

## LA PAURA DI LASCIARSI ANDARE

*“Nessuno è più superstizioso e fatalista dell’individuo materialisticamente orientato, che ignora la realtà spirituale al di là della manifestazione.”*

### LE FACOLTÀ DELL’IO

L’uomo desidera ardentemente la felicità, ma al tempo stesso ne ha un’intensa paura. Questa paura è profondamente radicata nell’animo umano; le sue radici sono molto più profonde ed estese di quelle delle ordinarie paure di carattere nevrotico, che si nascondono nell’inconscio di tanti individui. Essa è in diretto rapporto con la paura di rinunciare alle facoltà dell’io cosciente, così come il desiderio della felicità coincide con quello di essere liberati dal peso di tali facoltà.

Tutto ciò che esiste può assumere sia una forma giusta che una distorta. Questo vale anche per quanto riguarda il processo di lasciar andare il proprio io, che può avvenire sia in modo sano che in modo poco equilibrato. Innanzitutto, cerchiamo di chiarire cosa si intende per facoltà dell’io. Queste sono le facoltà a cui è possibile accedere direttamente; fra di esse vi sono il pensiero cosciente e quella che abbiamo spesso chiamato volontà esteriore, che si può esercitare deliberatamente. Un semplice esempio riguardante il livello fisico servirà a chiarire la differenza fra volontà diretta ed indiretta. La volontà diretta è quella che vi permette, per esempio, di decidere di muovere una mano e di stabilire di quanto e in che direzione muoverla. Sulle pulsazioni del vostro cuore e sulla vostra circolazione, invece, non avete modo di esercitare alcun controllo diretto. La stessa differenza fra le due volontà esiste anche ai livelli emotivo e mentale. È un esercizio assolutamente futile sforzarsi di provare certe emozioni; cambiando la direzione dei propri pensieri, tuttavia, è possibile modificare le emozioni indesiderabili. Similmente, il battito cardiaco e la circolazione possono essere regolati indirettamente, utilizzando facoltà controllabili attraverso la volontà diretta.

Quando la volontà diretta viene utilizzata in modo erroneo, si genera scompiglio nella psiche. Sforzarsi di esercitare in modo eccessivo la volontà e tentare di dirigerla verso aree che non possono essere direttamente controllate risulta in un debilitante ed inutile spreco di energia. Potete immaginare cosa succederebbe se tentaste con tutte le vostre forze di modificare volontariamente la pressione del vostro sangue! Al massimo, otterreste il risultato di sentirvi male. In verità, gli esseri umani hanno a loro disposizione molti mezzi per migliorare la loro circolazione, ma sono tutti mezzi indiretti, nei quali la volontà esteriore non gioca alcun ruolo. Lo stesso vale per le facoltà emotive e mentali. L’uomo adotta spesso un approccio errato, tentando di esercitare la propria volontà nella direzione sbagliata e trascurando di utilizzarla nei casi in cui sarebbe invece appropriato. Quando la volontà non è sufficientemente usata, l’io gradualmente si indebolisce. Quando viene usata troppo strenuamente, l’io si esaurisce al punto tale da desiderare di sottrarsi ai propri compiti. Il lasciarsi andare, allora, diventa una pericolosa scappatoia.

