

IL SENTIMENTO COSMICO

(Lezione N° 200)

In ogni essere umano vi è un'essenza, che è di natura divina. Lo scopo della vita è entrare in contatto con questa essenza e scoprire la propria vera natura. Una volta che si scopre il proprio vero sé, la propria eredità divina, il dolore e la paura vengono eliminati dalla propria vita. Obiettivo del Sentiero è di aiutarvi, attraverso i suoi vari approcci, ad eliminare gli ostacoli che vi impediscono di scoprire chi veramente siete.

Per la maggior parte degli esseri umani queste sono semplici parole, perché solo dopo che si sono superati certi ostacoli interiori, è possibile avere occasionalmente l'esperienza diretta della propria vera identità. In questo capitolo, desidero discutere di questa esperienza e del suo significato, in modo da prepararvi ad essa, in quanto vi è il rischio che ne distruggete la bellezza tentando di interpretarla secondo i vostri soliti schemi mentali.

Parleremo di un sentimento specifico, che viene raramente riconosciuto, perché trascende il campo delle esperienze emotive che gli esseri umani sono in genere in grado di avere. All'interno dello spettro delle emozioni umane, nessun altro sentimento si avvicina alla realtà divina tanto quanto l'amore. Il sentimento a cui mi riferisco va al di là dell'amore e, siccome sono veramente pochi coloro che sono in grado di provarlo, non ha nome.

Abbiamo discusso in passato delle molte manifestazioni che accompagnano il processo della realizzazione spirituale. Abbiamo visto come nell'individuo si apre un canale, che lo mette in contatto con una saggezza in grado di risolvere qualunque suo problema. Le soluzioni che gli si presentano sono complete, non lasciano nulla di irrisolto. Abbiamo anche visto come l'individuo scopre dentro di sé un nuovo potere creativo, che gli consente di soddisfare tutti i suoi bisogni e di raggiungere l'appagamento che desidera. Ed abbiamo parlato della meravigliosa bellezza che si comincia a scoprire nell'universo: un universo in cui tutto non può andare che nel migliore dei modi, in cui non vi è nulla da temere, in cui l'individuo sa di essere eterno, sente di essere completo, possiede la capacità di guarire se stesso e gli altri, ed è in grado di raggiungere ogni possibile soddisfazione. Ma non abbiamo mai parlato di un particolare sentimento, anche se esso era implicito in tutto quello di cui abbiamo discusso, visto che nel vero sé tutto è unito e le esperienze non sono più frammentate: non si è più un'entità isolata, separata da Dio. Nella misura in cui l'intelletto scisso del piccolo io si fonde con la più vasta Intelligenza, non vi sono più diverse esperienze, ma solo diversi aspetti di una sola esperienza.

Nel vostro presente stato di sviluppo, potete pensare una cosa, sentirne un'altra, volerne un'altra ancora e, se mai, agire in un altro modo ancora. Questa terribile frammentazione è la più dolorosa delle condizioni, fonte di infinita confusione. La cura potete trovarla solo nella parte più profonda di voi stessi, dove Dio fa sentire la sua eterna presenza.

Il sentimento di cui sto parlando può essere, per mancanza di termine migliore, chiamato sentimento cosmico. Esso non è semplicemente una comprensione teorica, né una semplice emozione, a proposito della creazione. È un'esperienza tanto fisica, emotiva e mentale, quanto spirituale. Coinvolge la totalità dell'individuo. Cercherò di descrivere quest'esperienza quanto meglio possibile, all'interno dei limiti imposti dal linguaggio umano. Spiegherò, poi, quali sono i prerequisiti, le quattro chiavi, che la rendono possibile.

