



Lezione della Guida n° 187

4 dicembre 1970

COME GESTIRE L'ALTERNANZA DEGLI STATI DI ESPANSIONE E DI CONTRAZIONE

1. Saluti, benedizioni e un benvenuto a tutti i miei amici qui presenti. Come prima cosa vorrei dire a questo gruppo di persone quale immensa meraviglia esse stiano realizzando. I lunghi e difficili anni vissuti da molti di voi e il duro lavoro per superare l'immancabile paura e la resistenza all'incontro con il sé hanno generato davvero tanti frutti. Questo ha creato un forte centro di luce nello schema universale delle cose, che produce effetti tutto intorno a noi. C'erano già degli effetti invisibili molto prima che li poteste individuare. Ma adesso quegli effetti diventano realtà nella vostra vita. Molti di voi iniziano a notare e sentire dentro di sé un cambiamento che sembrava impossibile persino visualizzare, non molto tempo fa. La vostra vita è più piena, il piacere più grande, la paura diminuisce, la sicurezza aumenta. Vi state radicando sempre più nella realtà interiore: la realtà divina.
2. Gli effetti sono evidenti anche in ciò che sta cominciando ad accadere in tutto il gruppo, e il nuovo regalo che vi sto offrendo è stato reso possibile da tutto ciò. La forza, la benedizione di guarigione che può unirsi all'energia da voi generata, è una delle manifestazioni che continuerà a crescere e a diffondere sempre di più la sua luce. Si sta formando un circolo benigno: l'efficacia del vostro lavoro nel Sentiero genera nuova energia che, a sua volta, mi consente di farvi arrivare un maggior afflusso di energia per alleviare i vostri sforzi e renderli sempre più efficaci.
3. La nuova energia si è manifestata anche nella meravigliosa esperienza dell'incontro dei piccoli gruppi di lavoro. Quell'unione significava più di quanto possiate capire al momento. Siete stati autentici testimoni di cosa voglia dire trasformare in amore l'energia dei sentimenti negativi, affrontati e non negati. Siete stati testimoni e parte integrante del processo di trasformazione. Nel percorso individuale l'avete sperimentato sempre più spesso negli ultimi mesi. Ma nell'esperienza combinata dei gruppi siete diventati parte del flusso di forze auto-perpetuanti, senza perdita d'identità. Siete stati mossi da una vasta forza, da una volontà interiore sganciata dall'Io. Siete stati purificati, elevati e rafforzati da questo processo. Un processo per approfondire la fede e la conoscenza della realtà della buona vita interiore, delle realtà spirituali che cerco di trasmettervi.
4. L'amore presente nel gruppo è una realtà tangibile: coltivatele, amici miei! Costatate come la legge della fratellanza vi unisca tutti. Se non la coltiverete, si appassirà. Invece crescerà e diventerà sempre più efficace se farete tesoro della nuova condizione di unità. Il legame è ancora tenue, i fili che vi tengono insieme nell'amore sono ancora recenti e delicati. Ma si rafforzeranno se darete attenzione cosciente al nuovo processo e lo nutrirete, apprezzandovi l'un l'altro ed esprimendo all'altro i vostri bisogni più intimi, come veri fratelli e sorelle. L'aiuto che riuscirete a scambiarsi guarirà anche voi, grazie alla vostra crescente consapevolezza di ciò che dovete dare e di come potete aiutare. Potrete

davvero dare agli altri e sostenervi a vicenda, come avete fatto spontaneamente durante questa bella esperienza di gruppo due settimane fa. Ripetete simili esperienze a intervalli regolari. Questo è il mio consiglio.

