



Lezione della Guida n° 160

2 febbraio 1968

CONCILIAZIONE DELLA SCISSIONE INTERIORE

1. Saluti a tutti, amici miei. Benedizioni per ognuno di voi. Che queste parole siano per voi più di frasi vuote. Che riusciate a percepirne il significato profondo, così che possiate essere rafforzati e illuminati dalla realtà della forza che sta affluendo in voi. Se non vi aprirete non riuscirete a percepirla; essa non avrebbe modo di penetrarvi dentro.
2. Nella vita umana vige lo stesso principio. Se vi limitate a osservare e a reagire unicamente alle manifestazioni esteriori della vita non potrete sentirvi a vostro agio dentro di voi, dunque nella vita. Quest'alienazione dipende direttamente dalla vostra non consapevolezza della realtà interiore della vita umana. Per coltivare e accrescere la consapevolezza bisogna decidere di entrare in sintonia con strati più profondi e sensibili di esperienza. Serve impegnarsi per riuscire a percepire le cause basilari di ciò che vi capita nella vita, ma in modo rilassato. Essere sconnessi dalle cause - come sapete e come spesso vi ricordo - è fonte di ogni dispiacere e infelicità, e motivo di una sensazione di vuoto e di mancata realizzazione.
3. Questa lezione è il proseguimento della precedente, e la comprenderete meglio se seguirete la sequenza. È bene ribadire alcuni concetti per riagganciarci al discorso. Come vi accennavo nell'ultima lezione e anche nel passato, siete voi a produrre tutto quello che vi capita. L'infelicità, in effetti, non deriva dal fatto che le vostre esperienze negative siano il frutto di errori, idee sbagliate o di sentimenti e modelli di comportamento distruttivi. Non è questo il male. Il male è non sapere che a un certo livello desiderate qualcosa e a un altro livello, invece, lo rifiutate. Non sapere che inconsciamente negate qualcosa che, invece, desiderate a livello conscio vi causa molto dolore, perché vi sentite tirati in direzioni opposte. Ogni volta che state per realizzare il vostro desiderio cosciente, il vostro inconscio si ritrae terrorizzato. La frustrazione che ne consegue vi confonde, vi spaventa e vi fa perdere fiducia nella vita. E allora mettete in campo tutti i meccanismi di difesa più distruttivi, che incrementano negazioni inconse, distruttività e frustrazioni coscienti. Vi sentite letteralmente lacerati da due movimenti animici opposti. Il dolore di non capire ciò che vi sta accadendo aumenta la tensione interiore. Più vi sembra di perdere ogni speranza, più il sé cosciente si dimena e annaspa. Questo movimento carico di tensione - anche nei confronti dell'oggetto del desiderio - vanifica ogni cosa, poiché la tensione nasce dalla disperazione, dal dubbio e da un'urgenza che si muove in modo contrario al movimento tranquillo del flusso universale.
4. È la divisione il vero dolore. Benedetto chi è consapevole della divisione e la sperimenta a livello cosciente, perché in quel momento gran parte della tensione se ne va. Stasera ve ne vorrei parlare ancora, data l'importanza dell'argomento. Non riuscirete mai a sentirvi a vostro agio dentro di voi, a

sentirvi bene nella vita, se non avvertirete quella parte in voi che nega ciò che invece voi, a livello di superficie, desiderate di più.