Il sentimento cosmico è un'esperienza in cui il pensiero, le emozioni e le sensazioni non sono più scissi. È la fusione di pensiero ed emozione, cosa che è difficile immaginare se non la si è mai provata. Solo raramente un individuo riesce ad avere l'esperienza di questa completa unità. L'esperienza del sentimento cosmico include un senso di totale beatitudine, la comprensione della vita e dei suoi misteri, la consapevolezza che tutto andrà per il meglio e che non c'è assolutamente

nulla da temere. La totale assenza di paura è qualcosa di molto difficile da immaginare per l'individuo medio, in parte perché non siete in genere coscienti delle vostre paure, ed in parte perché siete così abituati a convivere con esse che neanche vi sovviene che la vostra vita potrebbe essere diversa. Quando si sa che la morte non esiste, che non vi è altra sofferenza se non quella prodotta dalle temporanee conseguenze dei propri errori, illusioni ed intenzioni negative – sofferenza che può essere arrestata in qualunque momento se così si desidera – e che non vi è trascorrere del tempo, visto che anche questo è frutto dell'illusione, non può esservi paura. L'amore e la gioia non inquinati dalla paura sono un'esperienza onnicomprensiva, che trascende il vostro piccolo io e vi fa sentire tutt'uno con l'intero universo.

L'incapacità di distinguere fra ciò che è reale e ciò che non lo è genera sofferenze e confusioni apparentemente senza fine. Quando si è vittime dell'illusione, in genere, si inverte il vero ordine delle cose: si pensa che ciò che è reale non esiste, e viceversa. Nell'esperienza del sentimento cosmico si riesce con assoluta certezza a distinguere fra il reale e l'irreale. Questa consapevolezza dona un'immensa sicurezza, che, a sua volta, libera una grande energia, che viene registrata come beatitudine dalla coscienza. Rilassamento ed eccitazione, pace e piacere, vengono allora vissuti come aspetti interconnessi, non più come opposti mutuamente inconciliabili, come di solito avviene. Questo senso di unità coinvolge ogni singola particella del vostro corpo, della vostra anima e del vostro spirito.

Va senza dire che in questo stato non vi è posto per l'ansia e le preoccupazioni, né per quel vago senso di insoddisfazione che vi rende interiormente irrequieti. L'irrequietezza è un'espressione della profonda spinta a trovare il sentiero della verità che porta alla realizzazione spirituale, ma prima che questo venga trovato, tale spinta può essere dolorosa e può indurre l'individuo ad allontanarsi ancor più da ciò che il suo vero sé sta cercando. Questa spinta può essere sottile o chiaramente percepibile. Ha la sua utile funzione, ma utilizza energie che saranno successivamente disponibili per la meravigliosa esperienza della presenza del Dio interiore. L'immediatezza e l'incredibile potenza di questa presenza è all'inizio sconvolgente. La stessa intensità del piacere è sconvolgente. È come se l'individuo ricevesse una potente scossa elettrica. Per questo motivo, l'io deve essere sufficientemente forte e sano da poter tollerare le elevate vibrazioni prodotte dalla fusione con il Dio interiore, la cui presenza viene vissuta come il proprio eterno stato reale – la propria vera identità. Nel momento in cui ci si trova in questo stato, si sa con assoluta certezza che si è sempre stati ciò che adesso si sta scoprendo di essere, che si è sempre saputo ciò che ora si sta scoprendo di sapere, che non vi è nulla di veramente nuovo. Si scopre che ci si era temporaneamente allontanati da questa modalità di sentire e conoscere, di esperire la vita come realmente è. Questa esperienza diventa possibile nel momento in cui si può tollerare l'immediatezza della presenza del nucleo divino, la sua coscienza, la sua energia, la sua sfavillante realtà, la sua onnicomprensiva saggezza, il suo amore universale, il suo potere creativo, che è anche il proprio e che si può usare a proprio piacimento.