5. E ora diamo inizio alla lezione odierna. Con questa lezione vorrei darvi un aiuto più tangibile per affrontare i mutevoli movimenti della crescita e della vita. Ricorderete che il movimento della vita è un'alternanza di espansione e contrazione. Conoscete anche, in qualche misura, il significato di questi movimenti, ma vorrei approfondire l'argomento, adesso che è così necessario per tanti amici la cui fase di lavoro nel Sentiero richiede una comprensione più approfondita del processo.
6. Ricapitoliamo in breve il significato dei movimenti di espansione e contrazione. L'espansione avviene in presenza di atteggiamenti positivi, aperti, d'impegno, onesti, amorevoli. Quando sentimenti e pensieri buoni creano un corrispondente atteggiamento nella vita, essi influenzano azioni, comportamenti, risposte, reazioni, emanazioni e accadimenti. È un atteggiamento che attira esperienze piacevoli, realizzazione, piacere, felicità e abbondanza in tutti quegli aspetti della vita in cui tale atteggiamento sia autentico. Un'esperienza di vita felice e gioiosa produce automaticamente movimenti animici aperti e di espansione, che sono la base per un atteggiamento positivo e affermativo verso la vita e danno inizio a un circolo virtuoso.
7. La contrazione avviene con atteggiamenti negativi verso la vita: paura, odio, malinconia, sfiducia, negazione del sé e della verità dell'adesso, pretese, disonestà, autoinganno, false idee, negazione della bellezza dell'universo, truffa, rifiuto di accettarsi. Dentro al grande circolo vizioso ve n'è uno più piccolo cresciuto al suo interno, che persegue finalità trasversali a quelle della personalità che agisce in modo affermativo e consapevole. Gli atteggiamenti negativi producono odio verso sé stessi che va a incrementare odio e diffidenza verso gli altri, in un ciclo senza fine.
8. Queste impurità interiori non hanno alcun effetto negativo su di voi se ne avete piena consapevolezza, se date loro la giusta collocazione nello schema più vasto della realtà della vostra vita interiore e della vita universale. In altre parole, se li percepite nel modo corretto il loro effetto non è negativo, bensì positivo. L'energia di questi atteggiamenti inizia automaticamente a trasformarsi proprio grazie alla consapevolezza e alla giusta percezione. Ma se il sé è troppo vanitoso e spaventato per vedersi così com'è nell'adesso, se nega o esagera le implicazioni - ancora per vanità e paura - allora l'alternanza dei movimenti vitali porterà in superficie quelle impurità che sono nascoste. Sta alla personalità consapevole tirare fuori il meglio da questi periodi.
9. L'automatismo è il seguente: gli atteggiamenti negativi e i pensieri e i sentimenti distruttivi che negano sempre la verità della vita creano una contrazione della coscienza, del movimento dell'anima e anche del corpo esterno. In questo stato la personalità non è in grado di ricevere l'abbondanza della vita universale. Dunque rimanete chiusi in voi e pertanto v'impovertite. Non potendo ricevere siete depauperati. L'impovertimento dei vostri buoni sentimenti - e dunque di un'esperienza di vita piacevole - accresce amarezza, autocommiserazione, accuse, ripicche. Gli atteggiamenti negativi non fanno che richiamare esperienze indesiderate e dolorose da cui la personalità si difende chiudendosi e costruendo un'armatura protettiva, che è lo stato di chiusura e di contrazione. E si genera un più ampio circolo vizioso, una forza che si autoperpetua nella vita.
10. La creazione di un'esperienza di vita negativa, con il suo movimento di contrazione, vi dovrebbe in teoria difendere da altre esperienze negative. Le persone si induriscono e si irrigidiscono, e così respingono la vita stessa e danno vita a uno stato di desiderio mai sazio. Ecco perché le Scritture dicono che i poveri diventeranno più poveri e i ricchi più ricchi. Questa è una delle leggi della vita che l'individuo deve scoprire, per far sì che l'alternanza dei movimenti della vita sia un processo produttivo e in crescita per sempre più trascendere gli opposti.
11. In linea di massima questo è un sunto conciso di svariate lezioni precedenti, che servirà a introdurre il tema della lezione odierna.
12. In questo mondo, in questa sfera di coscienza, espansione e contrazione creano esperienze opposte

di piacere e dolore. Solo trascendendo sia la sfera dell'essere che il livello della dualità, espansione e contrazione diverranno esperienze felici di tipo diverso; ma solo se avrete prima padroneggiato l'esperienza negativa. Oppure, detto diversamente, quando avrete acquisito un nuovo modo di reagire e di approcciarvi ad ambedue i movimenti vitali. Contrariamente a quanto possiate pensare, anche l'esperienza positiva richiede un nuovo atteggiamento. Ne parleremo stasera. In questo livello di dualità occorre che apprendiate l'approccio corretto con entrambi: è il compito in cui dovrà eccellere l'anima in questa particolare fase della sua evoluzione.