5. Non è facile giungere a quel punto. Occorre per prima cosa riflettere su questo principio e fargli spazio nella mente, rafforzando la volontà di scoprire ciò che in voi vi trascina in senso opposto a dove volete coscientemente andare. Dovete rafforzare e incoraggiare di continuo il desiderio di trovare quella parte dentro di voi che dice di no. Eppure, amici miei, anche ai più forti tra voi capita frequentemente di dimenticarsene, nonostante stiano in cammino da parecchio tempo. Quando siete insoddisfatti date automaticamente la colpa a qualcuno o a qualcosa, almeno a livello emotivo, e nel farlo provocate ulteriori danni. E col tempo diventa sempre più difficile districarsi da questa modalità interiore. Dare la colpa porta con sé degli atteggiamenti distruttivi: testardaggine, ottusa resistenza, il desiderio di punire chi si ritiene responsabile della propria infelicità, e perfino delle forme di deliberata autodistruzione che sono un modo di punire i responsabili. Questo è lo schema prevalente che, in misura variabile, hanno tutti, ma è particolarmente letale e tossico finché non viene portato in superficie e razionalizzato.
6. Perciò dico a tutti voi, amici miei: quando vi sentite infelici, cercate quella parte in voi che dice di no, quale che sia il motivo. Poi cercate quella parte che dà la colpa agli altri, anche se in modo sottile, indiretto e segreto. Osservate le vostre emozioni mentre ve la prendete con qualcuno o qualcosa - forse con la vita in generale. Poi osservate dove avviene esattamente questo particolare transfert. Perché anche ammesso che gli altri abbiano torto, non sono loro i responsabili del vostro soffrire, nonostante le apparenze.
7. Ma anche se non incolpate nessuno e vi addossate la colpa in modo esagerato, intrappolandovi così in un atteggiamento distruttivo, fareste esattamente la stessa cosa; perché auto-incolpandovi camuffate l'odio e l'accusa violenta nei confronti del vostro prossimo. Questo tipo di atteggiamento che non permette al sé di alzare la testa e di andare avanti cela una vena di vendetta, anche se meno diretta.
8. Se volete connettervi con le cause della vostra sofferenza per rimuoverle davvero, dovete fare così: decidete di vedere dove dite di no a quello che desiderate di più - non importa quanto impossibile vi possa sembrare, lì per lì. Vagliate le emozioni con estrema attenzione, e fateci caso quando vengono suscitate nel quotidiano. Notate come il vostro agire vi allontani da ciò che pensate di desiderare tanto.
9. Appena avrete trovato questo nodo basilare nella sostanza animica, sarete consapevoli delle tensioni emotive che bloccano la sensazione di libero fluire della forza vitale, una sensazione che si percepisce solo quando si è in armonia con le leggi della vita. Negare la verità del vostro dire di no incolpando gli altri - negando anche la colpa - è violare le leggi della vita. Poiché le leggi della vita non sono solo verità, ma dicono anche di ricercare tutte le cause nel sé, dove in realtà si trovano. Spostarle all'esterno conduce a una totale distorsione della realtà. E poi ci si ritrova con delle mezze verità, che creano molta più confusione e in cui ci s'invischia di più rispetto alle non-verità. Così si apre la strada a una serie di emozioni negative, tensioni e distorsioni concettuali.
10. Il passo successivo è l'osservazione distaccata dei movimenti dell'anima - l'atmosfera interiore in cui vivete e che inevitabilmente emanate, e che produce effetti tutto intorno a voi. Se restate molto tranquilli e vi ascoltate dentro, li percepirete. Saprete che cos'è che si muove dentro e che vi motiva, anche se quasi impercettibile. Si tratta sempre d'interazioni complesse tra reazioni a catena che producono sentimenti e concetti contraddittori, l'uno sovrapposto l'altro e tutti misteriosamente connessi.
11. Quando siete in armonia con la vita, perché collegati con la vostra serie di cause ed effetti, la vostra posizione nei riguardi delle forze della vita si può paragonare a quella di un nuotatore che si tiene a galla nell'acqua. L'acqua lo sorregge, ma il nuotatore si deve muovere, non può rimanere passivo: se lo facesse, l'acqua non lo sosterebbe a lungo. Ma se è iperattivo - se si muove troppo, è troppo teso e ansioso - allora non prova piacere nel nuoto e non nuota in sicurezza. Invece di sostenervi, l'acqua vi toglie il controllo. Dovete muovervi in modo ritmico, rilassato, con fiducia - fiducia nella potenza dell'acqua che vi sostiene e nella vostra capacità di muovervi in modo fluido e con uno scopo. Più i

