



Lezione della Guida n° 163

10 maggio 1968

ATTIVITÀ E RICETTIVITÀ DELLA MENTE

1. Saluti, miei cari amici. L'amore dell'universo abbraccia ogni manifestazione e individualizzazione dell'Essere Divino, soprattutto quando il sé esteriore e separato si prodiga con tanto entusiasmo per scoprire la verità dell'essere, la verità del sé, e dunque la verità della vita.
2. Tutto il dolore e la frustrazione che prova l'essere umano medio nel corso della vita deriva unicamente dal non conoscere la propria vera identità. E la lotta costante della vita dipende da un vago sentire del vostro inconscio che c'è qualcosa da riconquistare, qualche chiave segreta che potrebbe aprire la vita. Voi sapete nel profondo che la vita non può essere solamente quello che sperimentate di giorno in giorno o quello che c'è in questo momento. Perciò rifuggite il momento e, nel farlo, perdetevi l'attimo e con esso il senso della vita - perché ogni singolo momento contiene tutta la vita.
3. La lotta per scoprire il vero sé e quella per accettare l'adesso non si escludono a vicenda – esse sono interdipendenti. La lezione odierna, in particolare, prende in esame quale sia l'atteggiamento mentale da adottare per unificare i due modi apparentemente opposti di sperimentare, e trovare così il senso della vita e la vostra vera identità.
4. Qui l'elemento chiave è l'attività o l'assenza di attività della mente: si tratta di un processo sottile, quasi impossibile da esprimere a parole, eppure così specifico e importante. Ma noi dobbiamo dare il massimo: da parte mia devo fare di tutto per trovare le espressioni giuste e comunicarvi ciò che intendo dire. Voi potete fare del vostro meglio aprendovi interiormente, con il cuore e con la mente, in modo da capire non solo con l'intelletto ma anche con l'intuito che, come sapete, è uno strumento ancora più importante.
5. Esistono, nell'universo, due forze o atteggiamenti potenti che esistono, dunque, anche in ogni personalità umana. La prima è la forza che combatte, si muove, agisce, dà inizio, attiva, fa. Quest'aspetto comporta auto-responsabilità, indipendenza, autonomia, libera scelta e il potere del sé. L'altra consiste nell'essere ricettivi ed essere aperti a ciò che deve accadere. Quest'aspetto comporta pazienza, umiltà, consapevolezza dell'interdipendenza e di essere parte di un tutto, e confida nei processi della vita in senso lato. La prima forza riguarda l'azione diretta, la seconda è attesa della crescita e della manifestazione indiretta, che avviene a modo suo e secondo le proprie leggi.
6. Quando una persona, a livello conscio o inconscio, considera giusto uno di questi due atteggiamenti o modi di funzionare, ritenendo sbagliato l'altro e coltivandone quindi solo uno, sono inevitabili distorsioni e squilibri. Perché è impossibile utilizzarne solo uno: anche l'opposto dell'atteggiamento che adotta una persona continua a esistere, pur se in maniera meno evidente. Ma se non si bilanciano i due atteggiamenti, essi producono risultati inadeguati, inefficaci e persino distruttivi. È importante

che ogni individuo in crescita scopra l'interazione finemente equilibrata di queste due forze universali. Dato che non ci sono regole per sapere esattamente quando e come passare da un atteggiamento all'altro, ognuno deve trovare il modo in base al proprio ritmo e realtà interiore. Ci si deve armonizzare con i movimenti interiori della propria vita e dell'anima così da riconoscere come e quando si esprime ogni atteggiamento, quando predomina l'uno o l'altro, e quale serva in un dato momento. Lo si capirà in modo sempre più spontaneo e automatico, man mano che il sé si sviluppa e si integra con l'io.

