scopo di predisporre favorevolmente gli altri nei vostri confronti. Inoltre vi aggrappate con tutte le vostre forze alle emozioni negative perché temete i sentimenti positivi. Questo è un altro aspetto dello stesso circolo vizioso.
28. Nella misura in cui non vi sentite responsabili dei sentimenti negativi che ancora provate, e non sentite di avere il diritto e la capacità di essere felici, vivrete nella paura. Di conseguenza, sentite di dover fare qualcosa per eliminare questa paura. Così entra in ballo la motivazione negativa. Invece di creare una vita espansiva e rivelatrice piena di esperienze positive e di piacere, vivete una vita di ripiego fatta di elusioni. Il vostro obiettivo è di evitare il rischio di esprimere i vostri sentimenti negativi, poiché questi ultimi renderebbero difficile ottenere dagli altri tutto ciò che in realtà dovrete ottenere da voi stessi. Voi puntate tutta la vostra salvezza sugli altri, dai quali non potrà mai venire.
29. Il vostro nuovo orientamento verso la vita – oltre alla fondamentale necessità di riconoscere tutti questi aspetti negativi – deve sempre iniziare con la disponibilità a lasciar andare. Questo non si può imporre a chi non è stato ancora reso consapevole della dipendenza in modo preciso. Ma una volta avuta questa consapevolezza, diventa possibile rinunciare a ciò a cui si era tenuto così strettamente. Bisogna allentare la presa prima di poter realizzare un cambiamento nella struttura dell'equilibrio delle forze dell'anima, così che possano iniziare a perpetuarsi i circoli virtuosi.
30. Dovreste anche essere disposti a rinunciare alle vostre razionalizzazioni che sembrano mostrare che il vostro caso sia giustificato. Infatti voi potete sempre riuscire a presentare la vostra vita a voi stessi e agli altri come se i vostri desideri, i bisogni e le richieste fatte agli altri siano, non solo, giustificati – dato non vi è nulla di sbagliato in loro – ma vadano persino a beneficio dell'altra persona. Questo potrebbe anche essere sostanzialmente vero, ma non è tutto qui. In linea di principio quello che volete può infatti essere buono e rientrare nei vostri diritti. Ma quando usate una corrente a forzare, nascosta ed emotiva, andate in giro cercando appagamento nel modo inappropriato e senza garantire all'altra persona la stessa libertà che desiderate per voi stessi. Voi non date agli altri il diritto di scegliere liberamente chi amare e accettare, né il diritto a non essere respinto e odiato perché afferma questa libertà. Non date all'altro il diritto di sbagliare senza venire odiato e rifiutato. Questa è proprio la libertà che tanto ardentemente desiderate per voi stessi, e vi risentite profondamente verso gli altri quando non ve l'accordano. In questi casi non siete capaci di difendervi in modo adeguato solo perché, su alcuni livelli emotivi, non accordate agli altri questa stessa libertà. Se guardate da vicino, troverete che le cose stanno così. E facendo questo, il vostro senso di giustizia e di obiettività vi aiuterà a lasciar andare ciò a cui vi aggrappate così disperatamente, anche se emotivamente ancora credete che la vostra vita dipenda dal far fare all'altra persona quello che desiderate.
31. Una volta che avete appreso questa condizione iniziale, tenendo sempre conto di un certo numero di inevitabili ricadute che vanno sempre osservate di nuovo, farete un enorme passo avanti verso la sorgente del vostro essere interiore in cui non siete incatenati alla debolezza e all'ansia, né alla paura e

la rabbia. Siete tutti infastiditi di quel guinzaglio che vi mantiene dipendenti e ansiosi, bloccati in una situazione in cui non riuscite a trovare la forza di affermarvi, in cui vi ritrovate totalmente paralizzati e incapaci di vedere una via d'uscita, perché ogni possibilità sembra quella sbagliata. Sapete che nessuna delle alternative che vedete vi trasmette a pelle quella bella sensazione, quella forza resiliente e quel senso di benessere in cui anche i passi difficili diventano fattibili, perché sapete che sono giusti per voi. La maggior parte di voi ha avuto almeno occasionalmente esperienza di questo stato di conoscenza interiore in cui il vostro sé reale era liberamente operativo. Il nostro scopo è far emergere completamente questo sé reale.