13. Cominciamo dallo stato di contrazione causato dalla negazione, che a sua volta genera altra contrazione, e così via. Come dicevo, a un'esperienza negativa di solito si reagisce d'istinto con un'ottusa contrazione con il seguito di emozioni e pensieri distruttivi. In particolare, la personalità si sente invariabilmente e ingiustamente vittima, accusa gli altri o la vita, prova risentimento e cancella i buoni sentimenti, preferendo vendette o ripicche. La persona ha anche paura di ciò che la vita le fa arrivare, e non potrebbe essere altrimenti. Non ci si può fidare di qualcuno che si accusa e non si rispetta, che si tratti di una persona, della vita o di Dio.
14. Per interrompere il circolo vizioso è indispensabile un atto deliberato del sé volontario e consapevole che vi tolga la benda dagli occhi, in modo che vediate come le esperienze negative che vi capitano siano prodotte da voi stessi. Finché sarete convinti del contrario non ci sarà via d'uscita. Se non vi renderete conto della connessione tra l'evento e il vostro atteggiamento che l'ha indotto, rimarrete intrappolati nel circolo vizioso. Dunque, per prima cosa dovete essere disposti a capire in che modo abbiate contribuito all'evento indesiderato, anche se vi potrebbe sembrare che non sia dipeso da voi. Nel momento in cui accettate veramente questo fatto e partite da questa premessa, voi create un diverso schema di energia e di coscienza all'interno della vostra psiche.
15. Il passo successivo per spezzare il circolo vizioso è osservare il vostro movimento di contrazione nel momento in cui vi capita un'esperienza negativa e spiacevole. Diventate fortemente consapevoli del vostro stato di contrazione, di indurimento e di intorpidimento, e del vostro voler evitare di sperimentare dentro e fuori di voi. Osservate la girandola di sentimenti, il loro senso - rabbia, odio, paura, colpa, accusa - e ogni rigidità del corpo, dell'anima e dello spirito. Solo allora - in questa osservazione, nell'accettazione della contrazione rigida e automatica - potrete acquisire un diverso modo di reagire. Cominciate innanzitutto a rifiutare la contrazione rimanendo aperti anche in presenza di esperienze e di sentimenti negativi. Presto vedrete che non è affatto pericoloso. Essere aperti non vi rende più deboli, anzi è il contrario. Il vostro sentire aumenterà. Plasticità di sostanza animica e uno stato di aperta vulnerabilità sono essenziali per accogliere in voi sentimenti ed esperienze.
16. Come prima cosa occorre gestire così le esperienze e i sentimenti dolorosi. Se non ce la farete a sopportarli non sosterrete nemmeno l'esperienza di una vita gioiosa. L'idea che non si riescano a sopportare è una creazione della mente limitata e frammentata. Non è vero. Se non date loro importanza, se non proiettate delle false interpretazioni sulle esperienze spiacevoli e sui sentimenti che esse suscitano in voi, riuscirete a sopportarli facilmente, a sostenerli, accettarli e sperimentarli pienamente. Accogliete in voi le esperienze e le sensazioni dolorose, assecondatele, non combattetele: accettatele sapendo che in qualche modo avete creato voi quella condizione.
17. Così la rabbia e il risentimento che provate per la vita scemeranno. La rabbia, la paura, il risentimento e l'autocommiserazione creano ristrettezza e indurimento. Vi rendono insensibili alle esperienze della vita, alla verità del vostro stato momentaneo. Solo se accoglierete davvero l'esperienza negativa, senza ingigantirla né sminuirla o manipolarla, la padroneggerete realmente. Dominando, dunque, l'esperienza negativa - senza temerla o rifuggirla - supererete e trascenderete il lato negativo della dualità. E solo allora sarete effettivamente in grado di accettare la sua controparte positiva.
18. Inizialmente gli esseri umani cercano di evitare le esperienze spiacevoli. Rimanendo sulla difensiva essi si rendono, però, più inclini a esse, e la cosa li fa sprofondare ancor più nella dolorosa dualità, da cui è difficile uscire se non si trova la chiave. Certo è che, lungo il cammino, occorre un gran lavoro per divenire realmente coscienti della propria paura e del desiderio di fuga. Perché innanzitutto vi rendete