Questa descrizione, naturalmente, è estremamente incompleta e limitata, in quanto le parole non sono sufficienti a comunicare un'esperienza così profonda. Se volete che la realtà di queste parole vi si riveli, pregate, proprio in questo momento, perché questo succeda. Aprite le vostre facoltà interiori, amici miei. Osservate quanta paura avete di quest'esperienza e quanto, perciò, vi chiudete ad essa. Così, almeno, saprete che siete voi a difendervene, e non cadrete preda degli inganni del vostro io, che si vanta della sua attitudine scettica e giudicante, che ritiene razionale semplicemente perché non appare ingenua. Per distinguere fra ciò che è reale e ciò che è una mera fuga illusoria, è necessario che siate aperti ed in grado di valutare non solo con la vostra mente razionale, ma anche con la parte emotiva ed intuitiva del vostro essere. Se la paura vi governa, la vostra mente discriminante non può che essere perversa e manipolativa. Se siete emotivamente aperti ed onesti, la mente sarà il fedele servitore che deve essere, non il vostro tiranno. Se non siete ancora capaci di ammettere onestamente che avete paura delle vostre emozioni, anche questo va bene. Potete con calma dedicarvi a rimuovere gli ostacoli che ancora vi impediscono di aprirvi con fiducia, senza adottare tattiche ingannevoli che vi allontanano ulteriormente dalla meta che un giorno dovrete raggiungere.

Adesso discuteremo delle quattro chiavi, o prerequisiti, che vi permettono di diventare abbastanza

forti da poter tollerare il potere, la saggezza e l'amore che sono nascosti dentro di voi, e che aspettano solo di venire liberati. Ciascuno di voi, senza eccezione – tutto ciò che vive nell'universo, non importa se organico o inorganico – è permeato da questo potere e da questa intelligenza; ciò che varia è solamente la misura in cui questo potere e questa intelligenza possono manifestarsi.

Queste quattro chiavi sono aspetti del Sentiero, ma devono anche essere considerate nel contesto del sentimento cosmico. Esse sono le seguenti:

1. La comprensione della legge di causa ed effetto. Saper individuare nella propria vita il rapporto fra le cause e gli effetti è indispensabile per la realizzazione della propria identità divina. È essenziale per mantenersi in uno stato di buona salute, per essere in contatto con se stessi e ragionevolmente ben integrati, per vivere in modo significativo e per avere esperienze soddisfacenti. Nel momento in cui potete vedere il livello del vostro essere in cui le vostre intenzioni, idee ed attitudini generano le circostanze della vostra vita, siete in possesso della chiave per creare per voi stessi una vita diversa e più desiderabile. Quando, invece, non siete in contatto con il vostro potere creativo e, perciò, create in modo inconsapevole, siete impotenti, ignorate la vostra stessa forza e rimanete coinvolti in una reazione a catena di errori e di distorsioni. Siete allora costantemente portati ad attribuire la responsabilità della vostra miseria al mondo esterno – agli altri, alle circostanze, alla vita stessa. Quest'attitudine genera ulteriori reazioni a catena. Questo stato interiore, ne siate consapevoli o meno, vi fa sentire delle vittime, sempre pronte ad accusare ed a biasimare. Quando, poi, siete voi ad essere oggetto delle accuse altrui, vi sentite giustificati ad odiare, a sentirvi risentiti e a vendicarvi.

Altri prodotti della vostra scissione interiore sono: la crescente sensazione di impotenza e disperazione; la dipendenza dagli altri, con l'inevitabile risentimento che nasce quando essi non soddisfano le vostre aspettative; la paura e le conseguenti difese, che vi allontanano ancor più dalla sorgente della vita dentro di voi. Nel frattempo, continuate ostinatamente ad ignorare che siete voi stessi a creare il vostro stato di miseria, perché preferite biasimare gli altri ed aspettare una salvezza che non giungerà mai. Essa potrà giungere solamente quando vi renderete conto che creare è un vostro inalienabile diritto di nascita. Proprio come create negativamente, potete anche creare in modo positivo. Proprio come create lasciandovi guidare dalla volontà ostinata del vostro piccolo io e seguendo i dettami della vanità, dell'avidità, della pigrizia e della disonestà, potete anche creare lasciando che Dio si esprima, in tutta la sua magnificenza, attraverso di voi.