vostri movimenti saranno ritmici, rilassati e armoniosi, meno il movimento vi affaticherà. Il movimento diventa leggero e auto-perpetuante. Tra corpo e acqua s'instaura un rapporto sicuro e piacevole. C'è un equilibrio meraviglioso tra le forze attive e passive della persona che nuota, che determina un rapporto armonioso, o equilibrio, tra il corpo umano e il corpo d'acqua. Nonostante la ben riposta fiducia nell'acqua che sostiene il corpo, la persona non contesta la propria responsabilità né la propria partecipazione nell'atto del nuotare o del semplice galleggiare.

12. Questa analogia è molto calzante con la vostra posizione nell'universo e la relazione con le forze universali. Il vostro io deve essere attivo in modo sano e rilassato. Non dovete abdicare o negare la partecipazione dell'io all'atto del vivere. Tuttavia nutrite piena fiducia e vi consentite di essere sostenuti da altre forze. Il movimento fluttuante, la sensazione di essere trasportati dalla vita, è un sottoprodotto del percorso su cui vi trovate. Più affronterete le vostre difficoltà interiori e le vere cause della sofferenza, più svilupperete l'io e permetterete alla forza universale di stabilirsi. Ciò avverrà in un modo che è al contempo rilassato e vigoroso. Vi sentirete fluttuare mentre la corrente vi trasporta, ma continuerete a essere attivamente partecipi e auto-determinati.
13. Questo è un modo meraviglioso di essere. È il modo di essere. Nulla può sostituirlo. Nessuna soluzione sostitutiva che cercate o vi augurate potrà mai eguagliare il vero sentire dell'individualità - il proprio potere, la propria forza - quando vi collegate con quella parte in voi che produce le esperienze negative. Solo allora riuscirete a risolvere i problemi che causavano quelle esperienze.
14. Non è facile fare questo passo. Chiunque si avvicini a questo percorso oppone resistenza alla ricerca delle cause interne. Se tutto va bene, è un atteggiamento che diminuisce con il progredire della persona. Ma all'inizio ci si aggrappa alla speranza inconscia di trovare le cause della propria sofferenza al di fuori di sé. Non ci si rende conto che non ci sarebbe alcun guadagno in questo, se anche fosse possibile. Non si riuscirebbe comunque a cambiare il proprio destino, visto che è impossibile cambiare gli altri. Un misto di paura d'imperfezione e di orgoglio v'impedisce di rendervene conto, e la lotta per collocare la colpa al di fuori di voi continua. La cosa migliore che può fare un essere umano è dire: "Desidero scoprire la causa interiore con tutto il mio cuore e tutte le mie forze". Più egli si nutre questo pensiero, più succede qualcosa dentro. È qui che si trova tutta la speranza e la salvezza che si cerca. Prima o poi bisogna arrivarci.
15. Ora verrò al passo successivo. All'inizio potrebbe sembrare ancora più difficile del precedente, ma in realtà non lo è. Tutte queste difficoltà sono illusorie. La vostra paura inconscia di trovare la causa dell'infelicità all'interno del sé è un'illusione. Tutti quelli che ci sono riusciti vi confermeranno che è una cosa che dà sollievo, sicurezza e fiducia nella vita. È solo l'orgoglio che vi trattiene dal voler trovare la causa interiore. Ed è l'orgoglio che vi fa credere che il prossimo passo sia così difficile.
16. Il passo successivo è quello di capire che ogni volta che si arriva alle cause di base che vi fanno negare ciò che più desiderate, entrano sempre in ballo paura, orgoglio e ostinazione. Anni fa dicevo che questi sono i tre difetti alla base dei mali dell'umanità. La paura è un difetto perché implica sfiducia, e nasce dall'odio. C'è sempre paura nella misura in cui si è scontenti del proprio carattere, altrimenti non ci sarebbe ragione. Come sottolineavo nella lezione scorsa, le paure derivanti dal non piacersi portano a temere i processi vitali: paura della vita, della morte, del piacere, la paura di lasciarsi andare, la paura di sé, del cambiamento, dell'ignoto, la paura di essere imperfetti - ogni tipo di paura. Sono tutte illusioni.
17. Per vincere la paura bisogna affrontarla. Questo è il secondo passo, apparentemente così difficile. Se le persone rifuggono dal trovare le cause della sofferenza dentro di sé, ancor più eviteranno questo passaggio. Tutte le loro energie sono orientate a eludere ciò che temono. Devono trovare sempre qualcosa di sbagliato e di deludente.
18. Quando c'è qualcosa che vi spaventa, voi vi contraete. Più lo fate, più vi allontanate dal centro del vostro essere, da cui proviene ogni bene. Diventate sempre più rigidi, una condizione che v'impedisce