conto a malapena che le cose stanno così, che vi odiate, vi fate del male e vi compatite, e che rifiutate sia la vita che voi stessi. Occorrono spesso anni di attenta autoricerca per arrivare a questa consapevolezza di sé. Ma poi entrerete nella fase di cui sto parlando, in cui occorre prestare attenzione ai vostri più intimi riflessi dell'anima. Allora le negatività che creano la contrazione diminuiranno gradualmente. Sopportate il dolore del vostro sentire - non in modo masochistico, non evitandolo, né nello spirito di chi dice che è quello che vi meritate perché siete delle creature miserabili - ma piuttosto come chi dice: "Ce la faccio a sopportare un po' di dolore: in qualche modo devo averlo creato io, perciò non creerò una nuova condizione negativa, negando ciò che io ho creato".

19. In questo modo voi avviate la vera trasformazione. Dapprima scoprirete che il dolore non è più così insopportabile. Lo prenderete per mano, per così dire, e vi lascerete trasportare da esso senza mai perdere il senso realistico delle proporzioni. Con questo spirito non c'è depressione che possa fare presa su di voi. Questo costruisce un grande rispetto di sé, amici miei. La capacità di gestire il dolore autoprodotta vi darà forza e fiducia in voi. Come non provare rispetto per voi stessi, con questo spirito di coraggio e di veridicità? Accettando in pieno la sensazione dolorosa, lentamente, ma spesso anche rapidamente, la sensazione di dolore si trasforma in piacere, i sentimenti di odio e paura in amore, la sensazione di sfiducia in fiducia, con la consapevolezza che la vita è buona nella misura in cui voi la rendete tale. L'autorispetto così conseguito vi farà desiderare di vivere la vita al meglio. Dunque non reagite a un'esperienza negativa con l'atteggiamento negativo che perpetua l'esperienza negativa. Mantenendo un atteggiamento positivo, anziché contrastare l'evento negativo, rimanete aperti, flessibili, pulsanti, vivi - anche se in un primo momento ciò significa prolungare un dolore o un'altra emozione spiacevole. Questa è veramente una delle chiavi più importanti, ma non la otterrete finché non prenderete atto dei disturbi dentro di voi, che sono i pensieri e i sentimenti distruttivi.
20. Con questa nuova modalità la sensazione negativa si trasformerà in una forza estremamente positiva e creativa, la stessa che avete sperimentato qui tutti insieme. Voi non avevate previsto di creare quella forza amorosa che vi ha spinto l'uno verso l'altro, aprendovi e dandovi all'altro, e dunque ricevendo. È accaduto come un evento naturale, spontaneo e non pianificato, l'inevitabile risultato di un'apertura e di un'onesta constatazione delle proprie emozioni negative. Non vi siete tirati indietro. Avete rinunciato a maschere e pretese. Non vi siete difesi dai sentimenti spiacevoli criticando e giudicando gli altri. In questo modo avete aperto porte nuove. L'aver sperimentato questo è il risultato di una vera crescita. Ma è solo l'inizio. Lo stesso deve avvenire a livello individuale e con maggior frequenza per trascendere il ciclo della sofferenza, affinché possiate entrare in un nuovo ciclo di gioia e di pace.
21. A questo punto del cammino potrete riuscire a progredire ogni giorno. Potrete guardare le vostre negazioni senza nascondervi. Potrete prenderne atto. Potrete osservare i vostri atteggiamenti negativi e vederne il significato più profondo, la loro valenza. Potrete anche osservare la contrazione che limita e diventare pienamente consapevoli di questo stato dell'essere che date ancora per scontato, non riconoscendolo quindi come uno stato innaturale, doloroso e inutile. Ascoltando il vostro stato d'intorpidimento scoprirete un doloroso anelito e altri sentimenti sgradevoli. Permettendo loro di emergere in superficie darete vita al processo che vi ho descritto. Accogliete quel doloroso sentire che si risveglia in voi. È la vostra vita, l'energia, la sostanza creativa. Allora verranno gettate in modo definitivo le salde basi di un circolo positivo e benigno.
22. Ora parliamo brevemente del circolo positivo o sequenza positiva. Lì per lì sembrerebbe che non serva altro per una buona esperienza: non dovete far altro che godervela. Ma questo non è vero. C'è molto di più. Quanto più gestirete i cicli negativi nel modo che vi ho spiegato, tanto più frequenti saranno le vostre esperienze positive. Sarà anche sempre più evidente che le esperienze positive non vi capiteranno per caso. Saprete che è qualcosa che vi spetta. Tuttavia dovrete prestare altrettanta attenzione anche alle esperienze e ai sentimenti positivi, altrimenti rimarrete indietro e ostacolerete l'ulteriore espansione che è intrinsecamente possibile in questa fase. Anche il piacere richiede attenzione e comprensione, affinché voi possiate gestirlo nel migliore dei modi.
23. La reazione tipica dell'essere umano medio all'esperienza piacevole è una gioia momentanea. Ma allo stesso tempo ci sono altre reazioni emotive che voi trascurate e che quindi vi perdete. Dunque, amici