7. Potremmo anche indicare questi due atteggiamenti universali come forza attiva e passiva. Ho parlato di quest'argomento diversi anni fa, ma a livello più superficiale e generale. Ora possiamo affrontarlo in modo più profondo e specifico. Voi sapete che non è possibile trovare la verità della vita con il solo ausilio della ragione. Per fare esperienza della verità occorre dapprima che la applichiate a voi stessi e ai vostri problemi individuali, così che essi possano essere trascesi. A quel punto sperimenterete dentro di voi di tutte le forze dell'universo.
8. Potrei spiegarvela anche in un altro modo, parlando dei principi creativi maschile e femminile. Tali principi esistono nella vita psichica di tutte le manifestazioni. Essi operano ovunque ci sia vita. La potenza della loro interazione armoniosa crea continuamente nuove manifestazioni e individualizzazioni dell'Essere Divino. Non mi riferisco solo alla creazione fisica; il principio si applica a tutto. Anche la crescita della personalità è una creazione determinata dalla stessa interazione armoniosa del principio maschile e femminile. Non ci può essere crescita senza una giusta interazione tra iniziativa e volontà da un lato, e ricettività, resa, attesa, e apertura dall'altro. L'unione di queste due forze crea rinnovamento, nuove forme, espansione; stimola una vita più ricca e ampia; crea piacere supremo. Un'interazione disarmonica, con una delle componenti più o meno enfatizzata dell'altra, è in contrasto con la vita e produce dispiacere, frustrazione e limitazione. Se uomini e donne non radicano dentro di sé i due principi del maschile e del femminile, tanto nell'anima quanto nella mente, non riusciranno a essere uomini o donne completi.
9. I due principi o forze hanno alcuni denominatori comuni. Uno di questi è l'alternanza di tensione e rilassamento, di fermezza e morbidezza. Il fertile terreno di vita, crescita, pace e piacere è costituito dalla resilienza che scaturisce dalla pulsazione e dal movimento ritmico di tensione e rilassamento. Questo tipo di tensione non è la tensione dolorosa che una persona avverte quando le due forze sono in disarmonia. Questa piacevole tensione funge da catalizzatore, favorendo il fluire dell'azione in modo naturale e organico. Lo stesso vale per il rilassamento; esso non deve essere confuso con una vita inanimata e con la mancanza di energia. La sua versione sana è piena di vita e di movimento interiore, e confida in un'azione naturale che avverrà a suo tempo.
10. La corretta interazione tra tensione e rilassamento è la pulsazione, il respiro stesso dell'universo e di ogni suo aspetto o particella. Poiché tutto ciò che vive nell'universo è un aspetto dello stesso universo e deve, quindi, essere soggetto agli stessi principi e leggi. Il pulsare di tensione e rilassamento esprime l'integrazione di queste due forze: il maschile e il femminile, le forze iniziatrici e le forze ricettive. Ogni manifestazione di vita è espressione di questo pulsare. Più è armoniosa la manifestazione di vita, più saranno integrate le forze iniziatrici e quelle ricettive, in un flusso continuo di apertura e di chiusura, di apertura e di chiusura.
11. Quanto più la coscienza individuale di un organismo viene allontanata dalla sua fonte e meno esso è a conoscenza della sua vera identità divina, tanto più dolorosi saranno il ritmo alternante e la pulsazione della sua vita. Perché dovunque c'è vita ci deve essere il movimento ritmico delle due forze. Al contrario, maggiore è lo sviluppo della coscienza - più l'essere individuale è a conoscenza, e quindi in contatto con la sua vera identità - più la tensione e il rilassamento saranno piacevoli e felici, com'è inevitabile che sia. A metà tra i due poli c'è la fase in cui lo stato di apertura e di rilassamento è percepito come desiderabile e piacevole, mentre lo stato di chiusura e tensione come doloroso e indesiderabile. La dicotomia fa sì che l'entità cerchi di allontanarsi dall'uno per raggiungere l'altro. Eppure più ci si sforza, più si ostacola il ritmo naturale. Poiché la lotta crea ancora più tensione - perfino quando si anela alla condizione di apertura e rilassamento. Perciò non si può fare altro che sopportare il momentaneo stato doloroso, facendo sì che prevalga il ritmo naturale finché tutta la

personalità sia liberata dalla condizione angusta e dolorosa. Libertà non vuol dire cessazione del teso movimento di chiusura, perché varrebbe a dire cessazione della vita. Significa semplicemente che a poco a poco, una volta trascorso il dolore, questo cessa di essere tale. Molti esseri umani si trovano nella condizione di mezzo, in cui si avverte una delle pulsazioni universali come dolorosa e l'altra come piacevole.