di mantenervi a galla. Immaginate un nuotatore in uno stato fisico di costrizione e di contrazione: non può che andare a fondo - e lo stesso accade agli esseri umani con la vita.

19. Le costrizioni creano, nella personalità, ogni sorta di nodo - fisico, mentale ed emotivo. Questi nodi vi scollegano dalla sostanza animica, da cui e con cui arriva ogni soluzione, saggezza e benessere. Come si può scoprire un'illusione se non si fanno verifiche? Potrete scoprire la verità solo penetrando l'illusione. Altrimenti non riuscirete a incontrare la paura di quello che desiderate di più - una vita piena, il piacere, un senso di compiutezza, la realizzazione del vostro potenziale, successo in tutto, una vita non banale, salute, amore, compagnia, in una parola essere connessi con i processi reali della vita. Niente di tutto questo può realizzarsi quando si è nella paura. Come pensate di uscire dalla paura? Aspettate ancora l'arrivo di una qualche autorità benigna e onnipotente che ve la levi da fuori? Pensate che questo vi risolva tutto e vi dia una sicurezza completa? Certo che no. L'unica vera assicurazione è conoscere la vostra capacità d'incontrare e di affrontare ciò che temete, con intelligenza e realismo. Ci riuscirete solo entrandoci dentro, non fuggendo via. Il coraggio di accettare ciò che è inevitabile rafforza la capacità di trovare modi genuini ed efficaci per evitare inutili eventi spaventosi.
20. Fate un elenco delle vostre paure. Ve l'ho già detto anni fa, ma ora che conoscete molto meglio il vostro sé interiore, l'elenco sarà più profondo. Guardate le vostre paure. Fino a che punto sono dovute all'orgoglio? In che misura sono conseguenza di una rigida caparbietà che v'impedisce di piegarvi, di cambiare e di nuotare nel flusso sempre mutevole della vita? Dovete affrontare le vostre paure. Per affrontarle, dovete accertarle. Ma affrontarle sul serio - con scrupolo e in modo preciso - non dargli solo una spolverata. Non sarebbe sufficiente. È essenziale dare un nome alla paura e ponderarla per bene.
21. Questo rende possibile il passo successivo. Guardate la paura dritto in faccia. Abbiate l'integrità e il coraggio di affrontarla, se non potete evitarla. Il rispetto e l'amore di sé che deriveranno da un tale atteggiamento sono più importanti di ogni altra cosa. Tutto dipende da questo. Così sarete in grado di alleviare ciò che non è davvero necessario. Alcuni