



# Lezione della Guida n° 161

15 marzo 1968

## LA NEGATIVITÀ INCONSCIA PREGIUDICA LA RESA DELL' IO AI PROCESSI INVOLONTARI

1. Saluti. Benedizioni a voi, amici carissimi che state ascoltando le mie parole. Che questa lezione vi tocchi nel profondo, oltre che a livello della mente cosciente. Possiate aprire il cuore e l'essere interiore che è in voi, affinché possiate comprendere nel profondo: la comprensione non è necessariamente collegata alla capacità intellettuale, anche se di solito parte da lì.
2. Nelle scorse lezioni ho cercato di farvi capire in vari modi la relazione tra coscienza dell'io e intelligenza universale. Continueremo a farlo, in modo diretto e indiretto. Poiché nessun essere umano può essere veramente in salute e in armonia dentro di sé e con le forze circostanti, se non c'è interazione armoniosa tra l'io e l'intelligenza universale interiore.
3. Se v'identificate principalmente con l'io e agite in conformità con esso, sarete necessariamente sbilanciati. Rimanete invischiati nei problemi. È altrettanto corretto affermare che se in voi ci sono ancora dei problemi irrisolti, è inevitabile che si crei uno squilibrio. Perché comunque la vediate, alla fine è sempre la stessa storia: l'io deve imparare a lasciarsi andare. Per quanta conoscenza abbiate a livello intellettuale del ruolo meno significativo dell'io rispetto all'intelligenza universale, non basta capirlo con la mente. Dovete dunque cercare in voi strade e approcci nuovi per riuscire a lasciare andare in un modo sano e armonioso.
4. La lezione di oggi riprende lo stesso tema. Spero di aprire qualche altra porta per alcuni dei miei amici. Ogni volta che l'io prevale nel controllo del quotidiano e delle funzioni della vita, esso si prosciuga, patisce la fame, appassisce - si spegne, letteralmente, poiché non è in grado di nutrirsi alla fonte da cui sgorga tutta la vita. Quella fonte è il Sé divino universale che c'è in ogni individuo. Lo stesso processo del morire dovrebbe apparire sotto una nuova luce, se visto da questa prospettiva. L'entità spirituale incarnata in forma umana è precisamente l'essere umano nello stato di coscienza globale condensato nella materia grezza, sostanza dell'esistenza fisica. Gli umani sono incarnati nella materia perché una parte distinta della coscienza globale - che chiamiamo io - è scollegata dall'essere totale, dall'io universale. La disconnessione produce lo stato dell'io, e quindi la vita materiale e il ciclo della vita e della morte. Se un essere umano elimina la separazione, elimina anche il processo del morire. Se cessa la paura di lasciar andare l'io, allora diventa possibile una fusione con le forze universali. Questa non è una condizione lontana da voi, realizzabile solo in un aldilà. È conseguibile sempre e ovunque, dato che è una questione di stato di coscienza.
5. Esistono diverse condizioni e processi nella vita materiale che permettono agli esseri umani di dissetarsi alla fonte universale. Tra i più automatici e generalmente accessibili c'è il sonno. Gli esseri umani che versano in stato di grande difficoltà, vi si ritrovano perché troppo invischiati nel proprio

di Eva Broch Pierrakos

© 1996 The Pathwork® Foundation (Edizione 1996)

io. L'insonnia è dovuta a un io troppo preponderante che non lascia spazio alle forze involontarie della vita. Esse sono ostacolate dall'io, forse inconscio ma pur sempre io, che non vuole rinunciare a nessun controllo. Se si temono e si respingono tutte le forze involontarie, si esclude qualsiasi possibilità di conseguire una temporanea immersione nel sé reale. Per inciso, le condizioni favorevoli variano anche in base al grado e all'intensità dell'immersione. Ogni condizione soddisfa una funzione specifica e sceglie strade diverse per giungere al Sé universale. Per esempio, il sonno si limita ad allentare le tensioni e le preoccupazioni dell'io. Il tipo di forza che fluisce nella personalità durante questa particolare immersione nelle forze universali ha caratteristiche diverse dalle forze proprie di altri stati d'immersione nell'oceano divino dell'essere. Quando l'io di una persona è iperattivo, il sonno stenta ad arrivare. Così, anche questa forma così primitiva e universale di rigenerazione cessa di funzionare.