32. Per liberare il vero Sé, dovrete trovare quell'area della vostra vita in cui siete più legati e più ansiosi. Chiedetevi cos'è che volete dagli altri quando vi sentite così limitati, risentiti, spaventati, deboli, così incapaci di essere voi stessi. Sentite bene questo guinzaglio al collo, che può essere smesso solo quando smettete di volere dagli altri ciò che solo voi potete dare a voi stessi. Verbalizzate concisamente con voi stessi qualunque cosa vi sembra di aver bisogno dagli altri. Far questo vi aiuterà pian piano a lasciar andare. Saprete allora che questo è precisamente il bisogno ossessivo con cui vi rendete schiavi, vi indebolite e vi paralizzate. Quando lascerete andare, sperimenterete una forza nuova e resiliente, che origina da voi e che improvvisamente saprà risolvere problemi prima apparentemente insolubili. Lasciando liberi, sarete liberi. Solo quando potete perdere al livello dell'io, potete vincere al livello del sé reale, dove il potere è quello di creare una buona vita.
33. Viceversa, la vostra incapacità di lasciar andare, di essere giusti, di lasciare gli altri liberi; la vostra insistenza a vincere e ad averla vinta, e il vostro rifiuto di perdere al livello dell'ego rendono impossibile per voi vincere lì dove veramente conterebbe e dove trovereste la vostra vera forza. Gesù Cristo intendeva questo quando diceva che colui che vuole vivere deve essere disposto a perdere la propria vita. In una delle mie primissime lezioni parlai proprio di questo quando dissi, "Dovete rinunciare a quello che volete ottenere."
34. E qui abbiamo a che fare con i livelli della coscienza. Spero che sia ben chiaro che non è richiesto nessun sacrificio, nessuna rinuncia. Ciò che si intende è che non è possibile ottenere ciò che si desidera e ciò che effettivamente si dovrebbe avere, facendo massima pressione su una fonte esterna. L'enfasi va posta altrove. Se insisterete a voler vincere al livello sbagliato, non potrete veramente vincere. Se riuscite a perdere al livello dell'io, voi vincerete. Allora giungerete inevitabilmente in contatto col quel nucleo di voi stessi in cui si trova ogni potere immaginabile. Se accordate agli altri il diritto di essere, che vi sia conveniente o meno, nella stessa misura troverete davvero i vostri diritti.
35. Trovare questi diritti è un processo in costante crescita. All'inizio, il processo si manifesterà attraverso il venire meno della vostra tendenza a svendervi e a sottovalutarvi. Troverete delle difese vere e genuine contro gli abusi, e vi ci sentirete bene. Successivamente, scoprirete di avere sempre più diritto al piacere e alla felicità. Scoprirete di muovervi verso visioni di come potrebbe essere la vostra vita, verso possibilità che non vi eravate mai sognati potessero esistere. Vi permetterete, improvvisamente, il piacere. Non vi paralyzerete di fronte ad esso, come inavvertitamente continuate a fare ora. Smetterete di ostacolare i processi spontanei, e imparerete a fidarvi di essi. Questo aprirà una ricchezza della vita e una sicurezza veramente paradisiache. Lasciando andare e rinunciando alla vostra corrente a forzare, sperimenterete la bellezza delle relazioni libere e spontanee. Quando vi trovate nel vecchio modello di dipendenza, forzate gli altri a fare ciò che volete voi. Allora la corrente a forzare è reciproca. Questo vi indebolisce e crea una schiera di emozioni negative che vi fanno perdere il contatto col nucleo del vostro vero essere, nonché con i vostri buoni sentimenti. Quando potrete perdere con dignità, troverete un tesoro al vostro interno, un nuovo modo di vivere, un'avventura completamente nuova su cui vi state imbarcando. Le aree nella vostra vita in cui vi sentite così deboli e intrappolati, cesseranno di esistere.
36. Giungete fino al vostro essere interiore, entrate in comunicazione con esso allo scopo di eliminare questa debolezza che, nella vita, vi lega e vi ritarda inutilmente. Per quanto possiate esaltare questo attardarvi, esso non serve a nulla di buono. Tutti voi vi trattenete, in un modo o nell'altro, proprio

come tutta l'umanità ha sempre fatto per millenni pensando che il piacere sia sbagliato, frivolo e contrario alla spiritualità. Ognuno di voi può avere una sua scusa per abbellire la debolezza e farla sembrare una qualità. Ma seguendo questa linea di pensiero non potete realmente giungere faccia a faccia con voi stessi. Solo giungendo faccia a faccia con la vostra debolezza e la vostra dipendenza, con la vostra corrente a forzare che dice agli altri “devi,” potete anche giungere faccia a faccia con la vostra forza e bellezza, con tutti i potenziali che esistono in voi in un modo che ancora non potete neanche immaginare.

37. Siate benedetti dalla grande forza che è qui presente, ma siatelo ancora di più dalla grande forza che dimora in voi. Siate in pace. Siate in Dio!



Editing di **Judith e John Saly**  
Traduzione in italiano di **Simona Fossa Margutti**  
Revisione non ancora effettuata  
Edizione: **Maggio 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](http://www.pathwork.org)

oppure il sito italiano:

[www.pathwork-ilsentiero.com](http://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.