Nella misura in cui siete impegnati nel sottile gioco interiore di dissociarvi dalle cause che voi stessi mettete in essere attraverso le vostre attitudini e le vostre intenzioni, vi è impossibile usare i vostri poteri creativi per produrre una vita soddisfacente e significativa. Perciò, aspettate invano che qualche potere esterno a voi prenda il sopravvento. Questo vi fa sentire ancora più impotenti e disperati, ma voi vi affrettate a negare subito questa vostra sensazione di disperazione e di futilità, ed in questo modo impedito a voi stessi di vedere che ci sarebbe una via di uscita, e che essa si trova nella direzione esattamente opposta a quella che voi avete scelto di seguire.

Quando si prende coscienza del livello della creazione negativa, si entra in un'importante fase del proprio sentiero. Si cominciano a vedere con maggior chiarezza le attitudini, le espressioni e le intenzioni che producono quelle manifestazioni della vita che tanto si deplorano e per le quali tanto ci si lamenta, mentre nel frattempo si attende passivamente che vengano eliminate da qualche miracolo, o di fronte alle quali ci si arrende, adattandosi a convivere con un inutile senso di privazione e di insoddisfazione. È fondamentale che questo livello delle proprie creazioni negative venga esplorato fino in fondo.

Portate alla luce quel vago senso di futilità, che vi fa temere che la vostra vita vi stia scivolando fra le dita, senza che voi possiate realizzarne l'essenza, la bellezza e la gioiosa creatività, delle quali sarebbe vostro diritto godere. Questa mancanza è sempre fonte di grande infelicità. Per coloro che seguono il Sentiero, questo stato è meno acuto, ma ci sono sempre quelli che si dedicano al nostro lavoro solo con una parte di se stessi e che non hanno alcuna intenzione di aprirsi fino in fondo. Nel loro caso, la disperazione rimane. Pertanto, è sciocco illudere voi stessi, pensando che superare le vostre resistenze tutto sommato non sia importante, quasi che esse fossero basate su qualche valida ragione, peculiarmente giusta nel vostro caso personale. Non illudetevi di poter

raggiungere dei risultati senza affrontare e superare le vostre resistenze. Prendete atto del fatto che non potete entrare in contatto con il livello della vostra creatività, non potete ottenere una vera sicurezza, se non prendete coscienza delle cause e dei loro effetti.

Domandatevi, amici miei, sotto quale rispetto vi sentite infelici ed insoddisfatti. Procedete poi, con l'aiuto del vostro assistente personale, ad investigare le vostre attitudini nascoste nei confronti delle specifiche infelicità che avete individuato. Non mi riferisco ai vostri intenti coscienti, ma alla vostra intenzionalità negativa nascosta di ricevere dalla vita e dagli altri più di quanto siate disposti a dare. Tutto questo deve essere esplorato.

All'inizio questa esplorazione è dolorosa, a causa del fatto che vi aggrappate all'illusione di essere delle innocenti vittime. Ma fonte di quanta infelicità è quest'illusione! Una volta superata la vostra disonestà, potete vedere e comprendere le creazioni negative che avete prodotto e come le vostre attitudini mentali e le vostre emozioni nascoste sono alla base della vostra presente condizione. Queste attitudini sono tanto più potenti, quanto più sono nascoste e non riconosciute.

Vi suggerisco di non farvi dissuadere dal seguire questo corso d'azione dai vostri sensi di colpa. Riconoscete che questi sono un altro trucco del vostro io, che li utilizza per impedirvi di risollevarvi e di fare l'unica cosa che potrebbe farvi uscire dalla situazione in cui vi trovate. Rendetevi conto che potete ritrovare la vostra bellezza solo esponendo la vostra bruttezza. Non ingigantite i vostri sensi di colpa, non permettete che essi vi facciano chiudere spaventati in voi stessi, ma neanche sottovalutateli. Consentitevi di sentire il dolore da essi provocato, così da poter avvertire in pieno il loro impatto e da poter vedere cosa fate a voi stessi ed agli altri, ed in che modo lo fate. Questa consapevolezza vi aiuterà a modificare le vostre creazioni negative, trasformandole in positive.