eventi indesiderati vi capitano perché avevate messo in moto i loro effetti molto tempo fa, e le cause non si possono eliminare. Bisogna sopportarne gli effetti: così eviterete di mettere in moto altri effetti spiacevoli. Una tale forza e capacità si acquisiscono affrontando la paura a testa alta, non come se fosse un fantasma o uno spettro che vi fa raggelare perché impossibile da acciuffare. In questo modo nutrite altro terrore.
22. L'unificazione di una divisione tanto dolorosa dentro di voi - volere la cosa che si teme e temere quella che si desidera - può avvenire solo ricercando la causa della scissione tra desiderio e motivazione. Affrontate le vostre paure in modo aperto. Affrontate quell'orgoglio che vi rende così perfezionisti da temere di cadere dal piedistallo che vi siete costruiti. Molti timori si dissolveranno quando deciderete di rinunciare all'orgoglio. Allora scoprirete quanto sia ingiusto prendervela con la vita o gli altri per ciò che in realtà si trova dentro di voi, benché anche gli altri siano imperfetti e sbagliati. Quando negate che la sofferenza viene da dentro e la collocate fuori di voi, commettete sempre un'ingiustizia; non siete nella verità. È sempre l'orgoglio a impedirvi di affrontare la paura.
23. Invertendo il vecchio schema di aggirare la paura incolpando gli altri, comincerà ad accadere qualcosa di davvero straordinario. A poco a poco e, chiaramente, stentando un po' all'inizio, la vostra sostanza animica comincerà a cambiare. Vi succederà questo: non appena vi sarete resi ben conto del clima che regna dentro la vostra personalità, esso perderà subito parte del suo potere vincolante. Il solo osservare voi stessi suoi prigionieri farà sì che ve ne distacchiate in misura sempre maggiore. Dopo un po' comincerete ad avvertire un'altra realtà, oltre al livello in cui provate tormento, ansia, intorpidimento, disperazione e spasmi di dolore. Questo livello di reazione in cui vagate tra ansie, tormenti e disperazioni da un lato, e tra torpore e apatie dall'altro - viene ritenuto dalla maggior parte dell'umanità la condizione naturale di essere, di esistere e di operare. In generale, le persone non riescono a concepire nessun'altra condizione interiore, perché nemmeno sanno che è questa la loro condizione. Pertanto, quando vi osservate in questa situazione, siete molto più vicini a percepire un'altra possibilità, proprio lì dietro.