### L’INTEGRAZIONE FRA L’IO ED IL VERO SÉ

Perché sia possibile lasciarsi andare nel modo giusto, occorre che l’io sia sano e ben equilibrato, non sia indottrinato da falsi precetti e non sia afflitto da paure irrazionali ed attitudini distruttive. Solo in questo caso, esso può rinunciare in modo sano ad esercitare il controllo attraverso la sua volontà diretta. Ogni essere umano desidera ardentemente liberarsi delle facoltà del suo io, perché profondamente dentro se stesso sa che tutte le grandi esperienze sono il prodotto dell’allentamento dello stretto controllo esercitato dall’io. Tutte le manifestazioni creative vengono prodotte da un’intelligenza ed una saggezza interiori di gran lunga superiori a quelle di cui dispone l’io cosciente. È questo il motivo per cui quest’ultimo deve essere utilizzato per attivare l’essere interiore. Questo possiede una sua esistenza autonoma, del tutto indipendente dall’apparato mentale cosciente. Inizialmente, gli esseri umani non posseggono alcuna consapevolezza di questa formidabile intelligenza interiore; successivamente, cominciano ad entrare occasionalmente in contatto con essa, ma la vedono come completamente separata dal loro io cosciente; infine, riescono ad integrare questi due aspetti del loro essere. Per poter effettuare quest’integrazione, dovete imparare ad utilizzare il vostro io per attivare il sé interiore; dovete imparare la delicata arte di decidere quando è il caso di utilizzare il vostro io esteriore e quando, invece, è il caso di metterlo da parte.

## LA PAURA DI LASCIARSI ANDARE

Tutte le più grandi esperienze umane provengono dal sé interiore, non volontario. Non possono mai venire dall’io

esteriore, a meno che questo non sia già completamente integrato con il sé interiore. Tutte le opere creative, artistiche e scientifiche, tutte le grandi invenzioni, tutti i valori veramente durevoli, provengono dall'essere interiore, così come da questo provengono le esperienze spirituali, l'esperienza dell'estasi nell'amore fra i due sessi e, infine, la grande esperienza della morte fisica, che viene erroneamente ritenuta da voi esseri umani triste ed orribile. Questo non è vero per la morte più di quanto lo sia per le altre due esperienze, che sono quasi altrettanto temute, anche se in modo meno cosciente. Gli esseri umani hanno paura delle grandi esperienze spirituali, così come hanno paura di lasciar andare il loro piccolo io durante l'estasi dell'unione sessuale. Non riescono a trovare il coraggio necessario per permettere al sé interiore di manifestare la sua saggezza e la sua verità. Sono meno consapevoli di queste ultime due paure, mentre hanno ingigantito e resa apparentemente giustificata la paura della morte.

La paura di lasciar andare le facoltà dell'io esteriore è prodotta dal malinteso secondo cui la propria sopravvivenza dipende strettamente dall'efficienza di queste facoltà. L'individuo non vuole perdere il senso della sua identità, il senso di essere un'entità autonoma con una sua esistenza separata. Sfortunatamente, questo tipo d'identità è associato esclusivamente alle facoltà dell'io esteriore, al pensiero e alla volontà. A causa di questa erronea identificazione, l'individuo teme che perdendo il suo io, perderebbe se stesso: la perdita dell'io equivale per lui alla morte, perciò egli gli si aggrappa disperatamente.

Il processo dell'evoluzione spirituale ha portato l'umanità ad entrare nell'attuale periodo di esagerata enfasi sull'io, dal quale dovrà prima o poi uscire per trovare un nuovo e più sano equilibrio. Nelle fasi più recenti della sua evoluzione, l'uomo ha imparato a concentrarsi sull'uso delle facoltà coscienti e volontarie, rendendo molto solide ed apparentemente insuperabili le pareti della materia, all'interno delle quali si sente chiuso e separato dal resto della vita. Per questo motivo, egli identifica la sua individualità con la sua separatezza fisica. È naturalmente vero che un io debole e poco efficiente riduce il senso della propria individualità. È giusto, quindi, che esso venga rafforzato, ma con il solo fine di poterlo rendere successivamente più elastico, così che si possa integrare con il più profondo e vasto sé, al quale può solo indirettamente accedere.

Se il vostro senso di identità è associato esclusivamente all'io, lasciar andare quest'ultimo deve necessariamente farvi paura, perché vi appare come una minaccia alla vostra stessa esistenza. Il senso di separatezza di cui soffrite è il risultato diretto di questa minaccia, che è alla radice della vostra paura di abbandonarvi alla corrente della vita. Ma, fin quando l'io non allenta la sua morsa, voi non potete raggiungere la vera felicità.