miei, cominciate a prestare attenzione alle esperienze piacevoli e soddisfacenti, così come avete imparato a fare con quelle difficili e dolorose. Presto noterete che oltre alla prima reazione gioiosa ce ne sono delle altre, ad esempio una vaga forma d'ansia e di apprensione di cui vi accorgete a malapena. Un po' è per paura di perdere quel senso di benessere, ma a livello più profondo è per l'incapacità di reggere a una maggiore espansione dell'esperienza positiva. Questo avviene nella stessa misura in cui siete incapaci di sostenere i sentimenti spiacevoli. Voi negate la paura di non riuscire a sopportare buoni sentimenti così come negate quelli negativi. Non fate che distogliere lo sguardo da quella parte in voi che vi fa reagire negativamente alla felicità - ed è un vero peccato, perché così generate dei disagi inutili.

24. Come vi dicevo, riconoscere questa reazione vi dovrebbe far vedere l'immagine opposta: la vostra reazione al dolore. Così come reagite, vi spaventate e vi arrabbiate per le esperienze e le sensazioni dolorose, siete altresì incapaci di vivere nel clima più elevato di piacere, gioia, felicità e perfino di estasi. Riuscirete a raggiungere la vibrazione più elevata, l'alto livello di funzionamento dei regni superiori dell'esperienza vitale, solo se passerete attraverso la negazione e la negatività autoprodotte. Altrimenti il clima sarebbe troppo forte e l'altitudine troppo elevata e, anziché sicurezza, provereste angoscia.
25. Lo ripeto: occorre lo stesso approccio sia per il piacere che per il dolore. Dapprima limitatevi a osservare le reazioni che erano nascoste. Più vedrete la vostra negazione della buona vita, più capirete perché non vivete una condizione più felice e appagata. Questo avrà il grande vantaggio di rendervi meno arrabbiati con la vita, con meno risentimento, giudizio, desiderio di vendetta, malvagità e meno autocompiacimento. Aumenterete così la vostra capacità di gestire l'esperienza negativa che, a sua volta, migliorerà la capacità di sostenere una buona esperienza. Lasciando emergere l'emozione negativa senza combatterla, riuscirete ad avere un identico atteggiamento verso la felicità. Diventando consapevoli delle vostre emozioni negative verso il piacere, riuscirete a viverlo via via con meno angoscia, apprensione e ansia.