6. Un altro stato di rigenerazione è il coinvolgimento reciproco e l'amore tra i sessi. Un salutare e intenso oblio di sé consente all'io di immergersi nel vasto mare della potenza e della bellezza universale. Ciò avviene attraverso l'amore che accoglie e accetta un'altra "sfera", un altro essere. L'accettazione totale, la disponibilità che trascende e la conseguente fusione con un altro essere è proprio il tipo di atteggiamento compatibile con le forze universali. Questa fusione porta a un'esperienza che coinvolge tutti i livelli dell'essere: mentale, emotivo, spirituale e fisico, e dunque è l'esperienza spirituale più totale che gli esseri umani possano avere. In altri stati in cui l'io riesce a mollare, difficilmente l'esperienza dell'individuo riesce a raggiungere un tale livello di coinvolgimento.
7. Più parteciperete della realtà universale, più vi sentirete ricaricati. Potrete nutrirvi della sostanza creativa in tutto il suo splendore. L'io ne viene inondato e il suo agire viene temporaneamente ridimensionato, per poi riemergere migliore e più forte che mai: più flessibile, più saggio e ricolmo del piacere supremo cui ogni essere umano anela. Una volta che l'io attinge al vasto oceano della forza universale, la personalità non potrà più essere la stessa. Non solo è arricchita oltre misura, ma la sua capacità di immergersi, arrendersi ed essere felice, di amare e di essere nella verità, cresce in proporzione. Il modo più efficace e intenso di fondere l'io con l'universo è tramite un'altra entità, attraverso la capacità di dimenticare e trascendere sé stessi.
8. Un'altra condizione è la meditazione profonda. Non è un esercizio cerebrale della mente, ma un darsi al divino, all'intelligenza e alla verità delle forze universali, non in modo generico - troppo facile e illusorio - ma partendo dai propri impedimenti che intralciano il cammino a causa della paura della verità interiore. Dopo aver superato gli ostacoli, perché il vostro amore per la verità è più grande, diventa possibile la resa alla più vasta verità, così che un oceano di saggezza possa colmare il vostro essere. Appena accettate e assimilate la verità, la nuova saggezza riuscirà ad aprire tutte le altre porte.
9. In tutte le esperienze descritte, l'io trascende se stesso, lascia andare, si dà, ed è partecipe di qualcosa di più grande che c'è dentro. In una vita idealmente sana si va alla ricerca di questo tipo di esperienze, realizzandole più o meno regolarmente. L'individuo le rende possibili con l'atteggiamento giusto, con la disponibilità e con degli interessi attivi. In questo modo, gradualmente tutta la vita sarà attivata dalla più grande intelligenza e forza interiore, fino a essere tutt'uno con l'io. Una più ampia intelligenza provvede a ogni cosa, permettendo all'io di essere fluido, flessibile, rilassato, e permeato dalla conoscenza, dalla potenza e dal piacere del sé reale. Ogni attività, anche se banale, è permeata dal sé reale che agisce in libertà. Non dovrete più sforzarvi di superare paure e resistenze per contattare il sé reale.
10. Più l'io si immerge nel più vasto Essere, più la vita ne sarà colma. Nella misura in cui queste esperienze sono impedita da ostruzioni nella personalità che l'io non è disposto a rimuovere, in quella misura la vita si inaridisce e si insinuano vari livelli di decadimento. La stessa morte fisica è il naturale risultato finale di un processo d'inaridimento che separa il sé dalla fonte di tutta la vita.
11. È importantissimo capirlo per bene, amici miei, per essere pronti al passo successivo. Analizzeremo poi il motivo per cui gli esseri umani sono tanto spaventati proprio da ciò che rappresenta e dà la vita; perché provano ribellione ritenendo perfino che equivalga a morire, ad annientarsi, alla fine del loro essere. Perché insistete a credere - in modo più o meno cosciente - che il tipo di esperienze di cui