24. Dapprima avverrà solo saltuariamente, in seguito si ripeterà più spesso. Sotto il livello tormentato prende forma un nuovo modo di essere, che sperimenterete combinato al vecchio. Credo di poter dire che alcuni amici del Sentiero hanno già sperimentato questo nuovo livello di realtà: ve lo potranno confermare essi stessi. È una sensazione d'immensa sicurezza e benessere, di vibrazione, pace e vitalità; una sensazione continua di fiducia assoluta, di essere presi per mano, sapendo nel profondo che in voi risiede il potere di dirigere la vostra vita nel migliore dei modi.
25. Come vi dicevo, dapprima questa esperienza si sovrapporrà al vecchio stato di ansia, disperazione e infelicità. È una transizione graduale nel corso della quale si sperimenta al contempo vecchio e nuovo, affiancati o sovrapposti. Il nuovo è ancora solo una vaga sensazione nel profondo che emerge gradualmente, fino a prevalere e sostituirsi al vecchio. Il vecchio schema potrebbe riaffacciarsi, di tanto intanto, come succedeva per la vera realtà interiore. Operare simultaneamente su due livelli del vostro essere è, di per sé, una buona esperienza, perché mette a fuoco la vostra divisione interiore.
26. Questa coesistenza di due livelli è un'esperienza molto particolare, nel cammino. Dovreste essere pronti a viverla, non lasciarvi cogliere di sorpresa: è il segno che siete sulla strada giusta. Quando si vivono simultaneamente questi due stati antitetici - ansia distruttiva, angoscia, depressione, assieme a pace e benessere profondi - la prima condizione non ha più potere. La vedrete per quello che è. Tuttavia non sarà così per sempre: ci saranno fasi alterne, ondivaghe. Perderete ciò che avevate trovato e vi capiterà di chiedervi se sia mai stato qualcosa di reale. Quando vi riappropriarete di quella condizione, saprete che niente potrebbe essere più reale. Come al solito, dovrete sgomitare per uscire da quei periodi in cui vi siete infognati nuovamente nella vecchia condizione, senza aver avuto ancora modo di raggiungere quella nuova. Ogni battaglia segna un'altra tappa che rende il conseguimento dello stato di vita reale più sicuro e permanente. Un po' alla volta, fino a quando non raggiungerete la totale realizzazione. Allora esso diventerà il normale stato dell'essere.
27. Vorrei evidenziare un concetto che forse vi sembrerà un po' confuso, perché è difficile renderlo a parole. Nello stato di pace dell'auto-realizzazione svanisce ogni intensità. Ma la confusione c'è solo se associate la parola intensità a profondità, coinvolgimento, gioia ed estasi. Ve ne ho già parlato in altri contesti. È molto importante capire questo principio. Le persone di solito non sono solo tese, ma sono tese a causa di un'intensità che deriva da una condizione di dualità: credere che c'è o il molto buono o il molto cattivo. La dualità vi costringe a una scelta dolorosa. Voi respingete senza esitazione tutto ciò che non vi va e vi prendete quel che più vi piace. Lo fate pensando che sia una cosa buona, poiché temete il male e avete paura di non riuscire a conseguire il bene. Avete paura di tutto quello che cercate di evitare.
28. La condizione di pace e sicurezza cui accennavo - l'unica in cui sia possibile il piacere totale - è del tutto estranea alla soffocante intensità del prendere o evitare. Si prende perché si ha paura di non ottenere e si evita perché si teme di ottenere: nel movimento animico sono una cosa sola. Com'è possibile provare un piacere profondo in uno stato simile? Ecco perché è follia credere che il piacere sia possibile solo in uno stato d'intensità. Il "bene" della dualità è illusione; esso non si realizza mai. È la riconciliazione di tutte le dualità, il piacere supremo senza paura proveniente dallo stato di fluttuazione di cui parlo. In questo stato tutto è benvenuto, tutto è buono, anche se è legittimo avere delle preferenze. Vi potrebbe suonare come qualcosa d'insignificante e superficiale, che sono distorsioni dello stato che vi ho descritto. È un malinteso che si ha di frequente con le filosofie spirituali, in particolare con quelle orientali.
29. Non è vero che nello stato di auto-realizzazione si sia talmente distaccati da non essere interessati a nulla e che si sia indifferenti al piacere. Il piacere - l'opposto del dolore cui siete abituati - perderà gradualmente d'intensità, così come il dolore diventerà meno intenso quando avrete imparato a vincere le vostre paure. Passare attraverso la paura ricuce la scissione della dualità; modera l'intensità del piacere e del dolore; permette all'anima di passare attraverso tutto rimanendo nel flusso di una esperienza di vita reale; crea un cambiamento e porta l'anima su un nuovo livello di esperienza - la guarigione della scissione - dove tutto è uno.