26. Con l'ascolto sensibile delle reazioni più sottili scoprirete che di rado accogliete le buone esperienze con tutti voi stessi. Lo fate per principio e per paura del dolore e anche, ovviamente, perché credete che il desiderio non potrà mai essere appagato del tutto. Ma finché non capirete tutto questo, dentro di voi continuerete per gran parte a negare le buone esperienze. Desiderare un'esperienza positiva per via di una ragione negativa, per paura del dolore, vi impedisce di vivere in uno stato di funzionamento più elevato. Anche qui c'è una correlazione: evitando e negando il dolore, rifiutandolo e ribellandosi a esso, reprimendolo e proiettandolo all'esterno, non potrete desiderare il piacere fine a sé stesso, ma solo per evitare il dolore. In questo modo è impossibile uscire dalla ruota della sofferenza e della lotta dolorosa con gli opposti.
27. Col crescere del vostro intero sistema, dell'intera organizzazione dell'apparato umano, vi abituerete alla felicità, alla realizzazione, alla beatitudine, al piacere, all'abbondanza, alla vera espansione, alla gioia dell'energia viva e alla coscienza divina che dimora in voi. Solo allora sarete in armonia con la natura della creazione, che è tutte queste cose. Solo allora risveglierete l'armonia che è sempre stata lì e riconoscerete che essa vi insegna e vi guida in ogni momento, che è un processo continuo in voi che non muore mai. Di solito agite come se essa non esistesse, a causa della mente esterna tanto indaffarata e abituata al proprio rumore, cioè ai suoi processi di pensiero erronei e contorti.
28. Se non siete consapevoli di negare il movimento verso l'esperienza che espande, lo perderete in un attimo e senza capire perché. E questo alimenta la disperazione. Quindi c'è sempre tanta delusione, e la paura della delusione rovina la buona esperienza, e così la delusione è inevitabile. Ogni volta che vi trovate in uno stato di felicità che volete rendere permanente - che è il vostro modo di negare la realtà del vostro stato attuale, la vostra paura del dolore - la sua possibile perdita diventa una tragedia e non una fase prevedibile che vi può insegnare qualcosa, poiché essa fa emergere della sostanza animica impura.
29. Il mio suggerimento è dunque che ogni volta che vi trovate in una condizione di gioia, fate che l'oggetto della vostra concentrazione e meditazione sia l'osservazione delle vostre reazioni vaghe e

nascoste. Avete paura di perdere quella condizione? E anche di rimanere in quella condizione? Ammettete queste reazioni con lo stesso candore con cui ammettete i sentimenti negativi. Osservate il movimento automatico dell'anima quando provate piacere e gioia. La reazione è una contrazione involontaria, nonostante i vostri desideri e gli obiettivi coscienti? Anche qui l'osservazione vi consentirà di sintonizzarvi con quel che accade. Vedrete quelle reazioni finemente dissimulate che tanto necessitano la vostra consapevolezza cosciente.