parlavo sono pericolose in quanto vi fanno rinunciare al controllo dell'io e immergere il sé in una più ampia coscienza e legittimità? Perché ostacolate queste esperienze, consciamente o inconsciamente? Giacché è questo ciò che fate, pur desiderando ardentemente di viverle. L'anelito a contattare il sé reale non potrà mai essere estirpato dal cuore umano, per quanti conflitti, confusioni e paure ci possano essere. Perché gli umani insistono con quegli atteggiamenti che non favoriscono la rigenerazione, che inaridiscono la psiche, che causano la morte e rendono la vita infelice e squallida? Perché credono che quegli atteggiamenti rappresentino la vita e la sicurezza?

12. Sono domande che lasciano pensare. Abbiamo studiato l'argomento e individuato vari motivi, reali o fittizi, che fanno credere alle persone di dover proteggere sé stesse proprio da ciò che le vivifica e le fa vibrare di benessere. Abbiamo osservato che false conclusioni superficiali e atteggiamenti caratteriali miopi di disfattismo rendono le persone tanto negative da preferire di perdersi la vita anziché "mollare" - o almeno così sembra loro. Ma come potete facilmente capire, a un certo punto del cammino questa sarà la soglia più importante che ognuno dovrà attraversare nel processo evolutivo.
13. A tal proposito, tuttavia, prima di approfondire desidero ribadire che l'uomo ha un bisogno talmente grande di trascendere l'io, di mollarlo, che quando la personalità distorta e spaventata ostacola il processo naturale, essa va alla ricerca di processi innaturali. Ecco perché le persone ricercano le sensazioni provocate dalla droga, o perché chi soffre d'insonnia prende un sonnifero invece di rimuovere e trascendere il blocco dell'io. Questo è anche il motivo per cui le persone dominate dall'ego - e quindi non nutrite e sostenute a sufficienza - sono spinte a perseguire obiettivi di autodistruzione. Ogni atto di autodistruzione è un corteggiare la morte, è incamminarsi verso di essa. La morte è il grande sollievo cercato dalla personalità quando fallisce ogni altro modo di affrancarsi dal controllo dell'ego, a causa del suo ostinato rifiuto e delle sue idee errate. Ogni forma di autodistruzione è un lento suicidio. Più si teme la morte, più la si desidera; è un desiderio dovuto all'insopportabilità della veglia costante di un io isolato. Così gli esseri umani si ritrovano nell'ambivalenza. Da un lato temono di lasciar andare l'io in modo sano, dall'altro si sforzano di lasciarlo andare in modo insalubre. Questa è una delle dualità che continuano ad accrescersi quando c'è uno stato di separazione.
14. Veniamo, amici miei, al motivo primario per cui temete quello stato salutare di felicità che consente alle forze involontarie di guidarvi e di "farvi vivere", per così dire; perché non riuscite a fidarvi della saggezza e del più vasto ordine del sé reale, dell'essere divino che vive in voi. È chiaro che si tratta di motivi per lo più inconsci. È un passo importante nel cammino di ognuno riuscire a portarli alla luce della coscienza. Perché finché la personalità cercherà di forzare un cambiamento ancor prima di portare alla coscienza l'atteggiamento distruttivo, non riuscirà a portare a compimento nulla di concreto. Il cambiamento è impedito da ostruzioni ancora inconsce.
15. La causa fondamentale della condizione di controllo preminente dell'io è che finché esso è attaccato ad atteggiamenti incompatibili con le leggi della realtà più ampia, si sentirà legittimato a ritenere che lasciar andare sia di certo pericoloso. Se cogliete davvero il senso di questa frase, avrete la chiave. In altre parole, finché insisterete a vivere con modalità distruttive, sarà del tutto impossibile lasciar andare l'io in modo sano, sicuro e vitale. Un io è sano solo se ha atteggiamenti amorevoli, generosi, aperti, fiduciosi, realistici e autoassertivi, atteggiamenti compatibili con la più vasta realtà e legittimità della sostanza divina. Violare questi atteggiamenti porta a odio, separazione, diffidenza, illusione, debolezza; rende inclini a danneggiare sé stessi e rinunciare ai propri interessi. Un io malsano tende all'esatto contrario della legge divina interiore. Non è pronto a prendersi cura di sé e, di conseguenza, la vita non potrà che essere irta di paure e insicurezze. Il desiderio di sottrarsi alla tensione dell'ego e alla perenne infelicità può portare a una malsana liberazione dell'io e alla follia, poiché l'io liberato non è sostenuto da nulla che possa dargli un vero supporto. Anche questo è molto importante da cogliere nel suo pieno significato.
16. Gli amici che hanno fatto abbastanza progressi nel cammino da incontrare faccia a faccia la propria distruttività, forse capiranno ciò che sto dicendo un po' meglio di chi è ancora inconsapevole della propria autodistruttività e che non vuole essere positivo né impegnarsi nelle aree in cui è ancora