12. La corretta interazione dei due principi o forze universali, dal punto di vista della vostra attività mentale e nello specifico del vostro Sentiero, può essere meglio descritta così: l'io cosciente esteriore assertivo e la sua forza di volontà devono essere sospesi in modo fermo ma rilassato. L'inconscio resistente e distruttivo non deve essere né agevolato né messo sotto pressione con ansia, né forzato con impazienza. L'io deve essere attento a riconoscere ciò che esprime indirettamente l'inconscio e perché esso si trattiene, impedendo felicità e apertura. Per riconoscere la reale condizione dell'inconscio, la mente deve essere calma, attenta e accettare ciò che accade nell'adesso, così da incoraggiare l'inconscio a esprimersi. Una volta emerso l'inconscio con tutta la sua irragionevolezza, gli si può dare tranquillamente una nuova direzione e l'impedimento svanirà.
13. Il processo richiede un giusto equilibrio tra principio maschile e femminile. La ferma intenzione di non seguire la linea di minor resistenza davanti alle ostruzioni inconse si deve bilanciare con lo spirito d'attesa ricettiva, che accoglie le espressioni dell'inconscio distruttivo. Il dispiegarsi dell'intelligenza universale nella mente segue un processo identico a questo. Tuttavia, quante più ostruzioni si alimentano sotto la superficie, tanto meno sarà possibile quel dispiegarsi - come tutti voi ben sapete. L'approccio ideale è quello di alternare i due atteggiamenti: chiedete alla parte distruttiva del sé nascosto in modo fermo, calmo e determinato, che si esprima. Osservate con interesse, attenzione e senza interferire ciò che scaturisce. Per riuscire nell'intento, chiedete all'essere divino che voi siete nel profondo la guida e l'aiuto in questo processo. Di nuovo, alla mente attiva compete essere determinata e dare istruzioni, mentre sta alla funzione passiva e ricettiva attendere la manifestazione.
14. La mente umana è costantemente alla ricerca del giusto equilibrio tra questi importanti atteggiamenti. Trovare quell'equilibrio è una delle grandi difficoltà che incontra ogni persona sul percorso che conduce all'interazione armoniosa. Le regole non servono; solo se saprete ascoltare attentamente i movimenti dell'anima riuscirete a scoprire quando utilizzare l'una o l'altra di queste due forze complementari. Dovete osservarvi mentre utilizzate la modalità sbagliata, prima di adottare gradualmente quella giusta. Quante volte gli umani sono pigri e disattenti alle loro espressioni più intime, se sono condizionati da un'errata cognizione del principio passivo. Essi sostengono, giustamente, che le cose devono maturare da sole e che la crescita sana è un processo spontaneo che non può essere forzato. Ma usano il principio in modo errato ed evitano di entrare all'interno di sé stessi e affrontare ciò che deve essere affrontato e cambiare ciò che deve essere cambiato. Allo stesso tempo, quante volte gli umani sono iperattivi, coercitivi e tesi nei confronti di sé stessi e degli altri, fraintendendo e facendo abuso del principio attivo.
15. Se si dà a un principio una predominanza distorta, significa che esiste anche l'altro principio, anche se forse passa inosservato. L'insofferenza esteriore nei propri confronti è indice di una resistenza interna. La pigrizia esteriore e l'accettazione distorta delle cose stanno a indicare una feroce lotta interiore contro il sé e i suoi effetti. Occorre portare allo scoperto questa lotta violenta, che è sempre presente laddove ci sono problemi irrisolti, squilibri, distorsioni, mancate realizzazioni. La lotta tra il sé e il sé viene proiettata, per la maggior parte del tempo, verso l'esterno, cosicché la lotta sembra avvenire tra il sé e la vita o tra il sé e gli altri. Ma dal momento che non vi è alcuna differenza tra voi, la vita e gli altri, la lotta ha fondamentalmente luogo tra voi e voi stessi. Una volta che avrete preso coscienza della vostra vera lotta, riuscirete a comprendere lo squilibrio e sarà possibile dare inizio a un nuovo orientamento.
16. Il vero cambiamento è un processo spontaneo che s'innesci da sé - o così sembra. In realtà è il risultato di sforzi esteriori equilibrati, naturali e spontanei. Ma se le persone si aspettano subito delle manifestazioni dirette e visibili dei loro sforzi, fraintendono il processo. Quelle persone restano deluse