Se esercitate un controllo troppo rigido con il vostro io, vi è preclusa ogni esperienza genuinamente profonda. Tutte le esperienze veramente costruttive, valide e significative sono il risultato del perfetto equilibrio fra l'io volontario ed il sé involontario. Quest'ultimo si manifesta sempre in modo spontaneo ed indiretto e non si fa controllare dalla volontà esteriore. Sono queste profonde esperienze che vi permettono di sentirvi parte integrante dell'universo. Che desideriate ardentemente trovare quest'unità – indipendentemente dal fatto che siate consapevoli di questo desiderio o meno – è fin troppo comprensibile, perché essa rappresenta il vostro destino ultimo, il vostro stato naturale, la meta verso cui il processo evolutivo inesorabilmente vi trascina.

Il profondo desiderio interiore di raggiungere uno stato di perfetta integrazione fra le facoltà esteriori dell'io ed il sé involontario non può essere soppresso e continua a rimanere vivo fin quando non viene soddisfatto. Quest'integrazione è la vostra meta. Quando inavvedutamente ostruite la strada che conduce al compimento del vostro destino, perché le vostre paure ed i vostri malintesi vi spingono ad alienarvi da voi stessi ed a fuggire dalla vita, nella vostra psiche si genera un profondo conflitto. L'integrazione fra io e vero sé diventa al tempo stesso il vostro più grande desiderio e la vostra più intensa paura. Questa dicotomia fra desiderio e paura è particolarmente evidente in quegli individui il cui io è troppo controllato per farsi da parte e permettere al sé interiore di manifestarsi.

## **LA FUGA DALL'IO**

Quando un tale eccessivo controllo si prolunga troppo a lungo, esaurendo le energie della personalità, l'individuo è spesso tentato di ricorrere a mezzi drastici e falsi per liberarsi del peso che ormai il suo io rappresenta. Non riesce a tollerare il sovraccarico delle facoltà esteriori ed il progressivo soffocamento del sé interiore, che sarebbe ben più adatto a soddisfare i suoi desideri. Alla disperata ricerca di sollievo, ricorre alla fine, spesso senza neanche accorgersene, a metodi falsi e pericolosi pur di conoscere la meravigliosa esperienza della ricchezza dell'universo. I più estremi fra questi sono l'alcolismo e l'uso delle droghe. Forme più blande sono l'autoalienazione e stati mentali di dissociazione, ai quali l'individuo inconsciamente ricorre pur di fuggire dal proprio io.

Sapete già quanto numerosi sono i tipi di fuga a cui una persona può ricorrere per allontanarsi da se stessa, pur di trovare sollievo e di sottrarsi alla morsa soffocante di un io troppo rigido. Quando queste fughe producono i loro risultati negativi, l'individuo si convince ancora di più che lasciarsi andare è pericoloso. Naturalmente, la soluzione non è quella di ricadere nell'estremo di affidarsi completamente al rigido controllo dell'io, in quanto questo non farebbe che peggiorare la situazione di squilibrio interiore. Solo un io forte, sano e robusto può permettersi di lasciarsi

andare. Un io del genere può rilassarsi ed integrarsi con il più vasto sé.

Questa è la storia della mancanza di equilibrio della psiche umana e spiega perché siete costantemente intrappolati nella tremenda lotta fra il desiderio e la paura della felicità, felicità che potete ottenere solo se imparate a lasciare andare in modo sano il vostro io. Un controllo genuino può instaurarsi nell'anima non attraverso una rigida ed ansiosa tirannia interiore, ma grazie ad un movimento armonioso e naturale, che rende l'individuo più consapevole e forte, senza mai permettere che la sua forza diventi per lui un peso.

## I NUCLEI MAGNETICI

Per comprendere meglio ciò che intendo dire, prendete in considerazione le aree della vostra vita in cui vi sentite già soddisfatti. Per quanto riguarda tali aree, siete forse giunti in questa vita già sani e liberi, o forse avete raggiunto una condizione di libertà seguendo un sentiero come il nostro. Comunque stiano le cose, in esse è in funzione un principio positivo che si auto-per-pe-tua.