infelice, insoddisfatto e in conflitto. Questa assenza di consapevolezza rende impossibile varcare la soglia. È assolutamente necessario che vi osserviate nella vostra distruttività. Guardatevi così per qualche istante, con l'autovalutazione distaccata e oggettiva che si conquista con una profonda accettazione di sé e con la determinazione a rinunciare ad autoesaltarsi e ad autoilludersi. Bisogna assolutamente lasciar perdere la pretesa di voler essere di più di quello che si è, affinché si possa giungere a una salutare autosservazione.

17. Se l'io - e anche la sua parte inconscia - è attaccato a un atteggiamento distruttivo, è incompatibile con le forze universali. In tal caso, lasciandosi andare non trova sostegno - non si può aggrappare a nulla, non ha sicurezze né nulla su cui contare, e diventa completamente disorganizzato e disgregato. Un io non sostenuto, guidato e ispirato dal sé reale e universale non può far fronte a nulla. È totalmente dissociato da qualsiasi intelligenza. Quindi, in un certo senso, quasi quasi l'io "ha ragione" a non lasciarsi andare. Fintanto che non rinuncia alla distruttività, riesce perlomeno a mantenere un briciolo di salute mentale. Meglio l'eccessivo autogoverno di una condizione di io ingigantito, che l'inevitabile disintegrazione a cui conduce l'incompatibilità della personalità esteriore dell'io con il Sé universale. Se non si fida delle superiori forze universali, all'io che lascia andare non resta nulla. Se esso diffida delle forze universali, resta solo l'intelligenza, la logica e la legittimità dell'io. Per quanto limitata rispetto a quella del sé più ampio, l'intelligenza separata dell'io possiede ancora una ragione e ha una certa comprensione di una realtà limitata. Senza l'io non può agire neanche la volontà, se si nega o si respinge inconsciamente la più ampia volontà divina. Ecco perché si è tanto spaventati dal lasciarsi andare.
18. Amici miei, giunti a questo punto dovete davvero cercare di capire, perché farlo vi permetterà anche di arrivare a voi stessi dall'altra parte, per così dire. In pratica, ogni volta che vi sentite incapaci di lasciar andare, adesso sapete che in voi albergano ancora forze profonde e atteggiamenti di autodistruttività. Da qualche parte dentro di voi c'è la volontà di essere negativi e distruttivi. È una volontà del tutto intenzionale, come vedrete quando ne sarete consapevoli. Non potete far nulla contro la vostra volontà. Almeno così sembra finché negate la vostra distruttività, non volendo ammettere qualcosa che non collima con l'immagine che avete di voi. La distruttività provoca paura e insicurezza perché non la volete affrontare e riconoscere, figuriamoci rinunciarvi. Saperlo vi fa porre in modo del tutto diverso nei vostri confronti: non c'è più autoinganno. Così sarete meno distruttivi, anche se in qualche occasione vorrete ancora esserlo.
19. Per distruttività intendo i tanti modi, spesso molto sottili, in cui l'io adotta degli atteggiamenti di separazione, come ad esempio non volersi aprire all'amore del prossimo, o voler essere vendicativi e punire altri per la propria sofferenza. Sono delle sensazioni vaghe e sottili, degli atteggiamenti fugaci - così sfuggenti da sembrare quasi inesistenti, finché non si colgono e si guardano dritto in faccia. Allora si riescono a distinguere. Forse un atteggiamento distruttivo è pensare in segreto che "nessuno sa che cosa io pensi e senta per davvero, perciò non conta". Questo è un atteggiamento tipico nei confronti delle proprie tendenze sgradite. Si cerca di dissimularle con la vaga speranza che la loro segretezza le infici. Qualsiasi effetto esse producano, nonostante la loro segretezza, è avvertito come grave ingiustizia, nel senso che "non sapevano quello che sentivo ma solo ciò che fingevo di sentire, e se avessi sentito ciò che volevo far credere, allora la loro reazione sarebbe stata davvero ingiusta". Questo pensiero dà l'illusione che la vita si possa ingannare. Come tale, esso riflette l'atteggiamento più significativo ed eloquente della persona nei confronti della vita. Dice che la persona non interagisce in modo onesto con le questioni della vita, ma fa dell'apparire e del fingere i criteri in base ai quali essere giudicata, e ne raccoglie il frutto. In questo modo è impossibile aver fiducia nella vita.
20. Cogliete quei momenti e vedete come non prendete la vita sul serio, come non vi donate completamente e pienamente, qualsiasi cosa facciate. Cercare di cogliere le piccole disonestà nascoste è un tipo di costruttività compatibile con la sostanza divina. Nel momento in cui vi guardate con sincerità dicendo a voi stessi: "Voglio dare tutto il meglio di me alla vita, a ogni suo aspetto, e contribuire con le mie forze migliori. Se non riesco a farlo e sono troppo cieco per rendermene conto, chiedo all'intelligenza universale che è in me di guidarmi verso questa consapevolezza. Desidero essere