e si scoraggiano, riducono i loro sforzi e ricadono, così, nei modelli distruttivi di mente, emozione e azione. Allo stesso tempo diventano sempre più tese e insistenti riguardo ai propri processi. Se le persone si aspettano dei risultati senza prendersi la briga di investire il meglio di sé nella vita e nel processo di crescita – convinte erroneamente che la crescita si manifesti senza sforzo, spontaneamente – anch'esse rimarranno deluse, e la lotta interiore contro sé stesse e la vita diventerà più ardua.

17. Più le vostre sofferenze e frustrazioni sono inconsce, più vi affannerete a trovare una soluzione. Dato che non siete consapevoli nemmeno di questo, cercherete una spiegazione di comodo per tutte le vostre sensazioni di disagio. Potreste essere perfino indotti a compiere azioni distruttive, a cercare situazioni problematiche che sembrino spiegare il disagio, perché ignorare il motivo di un dolore è il peggior dei dolori di cui siete coscienti. Per alcuni tipi di personalità la conseguenza è l'inerzia.
18. Volontà e azione male applicate producono una tensione eccessiva. Laddove la mente dovrebbe essere ricettiva, non solo di ciò che proviene da fuori ma ancor più di quanto esce da dentro, essa si chiude spesso in uno stretto nodo fatto di pressione contro il sé. Decidere di essere ricettivi nei confronti dei processi interiori, accogliendo coscientemente ciò che vuole emergere, è una parte essenziale del percorso. Voi non riuscirete mai a capire che cosa c'è dentro di voi se non coltiverete un tale atteggiamento interiore. Quando le persone sono troppo impazienti, il loro cammino si arresta. Una tensione eccessiva sta sempre a indicare un fraintendimento dei processi, causata dalla falsa idea che si possono rimuovere i blocchi interni applicando direttamente la volontà dell'io. Quest'ultima ha la sua necessaria funzione, ma è responsabile solo indirettamente delle correnti sotterranee e della volontà dell'inconscio. Pertanto la coscienza esterna o dell'io deve trattare l'inconscio con rispetto, compresa la sua parte infantile, distorta e distruttiva. È il rispetto dovuto a un essere che non deve essere forzato, ma che deve trovare la sua strada. Anche il vostro inconscio deve trovare la sua strada. Se viene forzato, esso non può dispiegarsi: non può rispondere, non può rivelarsi. Se la mente esterna è tesa e ansiosa e forza l'inconscio, non è possibile stabilire quel rapporto tra conscio e inconscio necessario a rivelare dapprima quest'ultimo e poi a unificarli entrambi.
19. Per il momento è possibile stabilire una relazione tra la mente cosciente e la parte distruttiva dell'inconscio accettando il fatto che esistono percezioni, atteggiamenti e sentimenti spesso diametralmente opposti. Una volta che si dà la possibilità agli aspetti inconsci distruttivi e ostruttivi di rivelare sé stessi, le convinzioni più veritiere e costruttive della mente cosciente possono influenzare e gradualmente eliminare gli impedimenti dell'inconscio. In modo analogo è possibile stabilire una relazione tra le facoltà dell'io e la saggezza, la verità e l'amore del Sé divino quando l'io è pronto ad accogliere quest'ultimo. Ciò comporta entrare nell'attesa con atteggiamento tranquillo e ricettivo, e quando il Sé divino si manifesterà attraverso nuove idee, un nuovo sentire ed esperienze profonde, l'io verrà istruito e pervaso dalla manifestazione del Divino. Dunque i due aspetti di crescita e integrazione - trasformazione degli elementi distruttivi e manifestazione del Sé divino - presuppongono le medesime dinamiche di fare e aspettare, iniziare e ricevere. A volte l'io cosciente è più saggio e più costruttivo dell'inconscio dormiente, altre l'inconscio dormiente è significativamente più saggio e più costruttivo della mente cosciente.
20. È fondamentale trattare con rispetto entrambi gli aspetti dell'inconscio. Non il rispetto per la distruttività in sé, ma piuttosto per i processi di crescita e di apertura, per le leggi meravigliose della realtà interiore. Prima o poi la mente rispettosa avrà accesso alle leggi della realtà interiore, e riuscirà a comprendere anche le identiche leggi universali della creazione. Questo è ciò che intendo quando dico che voi riuscirete a comprendere la vita, la creazione e l'universo solo nella misura in cui comprenderete la legittimità e la dinamica dei vostri processi inconsci.
21. Perfino gli atteggiamenti più distruttivi non derivano dal male, bensì da meri equivoci. Quando si comprende pienamente questo fatto, anche i processi più distruttivi diventano incredibilmente straordinari, dal momento che l'inerente principio e meccanica si basano su una legittimità identica a quella della creazione. Dato che il male deriva dall'equivoco e che i processi sono altrettanto intrinsecamente meravigliosi di per sé, riuscirete a eliminare per davvero il male solo quando imparerete a rispettare il vostro inconscio. Lasciate che esso si dispieghi a modo suo e con il suo ritmo.