Tutti gli aspetti della vita e dell'esistenza, tutte le attività interiori ed esteriori dell'umanità, specialmente quelle di carattere ripetitivo, sono basate su processi che si autopertuano, simili a campi magnetici. L'attitudine che un individuo ha nei confronti di una certa area della sua vita, insieme ai pensieri, alle emozioni, alle reazioni, ai comportamenti ed alle interazioni da essa prodotti, costituisce un nucleo ener-ge-ti-co. L'energia che costantemente fluisce da tale nucleo genera quello che può essere chiamato un campo magnetico.

In ogni essere umano, questi campi energetici sono determinati dalla combinazione di diverse esperienze di vita. Le principali fra queste, che valgono per tutti gli esseri umani, sono quelle che riguardano il lavoro, i rapporti di coppia, i rapporti interpersonali in generale, i valori materiali, la salute, l'aspetto fisico e la bellezza. Fondamentali, naturalmente, sono anche le attitudini che l'individuo ha verso la natura, l'arte, il piacere, gli svaghi, la conoscenza ed i valori della realtà eterna. Tutte queste aree formano dei campi magnetici separati. Nella vita di ogni uomo, alcuni di questi campi si perpetuano in modo positivo ed altri in modo negativo. In quei casi in cui essi operano positivamente, tutto va per il meglio, non incontrate problemi, i risultati che desiderate si producono come da soli, senza sforzi, armoniosamente, senza generare conseguenze collaterali spiacevoli. Gli eventi giusti, sia interiori che esteriori, si producono sempre al momento giusto. Al momento appropriato, pensate alla cosa appropriata da dire o da fare. Non incontrate ostacoli, le cose si mettono a posto da sole. Ricevete guida ed ispirazione dall'interno, le vostre risorse sembrano essere inesauribili. In queste aree, date così per scontato che tutto vada per il verso giusto, che non vi rendete conto dei meccanismi attraverso cui questo avviene. Una volta che cominciate a prestare attenzione ad esse, vi accorgete che l'io gioca un suo ruolo, ma non è al comando di tutto, semplicemente perché non sarebbe in grado di generare e coordinare gli innumerevoli fattori, sia interiori che esteriori, da cui il successo dipende. Questa è la tipica descrizione di un campo magnetico che opera e si perpetua in modo positivo.

La presenza di campi magnetici negativi, invece, genera nella vita dell'individuo fallimento, tensione, difficoltà, mancanza di tempismo e frustrazioni. Le cose non sembrano mai andare per il verso giusto. Ad un'attenta osservazione, si nota che l'io preme e spinge, nell'errata opinione che questo possa servire a sbloccare la situazione. Ne risultano sofferenza, delusioni e complicazioni.

Gli uomini sono in genere abbastanza miopi da chiamare i campi energetici positivi 'fortuna' e quelli negativi 'sfortuna'. Il tentativo di controllare direttamente i risultati si rivela sempre un totale spreco di energia, non risultando mai nella trasformazione dei campi negativi in positivi. Tuttavia, è possibile controllare gli elementi alla base di un campo magnetico negativo, vale a dire, si possono esaminare e modificare i pensieri, le emozioni e le attitudini che lo producono. Si può decidere se si vuole continuare a nutrire gli stessi pensieri, emozioni ed attitudini, o se si preferisce cambiarli. Si può determinare se rimanere in un vago clima di impotenza e di disperazione, oppure uscirne, esplorandolo, comprendendolo e affermando il proprio desiderio di modificarlo, attraverso una nuova e più positiva attitudine.

Nessuno è più superstizioso e fatalista dell'individuo materialisticamente orientato, che ignora la realtà spirituale al di là della manifestazione. Questo è particolarmente vero di coloro che credono nella 'fortuna' e nella 'sfortuna', perché non guardano mai al di sotto della superficie. Siccome costoro rifiutano di prendere in considerazione l'esistenza della realtà spirituale, non possono percepirla, né sono in grado di vedere che avrebbero la capacità di influenzare le aree in cui sembrano essere 'sfortunati'. Queste ultime non possono essere modificate senza confrontare se stessi nel più onesto dei modi. Innanzitutto, bisogna convincersi che la possibilità del cambiamento esiste, e poi occorre sviluppare la volontà di effettuarlo, senza ritrarsi davanti agli sforzi che esso naturalmente richiede.