vigile al riguardo”. Con un atteggiamento sincero del genere si mette in moto qualcosa di nuovo, in quell’esatto momento!

21. In generale e nello specifico, laddove si trovano le aree problematiche e le difficoltà quotidiane, è vitale un approccio simile alla vita. Più si coltivano tali atteggiamenti, più l'io diventa compatibile con il sé reale, e più diminuisce la paura di lasciare andare l'io, dato che adesso c'è qualcosa di molto più grande e serio in cui riporre la fiducia. Invocando e attivando la volontà divina attraverso la manifestazione del sé reale non si può fare a meno di convincersi della sua realtà, saggezza e bontà assoluta. Non si può fare a meno di scoprire il suo amore totale che non conosce conflitto. Il Divino opererà per il compimento, la gioia e la felicità di tutti. Questa intelligenza indivisa e realizzazione inarrestabile sono del tutto sicuri e attendibili. Ma finché gli obiettivi dell'io, i suoi atteggiamenti e le inclinazioni sono l'esatto opposto delle leggi di intelligenza universale, come ci si può fidare dell'intelligenza universale? Pertanto quando vi sentite insicuri ed esitanti, ansiosi e spaventati - quando sottostimate i vostri valori - sotto sotto c'è un atteggiamento distruttivo, una negatività a cui non volete ancora rinunciare.
22. Quando vi sentite in ansia chiedetevi: “Dov'è che sono distruttivo? Dove sono negativo? Dove mi rifiuto di accettare la legge universale e, dunque, non mi abbandono al divino che è in me? ”
23. In ultima analisi, amici miei, alla base della felicità ci sono sempre le virtù fondamentali predicate dalla religione. Alla fin fine è sempre una questione di amore, il quale, naturalmente, è la chiave dell'universo. Ma averlo predicato per migliaia di anni non è servito a molto, anzi ha spesso reso le persone più ipocrite. Esse si sono illuse di essere amorevoli, mentre sotto sotto spesso non lo erano. Hanno coperto con una parvenza di amore dei sentimenti che erano l'opposto dell'amore. Una copertura che spesso si rivela un mero autoinganno, dato che il più delle volte gli altri non c'entrano.
24. Quante volte affermate che la vostra fragilità è amore, mentre dentro ribollite di rancore e di vendetta? Voi sostenete che la vostra possessività e la dominante volontà di controllare è amore, ma dentro di voi volete solo averla vinta e fare a modo vostro. Voi affermate che un orgoglio arrogante e malsano è indice di amore di sé, quando dentro di voi volete solo essere migliori degli altri e non concedere loro nulla. Occorre smascherare questi autoinganni, amici miei. Anche tra quelli di voi che, nel Sentiero, hanno fatto grandi progressi nella realizzazione di sé, c'è ancora qualcuno che fatica a riconoscere queste aree.
25. Se le persone continuano a prendersi in giro e non vedono i loro atteggiamenti, vuol dire che non si vogliono concedere, violando così la legge dell'amore. Tutte le persone tribolate, in fondo, violano questa legge. Questo bisogna indagare in chi soffre a causa dell'infelicità. “Dov'è la violazione? Dove sono separato? Dove metto a repentaglio la mia integrità, in modo diretto o indiretto? Dove inganno me stesso? Dove non voglio concedermi - in che modo? “Queste sono le domande a cui si deve dare una risposta. Spesso la risposta si trova da un'altra parte ed è vera in modo diverso da quello che avevate pensato.
26. Vivere in base all'ego, aderendo completamente ai livelli egoici della personalità, determina paura e insicurezza. La vita appare del tutto inadeguata e limitata. E la cosa è terribile, perché nessuno vuole davvero finire. Ma è l'io separato che deve finire. Solo trovando dentro di voi la via per tornare alla verità più grande - alla realtà che è legge d'amore e legge di verità - il vostro io potrà abbandonarsi in modo sicuro all'essere divino interiore.
27. Ci sono domande su questo argomento?
28. DOMANDA: Sto diventando consapevole di alcune mie reazioni negative a catena e del danno che fanno. Ora mi accorgo di non avere sentimenti, ma di agire di riflesso. Riconosco anche di aver manipolato me stesso creando dei falsi timori. Nel momento in cui l'ho potuto vedere con chiarezza, questo impulso in qualche modo è cessato. L'unica volta che provo delle buone sensazioni è quando leggo queste lezioni. Riesco a usarle. Penso di capirle. Provo anche delle buone sensazioni quando medito. Talvolta riesco ad avvertire la forza creativa che vuole fluire nel mio corpo, ma la blocco. Che mi puoi dire?