Siate ricettivi e aperti a ciò che vi rivela. L'atteggiamento ricettivo viene violato da una forza mentale punitiva, ansiosa e insistente - una corrente pressante diretta al vostro inconscio. La forzatura - in modo a volte alterno, ma spesso simultaneo - sfocia da un lato in tensione e ansia eccessive, e dall'altro in inerzia, pigrizia e disinteresse per una crescita attiva.

22. Voi trattate il mondo esterno alla stregua di come trattate il vostro inconscio, quindi emanate il medesimo tipo di atmosfera quando interagite con il prossimo. Alcune persone si ritraggono da questa pressione che sembra dire: "Tu devi", esattamente come fa il vostro inconscio. Quando non volete prestare attenzione al vostro inconscio e quindi lo snobbate oppure lo considerate in modo superficiale, avrete lo stesso comportamento nei confronti dell'inconscio del vostro prossimo. Inutile dire che gli altri si accorgeranno di questa mancanza di attenzione, anche se spesso a livello inconscio.
23. Tutte le esperienze buone, belle e creative in cui vi sentite un tutt'uno con la vita e con voi stessi nascono dal corretto rapporto tra i principi attivi e passivi. Se ripensate a quelle esperienze vi accorgete che vi era una combinazione di calma attenzione - di coinvolgimento e partecipazione attivi e, al tempo stesso, di ricettiva attesa e di passività rilassata ma pulsante. Quando permetterete a queste forze di fluire al di fuori di voi, la vita potrà fluire dentro di voi. Ricordate che nulla vi può provenire dalla vita che voi non abbiate reso possibile, anche se vi sembra qualcosa del tutto estraneo.
24. Consentitemi di riassumere brevemente la distorsione del duplice principio di attivo e passivo. Il principio attivo, maschile e iniziatore degenera nella serrata tensione d'impazienza, di ansia, e di orgoglio dell'ego, che crede di poter fare tutto da solo, per pura volontà esteriore. Questo atteggiamento impedisce non solo ai poteri universali, ma anche ai poteri inconsci della persona di crescere e di funzionare secondo le leggi superiori. Esso porta ad avere sfiducia verso tutti i movimenti universali e personali interiori - come se essi non avessero una loro propria esistenza, liceità o ritmo. Dunque esso non si fida nemmeno del modo di pensare di queste forze interiori, rafforzando ulteriormente la convinzione che non esiste altro che un io isolato privo di collegamenti profondi. In questa illusione così dolorosa, le connessioni reali restano inutilizzate e l'io non è più in grado di funzionare al meglio. Nel mestiere di vivere, meno si dispone di quelle forze e movimenti interiori, meno l'io sarà in grado di provvedere a sé stesso in modo adeguato, aumentando così il suo carico di tensione. L'isolata esistenza dell'io è dovuta a ignoranza e orgoglio per un io considerato come la realtà più alta, migliore e unica che possa influenzare la vita; ciò conduce a una maggiore separazione, frustrazione e infelicità - a una dolorosa tensione, conseguenza di un fare eccessivo e inefficace. Un'esistenza solitaria, piena di paure.