30. Chiunque segua un percorso simile, alla fine noterà che quando si smette di combattere, di lottare, di scansare e di temere il dolore, questo diventa sempre meno intenso, fino a cessare del tutto. Per lo stesso motivo, gli obsoleti e immaturi piaceri perderanno attrattiva e non saranno più fonte di soddisfazione. Nasceranno dei piaceri nuovi e più profondi che non sono l'opposto di nulla. Essi sono, di per sé e in sé, una realtà senza opposti, infinita e inarrestabile.
31. L'idea che dolore e piacere diventino "simili" può sembrare impossibile e assurda. Ammetto che è difficile spiegarlo o descriverlo a chi non ha vissuto determinate esperienze nel percorso. Ma chi ha avuto modo di viverle mi capirà. Allora comprenderete lo squallore provato dalle forze animiche quando prendete da un lato e respingete dall'altro. Non bisogna scambiare l'atto coraggioso di passare attraverso ciò che è auto-prodotto e ineluttabile per masochismo e auto-distruzione, oppure per una resa. Ci vuole una discreta dose di onestà per affrontare quel che c'è dentro. In questo modo si cominciano a smussare le emozioni, rendendole sopportabili. È l'inizio dell'unificazione. Con questo atteggiamento le sensazioni dolorose perdono il loro aspetto terrificante, perché non appaiono più come un destino ineluttabile. Si saprà che sono condizioni momentanee, e saranno sperimentate come tali.
32. Per fare l'esperienza del dolore che si trasforma in piacere diventando un tutt'uno, non serve aspettare un futuro remoto o uno stato mistico dato da un lungo percorso di sviluppo. Chi è nel Sentiero lo potrà sperimentare subito, purché si metta davvero di fronte a sé stesso. Diversi tra voi hanno sperimentato, ad esempio, come si riesca a placare l'ansia quando la si osserva cercando di capirla, mentre si esprime e si scompone nelle sue parti, a loro volta formate da altre emozioni che avevate negato, come rabbia, ferite, tristezza. Vivendo pienamente queste emozioni nel corpo e nell'anima, ed esprimendole onestamente senza cercare capri espiatori, le sensazioni tormentose si trasformano in calore e in piacere. Una sensazione di pace vitale accompagna questa esperienza. Corpo e anima viaggiano in correnti di piacere, quando si smette di fuggire dalle temute emozioni. Questo accade sistematicamente e inevitabilmente se scendete nel profondo, dove non c'è dualità, dove tutto è uno, dove si trovano cause e salvezza. Allora qualsiasi esperienza diventerà piacevole. Sarà un piacere di natura del tutto diversa rispetto al piacere opposto al dolore dello stato dualistico. A livello della dualità si teme il piacere come annientamento, e allo stesso tempo si teme di perderlo e di ricadere nel suo opposto. La completezza e la totalità del piacere unitario può anche essere intensa, ma in modo molto diverso dall'intensità ordinaria. Esso non conosce paura né contratture, e coinvolge tutta la persona.
33. Per arrivare a questo livello, amici miei, procedete attraverso questi passaggi con l'aiuto degli helper. Nel vostro approccio a voi stessi, attraverso la meditazione, ripetetevi continuamente: "Voglio affrontare le radici del male nella mia vita, ciò che causa la mia sofferenza; voglio osservare veramente, con coraggio e onestà, tutta la verità che c'è in me e attorno a me". Più lo farete, più il Sentiero vi aiuterà con le sue forze autoperpetuanti così attivate. Ogni passo successivo sarà più facile.
34. E ora, amici miei, avete domande sull'argomento?
35. **DOMANDA:** Piacere e dolore si unificano quando si sperimenta il dolore come sensazione? Il comune denominatore è che l'io li sperimenti entrambi come sensazioni, visto che la sensazione di dolore diventa piacevole proprio perché è stata sperimentata?
36. **RISPOSTA:** Hai perfettamente ragione. La metterei così: nel momento in cui la personalità cessa di lottare contro una sensazione, il dolore cessa e diventa piacevole. Ecco perché una persona che dice: "Io sono davvero arrabbiato" sperimenta la rabbia in modo totalmente diverso da chi lotta contro la rabbia e la fa uscire senza controllo. Chi sente la rabbia l'accetta, l'affronta e smette di combatterla. Non c'è negazione né si cerca di farlo. Lo stesso vale per le emozioni. Nel momento in cui si riconoscono come tali, si cominciano a vedere per quello che sono. E poi si dissolvono, poiché sono anch'esse illusorie.
37. Le sensazioni tornano ad assumere la loro essenza originale. Se non l'avete sperimentato potreste fraintendere e scambiare accettazione per tolleranza e ineluttabilità. Accettare significa semplicemente smettere di lottare contro quello che c'è, una lotta sempre motivata da orgoglio, paura e ostinazione.