29. **RISPOSTA:** In realtà l'ho già detto in questa lezione. La risposta è lì. Potrei aggiungere, però, che dovrete vedere in quale particolare ambito stai violando la legge dell'amore. Ora che si è rimosso il falso amore simulato, riconosciuto come debolezza e desiderio di compiacere gli altri e di usarli per i propri fini, non sarà tanto difficile riuscirci. Devi scoprire in quali modi rimani attaccato a un atteggiamento negativo. È proprio per questo che temi le forze involontarie dei buoni sentimenti spontanei. Più resterai aggrappato ad atteggiamenti negativi, e quindi a sentimenti negativi, più temerai quelli positivi. A quel livello hai fatto una scelta. Preferisci restare nel risentimento e nell'autocommiserazione, dare la colpa agli altri, illudendoti di essere stato ferito. Tutto questo ti dà un certo piacere a cui non vuoi rinunciare. Bene, il prezzo da pagare è alto, molto alto davvero. Finché opererai per questo piacere - con il suo corredo di dolore, senso di colpa, disagio e insicurezza - ti perderai, senza accorgertene, quei buoni sentimenti che sono un vostro diritto di nascita. In realtà, i buoni sentimenti vi sembreranno terrificanti, fintantoché continuerete a nutrire quelli cattivi. Nella misura in cui la smetterete di considerarvi sempre delle vittime - provando risentimento, autocommiserazione, incolpando gli altri della vostra condizione - in quella stessa misura non avrete più timore dei buoni sentimenti.
30. **DOMANDA:** Mi sono accorto che per me è quasi impossibile fidarmi del tutto, a qualsiasi livello. Più scendo in profondità, più mi accorgo che è così. A volte non è per niente evidente. Deve sicuramente avere a che fare col non voler lasciare andare l'io. Quello che vorrei sapere è questo: se in alcune aree si rimuove la negatività, allora diventa automatico fidarsi completamente e senza sforzo?
31. **RISPOSTA:** Sì, è automatico. È come un'altalena, o una scala. Ho parlato spesso di questo processo "altalenante". Molti miei amici nel Sentiero l'hanno effettivamente sperimentato. Diciamo che una persona non si piace. Essa non riesce a decidere deliberatamente di cambiare. Ogni volta che ci prova fallisce. Riuscirà ad accettarsi solo quando avrà rimosso le motivazioni del suo non piacersi. Lo stesso vale per la fiducia. Potrete automaticamente provare fiducia solo se riuscirete a individuare ciò che vi faceva diffidare di voi stessi. Il processo prevede sempre un recupero automatico dell'equilibrio. La