30. Conoscere questa chiave fondamentale vi farà iniziare un nuovo processo. Non avventuratevi in uno stato in cui non siete ancora in grado di funzionare. Piuttosto riconoscete che è così e sarete maggiormente in grado di vivere in quello stato. L'osservazione vi consente di prepararvi per la fase negativa, in modo da non contrarvi più come prima. Potrete lasciare che il movimento dell'anima si esprima, invece di manipolarlo. Riuscirete così a incrementare la capacità di sostenere tutta la vita, prima il dolore e poi il piacere. Solo se osserverete la vostra incapacità di farlo, riuscirete piano piano a sostenerli entrambi. Questa è l'unificazione e la trascendenza. Decidere di osservare voi stessi vi rende più reali e più vivi.
31. Ogni volta che affronterete i periodi negativi di contrazione usando l'auto-osservazione, voi accrescerete la capacità di sostenere il piacere. Vi abituerete a funzionare su un livello più elevato dell'essere. È un concetto molto importante da capire, amici miei. La vostra reazione al dolore - il negarlo e il rifiutarlo - è il motivo stesso della sua esistenza: è intimamente connessa alla vostra incapacità di vivervi la felicità. Solo se ne capirete il significato riuscirete a cambiarne la valenza e dunque la manifestazione. A quel punto potrà riprendere il dialogo tra la mente cosciente e le risposte involontarie dei movimenti dell'anima. Questo dialogo è un prerequisito essenziale per il cambiamento. Il dialogo consiste nell'affermare e riconoscere con parole chiare la vostra reazione di contrazione, con tutto ciò che implica. Indicate come, in quel momento, vi induriate, neghiate l'evidenza, scegliate di essere intorpiditi. Nel farlo risveglierete quella parte della sostanza animica: il dolore non vi sembrerà più tanto spaventoso, profondo o inaccettabile. Lo sopporterete senza subire il terribile spasmo che infliggete a voi stessi.
32. A quel punto può iniziare il secondo aspetto del dialogo, quando parla il vostro sé cosciente in risposta alla negazione prima ammessa e dichiarata. Esso afferma che volete sperimentare ciò che è, che avete la forza e l'onestà di farlo, che non volete più negare la vita, che sentendo il dolore vi preparate a sostenere il piacere e che desiderate aumentare la vostra vitalità e andare con coraggio incontro ai vostri sentimenti, e dunque alla felicità universale. Asserire ciò induce a un'affermazione sempre maggiore della vita e del sentire.
33. Nemmeno voi, amici miei, che avete già realizzato tanto, avete la consapevolezza che per alcuni versi ancora incolpate e accusate, che vi autocompatite e vi nascondete dalla vita. Se osserverete queste reazioni nel modo in cui vi ho suggerito, il cambiamento in voi diventerà più completo e radicato nella realtà della vostra esistenza divina. Concentratevi sulle vostre reazioni nei confronti del dolore e del piacere, e nel farlo la vostra capacità di sostenerli renderà obsoleto il dolore. Quest'ultimo si trasformerà da sé in modo naturale.
34. Ora vi vorrei parlare di tre diversi stati della coscienza umana. Si tratta di gradi di sviluppo molto specifici che non ho ancora illustrato, ma che diventano rilevanti nella presente fase del nostro lavoro. Nella scala dello sviluppo, al livello più basso c'è lo stato in cui le persone vivono nella fantasia. Potrebbe sembrare che vivano nella realtà, ma pur avendo un lavoro, una famiglia e degli amici e pur svolgendo ogni tipo di attività, il loro vero piacere nella vita risiede nella fantasia. Ne ho parlato tempo fa in un'altra occasione. La cosa è più diffusa di quanto crediate - e anche tra di voi, amici miei, almeno in parte. Ad esempio appartiene a questa categoria l'assillo della mente per delle situazioni potenziali. Pensieri e conversazioni sognanti su come dovrebbe essere o come sarebbe potuto essere, vivendo la propria realizzazione attraverso una serie raffazzonata d'immagini mentali. Tutto questo appartiene allo stato della fantasia e utilizza preziosa energia vitale che non rigenerabile, poiché l'energia male impiegata non si rinnova. Così l'energia non è disponibile per una vita vera. Di conseguenza si vive la vita reale con sempre maggior tensione e con un senso di pericolo, e allora rifugiarsi nella fantasia è