25. Di contro coloro che, distorcendo il principio passivo femminile, ripongono la propria fiducia in Dio rinunciando virtualmente all'auto-responsabilità, che lasciano fare a Dio per giustificare la propria inerzia, neppure costoro riescono a realizzarsi. Essi sembrano lasciare umilmente e con fiducia che Dio "provveda", restando in perpetua attesa, scollegando i propri poteri iniziatori attivi e le manifestazioni spontanee e indirette di crescita. Se per caso questi si manifestano, magari per via di qualche iniziativa presa in passato, costoro li attribuiscono a un potere esterno a sé stessi - o comunque non scorgono un nesso tra la loro comparsa e i propri atteggiamenti e azioni.
26. Vedete dunque come gli opposti e le distorsioni siano molto simili e vi conducano, alla fine, allo stesso vicolo cieco. Se siete passivi e lasciate andare le cose, invece di accettare l'auto-responsabilità e magari trovare il modo di fare ciò che al momento è più doloroso, state riponendo la fiducia in un falso Dio - un Dio al di fuori di voi. Ma Dio siete voi, tutto il vostro essere lo è, e solo utilizzando le vostre facoltà potrete rendervi conto di questo fatto trascendentale. Se farete ricorso al solo io separato, anziché vivere l'interazione ritmica di fare e attendere, di agire e ascoltare, vi convincerete di non disporre d'altro che del piccolo sé separato, e resterete nuovamente delusi. Impegnatevi a trovare la chiave della vostra vita e della vostra verità, per dolorosa o poco lusinghiera che possa essere. Allo stesso tempo rispettate e onorate i vostri processi interni e consentite loro di seguire il loro corso.
27. Trovate l'equilibrio. È un ritmo, un ciclo in continua mutazione nel percorso di ogni individuo. Ogni passo richiede movimenti e atteggiamenti. Il loro corretto interagire dà il potere creativo che porta

qualcosa di nuovo nella vita. Entrambi i principi, l'iniziatore e il ricettore, richiedono da un lato l'integrità del sé, e dall'altro la consapevolezza che ognuno è parte di un tutto. Ciò significa aver rispetto per i movimenti che non possono sempre obbedire subito ai comandi della mente. È necessario che voi attiviate costantemente le vostre forze creative e troviate quando e come esse siano pronte a farsi riconoscere.