38. Spesso siete ignari della vostra lotta contro quel che c'è in voi. La negate, asserendo che accettate volentieri quello che c'è, ma in realtà non riuscite a vederlo. Prendete atto che è la prova che non accettate quel che c'è in voi, che c'è una lotta in voi che vi causa dolore, anche se non ve ne accorgete. Anziché negare la lotta lasciate che il vostro stato d'animo, il vostro sentire interiore sia la chiave che vi dica in che punto state dentro di voi.
39. DOMANDA: Lo stesso vale per la paura della morte? Che nel momento in cui si accetta di farne esperienza non fa più paura?
40. RISPOSTA: Assolutamente. Questo è molto vero.
41. DOMANDA: Da poco ho capito che tutta la mia rabbia e il mio sarcasmo sono proiezioni di sentimenti positivi, in particolare di quelli intensi dell'amore. A volte ho il terrore di esprimere dei sentimenti tanto massicci. Potresti aiutarci? Ho paura di quello che possono provocare.
42. RISPOSTA: Sì, questo è un passaggio meraviglioso. Innanzitutto cercate di capire esattamente di cosa avete paura. Gran parte è dovuta all'orgoglio. Ma qui c'è anche un po' di avidità, ossia il rifiuto di accettare una possibile frustrazione o negazione. Quando esprimete il vostro desiderio, mal sopportereste che il vostro amore e la vostra tenerezza non vengano ricambiati. Vi sentireste annichiliti. Questo, naturalmente, non è vero. Come sapete per esperienza, nel vostro stato attuale - che è comune alla maggior parte delle persone - non è che non ricambiate perché ritenete l'altra persona indegna d'amore, non necessariamente. Più che altro è che vi terrorizza la sola idea di provarci. Quando abbandonate l'egocentrismo del bambino - e, al tempo stesso, l'avidità del bambino che non accetta la negazione - non sarà più così terribile non avere la certezza di essere ricambiati. Svilupperete un intuito che vi farà capire automaticamente quando e come esprimere i vostri sentimenti.
43. A volte esprimere i sentimenti può essere terrificante per chi è ancora immaturo. Costoro esitano non perché non vi apprezzano come individui, ma perché non sono in grado di gestire i propri sentimenti. Solo quando cesserete voi stessi di essere infantili sarete in grado di vederla così. Allora la vostra espressione non rifletterà più un atteggiamento gretto, egocentrico e futile, ingeneroso e insensibile, orgoglioso, pauroso e caparbio, bensì la saggezza e l'intuito di chi riconosce una persona pronta a ricevere ciò che avete da dare, e in quale misura. In altre parole, riuscirete a lasciarvi andare a questo sentire meraviglioso, sia che non possiate esprimerlo in modo diretto, sia che l'altra persona l'accolga o meno. Il fatto stesso che voi proviate un simile sentire è di per sé il tesoro più prezioso e l'esperienza più bella, perché vi rende vitali e ricolmi di piacere. Vi dà la vera sicurezza. Nella misura in cui riuscirete a riconoscere e a permettervi questo sentire, che riusciate a esprimerlo o che lo proviate soltanto, in quella medesima misura attirerete automaticamente la tipologia d'individui che saranno in grado, come voi, di sentire, di ricevere e di regalare dei buoni sentimenti. O potrete aiutare le persone che vi sono vicine a diventare come voi, se saranno anch'esse disposte a crescere.
44. Non esiste problema tanto grave da non poter essere risolto, purché vogliate davvero andare alle sue radici guardando qualsiasi verità si trovi in voi, pronti a cambiare laddove c'è bisogno. Né problemuccio che non diventi enorme, se manca questo atteggiamento. Se siete disposti ad accettare il fatto che, a un certo punto, avete negato i vostri buoni sentimenti trasformandoli volutamente in cattivi, uscirte dal dolore dell'odio per voi stessi.
45. Siate benedetti tutti, siate in pace, siate in Dio.



Editing di **Judith e John Saly**
Traduzione in italiano di **Daniele Buratti**
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

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.