Quando è intrappolato in un campo magnetico negativo, l'individuo non può cambiarlo direttamente, ricorrendo alla semplice forza della sua volontà esteriore. Questa deve essere utilizzata per scoprire di cosa è costituito il campo magnetico negativo, perché esiste, cosa nella psiche lo ha creato. Fatto questo, la persona sarà in grado di istituire automaticamente un campo positivo.

## LA NECESSITÀ DI ELIMINARE LA DISTRUTTIVITÀ

*Nella misura in cui esistono in voi negatività e distruttività, rinunciare al controllo del vostro io deve necessariamente farvi paura.* Dal momento che la vostra distruttività deriva da un campo magnetico negativo, che a sua volta contribuisce a rafforzare ed a perpetuare, eliminare il controllo esteriore significa permettere alla distruttività di manifestarsi. Da questo punto di vista, il vostro rifiuto di lasciar andare il vostro piccolo io è comprensibile, in quanto rappresenta una sana autoprotezione. Nella misura in cui nella vostra vita vi sono aree in cui esistono campi magnetici negativi, la vostra paura di lasciarvi andare, amici miei, è del tutto giustificata. Potete rendere questa paura cosciente, osservando come essa emerge ogni qual volta cercate di scoprire in quali specifiche aree i campi magnetici negativi si manifestano. Domandatevi quali sono queste aree. Cercate di individuarle chiaramente e precisamente. È molto importante, tuttavia, che ricordiate di osservare oltre alle aree negative, anche quelle positive. Non esiste nessuno in cui vi siano solo campi magnetici negativi. Comparando questi due vostri modi di operare, vi risulterà molto più facile sentirvi rilassati mentre siete impegnati a scoprire la natura dei campi magnetici negativi che operano dentro di voi.

Questi contengono tutte le attitudini, i pensieri, le emozioni e gli intenti negativi, che vi fanno temere di lasciar andare il piccolo io. Esplorandoli, comprenderete chiaramente perché avete paura della felicità e perché non osate rinunciare al controllo. Una volta che conoscerete e comprenderete i vostri campi magnetici negativi, questi diverranno automaticamente più deboli e lasceranno gradualmente il posto al campo magnetico positivo che nel frattempo si sarà formato.

Ogni qual volta sono in funzione campi magnetici positivi, non importa se consciamente o inconsciamente, in voi prevale la fiducia. Quanto maggiore è il numero dei campi positivi e minore quello dei campi negativi che esistono nella vostra psiche, tanto più grande è la fiducia che nutrite nelle energie che sembrano plasmare la vostra vita indipendentemente dalla vostra volontà cosciente. Quanto maggiore è questa fiducia, tanto meno problematico è per voi rinunciare al vostro piccolo io, lasciarlo fluire, ed integrarlo con il più vasto sé che contiene tutta l'energia e tutte le risorse di cui potrete mai avere bisogno.

Questo è il solo modo in cui potete stabilire una genuina fiducia nella vita, in voi stessi, in Dio. Come potete rinunciare al rigido controllo del vostro piccolo io, se non avete questa fiducia? E come potete sviluppare una genuina fiducia nell'universo, se non correggendo i campi magnetici negativi, che producono continuamente conseguenze dolorose ed indesiderabili nella vostra vita? Chiedervi di avere fiducia in un Dio distante e al di fuori di voi è una richiesta assurda che, al meglio, potete solo fingere di soddisfare. Che la vita e, perciò, Dio – ovvero, le forze e le leggi cosmiche – siano degni di fiducia vi diverrà evidente solo quando comprenderete come e perché i campi negativi operano, perché esistono ed il fatto che non devono necessariamente esistere. Anche prima di riuscire a trasformarli in campi positivi, saprete già in linea di principio che la vostra fiducia è giustificata, in quanto al di sotto della negatività vi è qualcosa di sano e costruttivo, che può essere attivato dalla vostra mente e dalla vostra volontà esteriori. Quanto più riuscirete a contattare questo più vasto potere, anche se ancora non avrete completamente superato la vostra distruttività, tanto più facile sarà per voi trasformare in positivi i campi magnetici negativi.