cosa migliore da fare è rafforzarvi ogni giorno con una meditazione molto specifica. Dite dentro di voi: "Voglio rinunciare alla mia distruttività. Se ancora non ci riesco, chiedo al sé reale, alla sostanza divina in me, di aiutarmi a vedere i miei blocchi e a liberarmene. Perché questo è ciò che voglio." Se sentite di non volerlo fare, non trascurate questo impedimento importantissimo e cruciale. Piuttosto consideratelo come un punto di partenza. Poi dite dentro di voi: "Vorrei sapere esattamente perché non voglio il bene. Cosa mi impedisce di volerlo?" In qualsiasi area si trovi il blocco, dite: "Vorrei poterlo volere. Che cos'è? Voglio impegnarmi al massimo in questa fase in cui sono bloccato." Se procedete in questo modo, il successo arriverà. Ci riuscirete solo portando l'attenzione sul punto in cui siete bloccati.
32. **DOMANDA:** Da ieri sono consapevole di una mia tendenza molto profonda di antipatia per le persone, quasi inavvertita. Mi spaventa vedere come questo atteggiamento di separazione mi rende impossibile apprezzare le persone. Ieri, nella sessione privata, mi è stato suggerito di non cercare di risolvere la cosa senza prima esplorarne l'origine e le ramificazioni. Qual è il tuo parere?
33. **RISPOSTA:** Sì. Questa avversione per la gente - che include voi stessi, naturalmente, poiché c'è un legame indissolubile tra voi e gli altri - è anche una questione di diffidenza. Pertanto, in questa esplorazione, vorrei consigliarvi innanzitutto di considerare questo: Voi ritenete che molto di quello che vi succede sia talmente grave da non lasciarvi via di scampo. La vostra interpretazione di quegli eventi è cento volte più esagerata e distorta. Dovete ricordare, fin dove arrivate, tutto quello che vi ha ferito o fatto star male nel passato e nel presente, ma con una nuova riflessione: che forse c'è un altro significato oltre a quello che vi sembrava ovvio. Tutto ciò che vedete ha per voi una finalità e una esclusività che non consente altre possibilità, se non quelle più devastanti. Dovete riconoscere questo vostro atteggiamento nel suo pieno significato e desiderare di cambiarlo. Poi sarà possibile imparare a vedere la realtà. Qualunque cosa vediate in qualcuno o in una situazione, per voi costituisce l'intero quadro. Non pensate mai che forse, oltre a non essere come supponete, potrebbe tutt'al più trattarsi solo di un particolare del quadro generale. Chiedetevi, ogni volta che vi convincete di qualcosa: "È