28. Anche per il semplice atto di meditare occorre combinare questi due approcci. Da un lato formulate attivamente il vostro atteggiamento, gli obiettivi e gli intenti – l'atteggiamento è quello di dare il meglio di voi stessi, l'obiettivo quello di rimuovere gli ostacoli, crescere e tirar fuori il meglio di voi, l'intento quello di affrontare la verità, qualunque essa sia. Dall'altro lato mettetevi quietamente nell'attesa, calmi e ricettivi. Non importa se le risposte non arrivano subito, attendete e magari esse verranno quando meno ve l'aspettate. Accadrà quando la vostra mente sarà rilassata e quindi in grado di ricevere. Quando sarete pronti a ricevere il meglio e il peggio che c'è in voi e sarete comunque rilassati - né impazienti, né spaventati - allora arriveranno le manifestazioni. Se accoglierete il meglio e il peggio che c'è in voi e sarete disposti a comprenderli entrambi, allora avranno luogo dei processi di crescita armoniosi, ritmici e organici, e in misura sempre maggiore.
29. Il ritmo alternante di iniziare e ricevere - di diventare e di essere - è la pulsazione del vostro percorso, amici miei. La pulsazione equilibrata delle vostre forze animiche avrà luogo solo dopo che avrete osservato e accettato momentaneamente il loro squilibrio, al fine di comprenderlo. Come vi dicevo, la comprensione vi porterà alla condizione in cui la tensione non causerà più dolore, e dunque non sarete più soggetti all'alternanza di dolore e piacere. In seguito gli opposti si riconcilieranno, e i movimenti pulsanti di tensione e rilassamento non saranno altro che due diversi aspetti della felicità.
30. Forse riuscirete più facilmente a trovare il vostro ritmo interiore se pensate che la pulsazione attiva sta agendo nel vostro miglior interesse affinché superiate la paura di qualcosa di spiacevole, affinché troviate la vostra vera identità e contribuiate ai processi di evoluzione, impegnandovi in modo serio e totale per la vostra crescita. La fase passiva della pulsazione fa seguire a tutti questi atti interiori dei periodi di attesa, aspettando che siano pronti ad arrivare i risultati.
31. Più riuscirete a trovare un ritmo bilanciato, più crescerà in voi una nuova visione. La visione, la consapevolezza che state vivendo la vita cosciente rispondendo per il 95% in modo non spontaneo, né diretto o indipendente a quello che c'è, ma in base a riflessi condizionati. La cosa potrà sembrarvi assurda, ma proverete anche un senso di liberazione. Nel momento in cui ve ne renderete conto, la vita e il mondo cominceranno ad aprirsi. Non mi riferisco solo a opinioni e punti di vista esterni che voi adottate senza saperlo, per paura della responsabilità di essere coerenti con le vostre opinioni e punti di vista - perché ritenete di aver bisogno dell'approvazione degli altri più di quanto abbiate bisogno della vostra stessa approvazione.
32. Ora passeremo da questo livello piuttosto superficiale, di cui abbiamo parlato a sufficienza in passato, a qualcosa di più profondo e sottile. Vi dicevo che voi non vivete le esperienze di vita in modo spontaneo, poiché siete condizionati a rispondere in un certo modo. Ad esempio, se vedete il colore rosso, di solito non lo vedete in base alla vostra percezione ed esperienza. Lo vedete in base al vostro indottrinamento su come dovrete vedere il rosso – avete un'idea preconcepita di “rosso”. Oppure se vedete un tulipano, la parola, il concetto di tulipano, è già un riflesso, così che voi non fate esperienza del tulipano come se lo vedeste per la prima volta. Potete moltiplicare l'effetto di condizionamento e ripetere la moltiplicazione all'infinito. Senza esagerazione, il novantacinque per cento delle vostre esperienze - sia esperienze dei sensi fisici che esperienze concettuali - non destano le vostre reazioni più autentiche, libere e spontanee, bensì dei riflessi predeterminati. Esse derivano non solo da ciò che avete acquisito nella vostra vita di adesso, ma anche da innumerevoli vostre esistenze precedenti. La vostra psiche è tutta un'antologia di esperienze pregresse.
33. Più significativa di tutte, e particolarmente rilevante per il nostro argomento, è l'esperienza del dolore e della frustrazione. Vi hanno indottrinato per millenni convincendovi che ogni frustrazione è dolore. È per questo che è così difficile fare la transizione dalla pulsazione piacere/dolore della tensione e del

rilassamento allo stato di liberazione in cui tensione e rilassamento sono aspetti diversi del piacere. Se la frustrazione non cessa di essere una minaccia che induce la personalità a chiudersi in sé stessa, non riuscirete ad accorgervi del libero fluire del battito dell'universo al di là della cortina di paura.