Solo in questo modo, l'io può divenire sano e forte ed integrarsi con l'essere interiore, che è assolutamente degno di fiducia e può solo operare involontariamente. In questa 'involon-ta-rie-tà', la vita procede senza sforzo, eppure voi non siete solo dei recipienti passivi. Le cose non succedono per voi; esse avvengono con ed attraverso di voi, e fanno in modo che automaticamente voi rispondiate nel modo più appropriato. Se un individuo non vuole coinvolgersi nel processo della vita e desidera essere solo un recipiente passivo, ciò significa che non ha compreso la natura della vita ed il ruolo che ha da svolgere in essa. Lo stesso vale se vuole mantenere un controllo troppo stretto.

L'io non deve né essere messo da parte, né sovraccaricato di compiti. Questo delicato equilibrio non può essere raggiunto fin quando non ci si rende conto di possedere dentro di sé un poderoso essere interiore, che può essere sempre attivato. Se non esistesse un tale potere interiore, in che modo si potrebbe evitare di sovraccaricare l'io, affidandogli compiti che non è adatto ad eseguire? L'io può armoniosamente integrarsi con l'essere interiore solo se è innanzitutto in grado di attivarlo. Questo, amici miei, è il solo modo in cui potete raggiungere uno stato di felicità, di pace e di ricchezza interiore: non rifuggiandovi in un'astratta e vaga spiritualità, lontana da voi, ma integrando completamente il vostro io con la parte divina di voi stessi.

*DOMANDA: Qual è il processo attraverso cui si può raggiungere questo stato d'integrazione?*

**RISPOSTA:** Il processo è il lavoro che si fa su questo sentiero, è il processo attraverso cui si impara a conoscere se stessi. Imparare a conoscersi può sembrare facile, amici miei, ma non lo è affatto, in quanto gli esseri umani sono spesso governati da impulsi e da tendenze che riescono a stento a razionalizzare, ma la cui vera natura non riescono a comprendere. Quello della conoscenza di se stessi è un lungo e faticoso sentiero, che richiede il più grande coraggio e la massima onestà. Seguire questo sentiero è l'unico modo per raggiungere l'integrazione. Non ve ne sono altri.

*DOMANDA: Ultimamente sto vivendo una situazione di stallo. Ogni volta che mi concentro sul lavoro personale e cerco di utilizzare il metodo che hai appena descritto, incontro un blocco. Continuare mi è molto difficile e richiede un'enorme energia. Potresti aiutarmi?*

RISPOSTA: Ad un'attenta osservazione, noterai che vi sono alcune tematiche ed alcune circo-stanze che generano dentro di te una certa ansia. All'inizio, quest'ansia può farsi sentire solo come un senso di vaga irrequietezza, di irritazione o d'impazienza. Invece di tentare di penetrare immediatamente dentro di essa, cercando di trovarne la spiegazione, limitati a scrivere alcune parole chiave. È importante scrivere, perché altrimenti si tende a dimenticare. Annota i momenti e le occasioni in cui ti senti a disagio. Cerca di ricordare quali pensieri ti sono passati per la mente quando l'ansia travestita ti ha assalito. Cerca di essere quanto più possibile preciso. Una volta raccolte queste informazioni per alcuni giorni o per alcune settimane, avrai un intero elenco di parole chiave, dalle quali dovresti essere in grado di ricavare una sorta di quadro generale o di denominatore comune. Questo metodo non dovrebbe essere troppo difficile da applicare e dovrebbe permetterti di individuare il più vasto campo energetico negativo, che ti blocca solamente perché ti rifiuti di vedere la verità.