- l'unica strada per l'appagamento. Si può anche vivere una vita vicaria identificandosi eccessivamente con dei personaggi letterari: una fuga spesso dovuta a una vita di fantasia e non a quella reale del sé.
35. Il secondo grado di questa scala è vivere per far colpo sugli altri. Ne abbiamo parlato spesso e abbiamo sempre convenuto che è un aspetto comune a tutti voi. Questa manifestazione ha varie forme. Forse fate quello che fate, in modo aperto e deliberato, o più sottile e nascosto, per ottenere l'approvazione degli altri. Potreste esprimere questo stato di coscienza riproponendo opinioni e valori altrui che non avete mai esaminato per davvero e che pertanto non sono i vostri. Potreste ridurvi a seguire dei comportamenti e dei valori convenzionali che non sono una vera espressione di voi stessi e che non accrescono il vostro vero io, il piacere, le più intime qualità individuali, il potenziale e i talenti. Occorre che riconosciate le ragioni distorte e nevrotiche che potrebbero ancorarvi a questo livello dell'apparire e che lo lasciate, così come era opportuno lasciare il livello della fantasia. Tali atteggiamenti potrebbero ancora persistere in voi a un livello più sottile, nonostante li abbiate già riconosciuti. Consideratene la possibilità e osservatevi da questo punto di vista. Vivere per impressionare gli altri vi permea più di quanto ve ne rendiate conto.
36. Lo stato più evoluto e reale di questa particolare triade è quando vivete davvero per voi stessi e fate e desiderate qualcosa perché lo volete voi.
37. La maggioranza degli individui vive su tutti e tre i livelli, i cui aspetti interagiscono e si sovrappongono. In alcune aree ci si potrà trovare sul terzo livello, in altre sul secondo e in altre ancora sul primo: dipende dalla persona. Alcune persone sono molto più evolute e vivono prevalentemente nel terzo livello, con degli aspetti minori della propria personalità ancora da sviluppare. Per la maggior parte delle persone è l'opposto. E voi? Siete davvero in grado di vedere e riconoscere dove vi trovate? Nella misura in cui vivete in una delle prime due sfere della coscienza, in quella misura favorirete la vostra frustrazione presente, perpetuando la negazione della vita e della negatività del sentire, dei pensieri e degli atteggiamenti. In questo modo voi create il circolo vizioso di cui stiamo parlando.
38. La mancanza di buone esperienze potrebbe allora spingervi a ricercare un sostituto nella fantasia, oppure nell'approvazione e nell'invidia degli altri. In entrambi i casi si tratta di una vita potenziale, o vita del "facciamo finta che", in cui perdetevi voi stessi. Perdete il senso della speranza, dell'appagamento vero e dell'esperienza. L'esperienza può venire solo se prima vivete ciò che è in voi adesso e investite tutte le tue energie nella realtà del momento, di cosa e di dove siete ora. Osservate bene ciò che accade e accettate lo stato momentaneo senza combattere. Perché più lottate, anche se per il bene, più vi contraete. E più vi contraete, più si perpetua il ciclo negativo. Ma non lottare non vuol dire non resistere e cedere alla paura. Non significa distogliere lo sguardo da voi stessi.
39. Questa lezione, amici miei, vi sarà di enorme aiuto e vi darà dei materiali preziosi con cui lavorare sul serio, purché li utilizzate per davvero e non in modo superficiale.
40. E ora, amici miei, prima delle vostre domande, rivolgiamo l'attenzione alla "mutua impresa" che abbiamo inaugurato la volta scorsa, che con una forza e un nuovo afflusso di energia potrà aiutarvi a superare lo stallo e a trasformare le condizioni negative. Che si faccia avanti chi è pronto a impegnarsi a superare il proprio momento di stallo, a chiedere nuovo aiuto.
41. [Si sono presentate quattro persone, una alla volta, per ricevere la forza. Ciascuno ha fatto una dichiarazione personale e ha ricevuto, con o senza parole di accompagnamento, una corrente molto forte di energia, una forza luminosa che pochi hanno visto ma che tutti hanno avvertito. Purtroppo le parole non rendono questa esperienza. Forse i lettori potranno ricorrere al loro senso interiore per sintonizzarsi in modo intuitivo e partecipare in spirito, beneficiando della grande forza pervenuta. Non ne ha beneficiato personalmente solo chi si è fatto avanti, ma in qualche modo tutti i presenti. La seguente sessione di domande e risposte non è stata registrata perché il nastro era terminato.]



Editing di **Judith e John Saly**
Traduzione in italiano di **Daniele Buratti**
Revisione non ancora effettuata
Edizione: **Giugno 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.