- questa tutta la verità? È tutto qui, o ci potrebbero essere altri aspetti che ignoro perché mi chiudo a una realtà più vasta?” Ecco un settore in cui poter ampliare la visione e allargare l’orizzonte. Perché sperimentate le cose ancora come bambini che non vedono che l’attimo, e nulla di più.
34. E poi vi consiglio di chiedervi se desiderate che vi piacciono le persone. Qual è la risposta? Sentitela dentro di voi.
35. **DOMANDA:** I miei processi mentali mi dicono che ho bisogno che la gente mi piaccia, ma avverto una resistenza. Come posso superarla?
36. **RISPOSTA:** Questo è il tuo conflitto. È così bello quando una persona diventa consapevole di un conflitto del genere, perché gran parte delle persone ha conflitti simili ma non ne è a conoscenza. La consapevolezza è il requisito indispensabile per trovare la via d'uscita dalla sofferenza. Essa vi rende capaci di vedere la parte che dice di no. Chiedetevi il perché. Invece di teorizzare - per quanto delle teorie generali possano rivelarsi corrette - sarà più utile che troviate la risposta giusta per voi. Usate un approccio nuovo e fresco e chiedetevi perché non volete che vi piacciono le persone, e non abbiate paura di darvi delle risposte infantili, irrazionali e illogiche. Fate venir fuori tutto. Allora conoscerete la verità sul perché dite di no.
37. È sempre la stessa cosa. Prima che una persona possa sviluppare la capacità di amare, deve prima avere la volontà di farlo. Fino a quel momento non si può fare nulla. La determinazione è cruciale, e deve esserci a ogni livello perché l’amore sia totale. Se c’è solo in superficie e non nel sentire più profondo, le manifestazioni che la persona sperimenterà saranno altrettanto superficiali. Voi siete ignari della vostra riluttanza ad amare, e poi vi lamentate del risultato e vi sentite delle vittime. Finché spredate le vostre energie a lamentarvi e a sentirvi vittime, rimanete in un circolo vizioso. Le proiezioni distruttive e la colpa attribuita ad altri consuma l'energia necessaria per amare e desiderare l'amore, e per osservare il sé e scoprire che cosa c’è di sbagliato. Se vi chiederete perché non volete amare e risponderete con precisione e onestà, saprete perché la vostra capacità di amare non funziona. E di conseguenza comprenderete la vostra solitudine e non crederete più che il destino vi stia giocando un brutto tiro. Quindi questo è un passo meraviglioso. Non vi dirò perché non volete amare. La risposta deve venire da voi stessi. E la cosa è certamente possibile. Tutto quello che vi posso dire è che le idee sbagliate e la distruttività vi rimangono appiccicate addosso perché siete voi che ci rimanete aggrappati. Una volta che le avrete portate allo scoperto, vi risulterà relativamente semplice sconfiggerle.
38. Questa conferenza può rappresentare davvero un giro di boa per qualcuno, amici miei. Può essere la vetta della montagna che volevate conquistare. Vedo che sta succedendo qualcosa in alcuni di voi, costoro riusciranno a superare la propria distruttività guardandola in faccia. Allora si potrà attivare il divino. Questa transizione è la cosa più significativa che possa accadere nella vita di un individuo. Nulla, davvero nulla può eguagliare questo processo. Chi non avrà il coraggio di guardare se stesso nella verità e non la smetterà di illudersi di sé e degli altri, non potrà giungere a questo passaggio. Non potete rinunciare a una negatività, se ignorate di averla; né a una distruttività che negate di avere. La verità conduce all'amore, e l'amore senza la verità non è possibile: essi sono una cosa sola.
39. Miei amici carissimi, tutti voi che siete qui: Avete a disposizione un grande potere, e sarà sempre più disponibile - che non proviene da altri esseri, ma che sgorga dal vostro sé interiore. Esso fluirà in modo incessante, nutrendovi e ricolmandovi ovunque vi sarete liberati dalle catene del dominio dell'ego. Siate benedetti nel corpo, nell’anima e nella mente. Che l'amore e la verità dell'universo penetrino in ognuno di voi per aiutarvi a ottenere la liberazione. Siate nella 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](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.