Tale rifiuto ha sempre l'effetto di produrre inutile sofferenza, paura e fuga da se stessi. Quando, invece, si è disposti a vedere la verità, si riesce a trovare sollievo e diventa possibile crescere. Una volta riconosciuto che hai paura della verità, puoi dire a te stesso: "Non ne avrò più paura. Questa paura è irrazionale, illogica ed infondata. Non mi arrenderò ad essa. Decido di affrontare qualunque cosa ci sia da affrontare e chiedo di ricevere l'aiuto di cui ho bisogno per fare questo."

Quando utilizzerai la tua volontà esteriore per individuare in cosa consiste la tua negatività, il processo interiore si sbloccherà e la situazione di stallo terminerà. Se non riuscirai a trovare il denominatore comune e, quindi, a vedere il problema che ancora sei riluttante ad affrontare, potrai sempre chiedere aiuto ad un tuo fratello che calca il Sentiero. Una discussione franca può essere talvolta sufficiente a creare l'apertura attraverso cui si può poi procedere. Comprendi? Farai quello che ti ho suggerito?

*COMMENTO: Ci lavorerò sopra, penso che lo farò...*

RISPOSTA: L'affermazione "penso che lo farò" è una chiara espressione delle tue resistenze e del fatto che ti blocchi deliberatamente. È qui che puoi intervenire con le tue facoltà esteriori. Questo blocco non è al di fuori della tua capacità d'intervento e, quindi, non ne sei la vittima impotente. Sei perfettamente in grado di dire "lo farò", invece di "penso che lo farò", e di farlo veramente.

*DOMANDA: Credo che dentro di me ci siano dei campi magnetici molto positivi, così come ce ne sono di molto distruttivi. Per quanto riguarda l'attitudine del mio io, ho l'impressione che non ci siano vie di mezzo: o ha il completo controllo della situazione, o esce completamente di scena.*

RISPOSTA: Questo è un perfetto esempio di ciò che intendevo dire. Dal momento che dentro di te ci sono dei campi magnetici negativi, lasciar andare il tuo io ti fa naturalmente molta paura. Hai l'impressione di arrenderti a qualcosa di molto pericoloso. L'altra alternativa è quella di rimanere aggrappato al tuo io, che è quello che di solito fai.

È, perciò, molto importante che tu utilizzi il metodo che ho suggerito, cominciando innanzitutto a dire a te stesso: "I conflitti che sto affrontando sono il risultato di un campo magnetico negativo. Questo non è imm modificabile, non è frutto di un fato su cui non posso intervenire. Se riuscirò a comprendere di cosa è costituito e che cosa lo ha generato, potrò trasformarlo. Decido, dunque, di costruire un campo magnetico positivo, e questo potrò farlo solamente prendendo coscienza di come la mia negatività e la mia distruttività si manifestano. Intendo, inoltre, scoprire in che modo traggo piacere dalla mia distruttività."

Individuare questo piacere negativo ti permetterà di vedere come l'energia viene costantemente rigenerata dall'aspettativa e dalla speranza di provare piacere. Un campo energetico negativo può continuare ad autopertuarsi solo quando il piacere è negativamente associato ad un particolare comportamento distruttivo. Parte della resistenza a correggere la vostra negatività proviene dalla paura nascosta ed irrazionale, prodotta da quel malinteso che vi fa dire: "Se rinuncio a quest'intera struttura, a questo campo energetico in cui distruttività e piacere sono strettamente associati, non potrò più provare piacere." Avete paura che, rinunciando alla negatività, dovrete rinunciare anche al piacere. Dovete contrastare questa paura con la vostra mente razionale, comprendendo che non è affatto vero che rinunciando alla distruttività si rinuncia anche al piacere. Il piacere che si prova nelle situazioni positive è molto più intenso e sano. Di fatto, la condizione naturale degli esseri umani, prima che la loro natura originaria venga distorta, è quella di vivere in un perpetuo stato di piacere e di beatitudine.