34. La vostra convinzione che la frustrazione è dolore e magari anche un pericolo, vi fa reagire in un modo che, di fatto, crea uno stato doloroso e di pericolo. Quando inizierete a osservarvi e a essere ricettivi di quello che emerge in voi, vi invito a fare esperienza delle vostre successive frustrazioni. Chiedetevi: "Ecco, adesso provo dolore. Mi concedo di sentirlo. Davvero mi voglio convincere che sia tanto doloroso?". Qui "convincere" ha un senso più profondo. Quando vi convincete del dolore, è la vostra stessa reazione a suscitare ondate di dolore, come se la situazione fosse davvero tanto dolorosa. La tensione diventa più dolorosa del dolore stesso. Se osserverete le vostre reazioni da questa prospettiva, vivrete delle esperienze particolari. Imparerete a non ostacolare né il dolore né la frustrazione, e neppure il loro movimento. A poco a poco sperimenterete come il dolore si trasformi in un piacevole movimento pulsante. Solo quando vi concederete di essere calmi, attenti e ricettivi di ciò che c'è in voi e lo accetterete, sarete in grado di sperimentare questo cambiamento di coscienza. Di solito la mente, con i suoi frenetici movimenti che si oppongono a dolore e frustrazione, vi impedisce di giungere alla piacevole esperienza della pulsazione. In genere siete troppo occupati a seguire i vostri riflessi condizionati e legati alle abitudini, che vi fanno reagire in un certo modo a ciò che ritenete bene e in un altro a ciò che ritenete male. Così andate avanti senza mai sperimentare per davvero la vita in modo indipendente, né quello che in realtà siete, cioè l'individualizzazione particolare del Divino. Non sperimentate mai le cose per come esse sono, senza preconcetti o riflessi sensoriali precondizionati. I vostri preconcetti sono illusioni che riuscirete a penetrare solo quando diventerete iniziatori e ricettori del vostro essere più profondo. Dopodiché alternerete l'apprendimento di informazioni nuove su di voi e sul mondo con nuove modalità di percepire voi stessi e il mondo. Arriverete a conoscere sempre più la vostra vera identità divina. Dapprima essa si rivelerà apparentemente come un altro sé, che si manifesta da qualche parte dentro di voi; poi, man mano che vi ravviverà, saprete che essa è voi e che voi siete essa.
35. Possa questa lezione essere come un segnale stradale sulla via che conduce al vostro inconscio e che impariate ad accettarlo come esso si manifesta, affinché stabiliate il giusto rapporto tra tensione e rilassamento nel percorso che porta a voi stessi. Un rapporto bilanciato può cambiare il vostro atteggiamento nei vostri confronti e insegnarvi ad accettarvi per come siete; e l'accettazione vi darà lo slancio e la forza per avanzare ulteriormente. I movimenti interiori della vostra anima devono vivere questi principi; non basta conoscerli, anche se conoscerli è spesso necessario e utile per condurvi alla condizione in cui viverli diventa possibile. Con calma, consentitevi di essere ciò che siete e di aprirvi ed espandervi.
36. Siate benedetti, miei cari amici, in tutte le vostre prossime attività rivolte alla crescita spirituale. Ogni passo in avanti vi avvicinerà alla realizzazione di chi siete veramente e a ciò che la vita realmente è - un continuum che non ha bisogno di conoscere la paura della morte, un continuum di vita e di gioia. Siate nella pace, siate 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'espreso consenso scritto della Fondazione. La Fondazione può, a sua esclusiva discrezione, autorizzare altre organizzazioni o persone, come le organizzazioni affiliate e capitoli, ad utilizzare il marchio del **Pathwork®**.

Copyright

Il copyright del materiale della Guida del **Pathwork®** è di esclusiva proprietà della **Fondazione Pathwork®**. Questa lezione può essere riprodotta, in accordo con la **Pathwork®** Trademark, Service Mark e il Copyright Policy ma il testo non deve essere alterato o abbreviato in alcun modo, né può il diritto d'autore, il marchio di fabbrica, il marchio di servizio, o altri avvisi, essere rimossi. I destinatari possono essere addebitati unicamente dei costi di riproduzione e di distribuzione.

Qualsiasi persona o organizzazione che utilizzi il servizio della Fondazione del **Pathwork®** o del materiale protetto da copyright si ritiene abbia convenuto di rispettare la **Pathwork® Foundation** Trademark, il Service Mark e il Copyright Policy. Per ottenere informazioni o una copia di questa policy, si prega di contattare la Fondazione.