Entrare veramente in contatto con il livello delle vostre creazioni sarà per voi una liberazione, che vi permetterà di aprirvi al mondo. Vi consentirà di comprendere finalmente che se potete creare inconsciamente, inavvertitamente ed erroneamente sia gli eventi della vostra vita esteriore, che gli stati del vostro mondo interiore, potete anche creare coscientemente e deliberatamente gli eventi e gli stati che desiderate.

Per esempio, se sentite di non poter tollerare la felicità ed il piacere, perché c'è una parte di voi che ne ha paura, potete creare questa capacità in voi, affermando il vostro intento a farlo, mostrandovi disposti a rinunciare alla vostra disonestà ed alla vostra intenzionalità negativa, e desiderando di dare il meglio di voi stessi. In che altro modo potreste trovare l'inesauribile ricchezza che esiste dentro di voi? Trattenendo la vostra innata tendenza a dare e limitando la vostra apertura ed il vostro impegno nei confronti della vita, voi accrescete il vostro senso di povertà interiore, la vostra impressione di essere vuoti e di non avere nulla da dare. Chi si sente vuoto non può dare nulla. Ci si può sentire pieni e ricchi sono quando si è disposti a dare senza riserve. Nel momento in cui si fa questo, si crea positivamente e si vedono le proprie creazioni gradualmente crescere. A volte, possono occorrere alcuni anni perché queste si manifestino in pieno, altre volte meno. Il processo della crescita non ha mai termine: le creazioni positive possono espandersi indefinitamente. Vedendo e comprendendo fino in fondo le cause e gli effetti delle vostre creazioni negative, diventate dei veri creatori. Realizzate un vostro divino diritto di nascita.

Individuare il rapporto che intercorre fra le cause ed i loro effetti è un prerequisito tremendamente importante per poter divenire individui completi, in grado di stare nella realtà, di assumersi le proprie responsabilità e di essere un canale per la divinità interiore. Questa divinità non ha nulla di sovrannaturale o di mistico, amici miei. Non è qualcosa di magico e miracoloso che sopraggiunge da chi sa dove. La vostra divinità è il vostro potere di creare, pensando, espandendo la vostra visione, imprimendo i vostri intenti dentro voi stessi e richiedendo al potere del Dio interiore di unirsi alla vostra coscienza.

2. Imparare a sentire tutte le proprie emozioni e a gestire le proprie esperienze emotive.

Bisogna aver raggiunto un buon livello di sviluppo prima di essere in grado di accettare tutte le emozioni, di esperirle e di gestirle costruttivamente. Di questo abbiamo diffusamente discusso in passato, mi limiterò, perciò, a trattare questo argomento solo dal punto di vista del sentimento cosmico.

Se l'uomo attraversa le profondità del dolore e dell'infelicità, ciò avviene perché egli stesso ha creato queste esperienze, che può superare solo affrontandole. Molti di voi hanno già scoperto, per esperienza diretta, la verità del fatto che è possibile tollerare il piacere solo nella misura in cui si è in grado di accettare il dolore. Riconoscendo, con umiltà ed onestà, di odiare ed esprimendo l'odio costruttivamente, vale a dire, assumendosene la responsabilità, la propria capacità di amare cresce. Affrontando deliberatamente la paura, si diventa coraggiosi e si acquista sicurezza. Questo avviene perché le emozioni apparentemente opposte sono in realtà aspetti della stessa corrente energetica, che si manifestano con frequenze diverse. Quando si scopre l'unità degli opposti, le vibrazioni cambiano. Quando più si evita un'emozione, tanto meno si può avere l'esperienza di quella apparentemente ad essa contraria.

Il sentimento cosmico possiede la più elevata frequenza energetica. Se l'individuo non riesce a gestire le emozioni che appartengono all'ordinario spettro umano, non può tollerare l'energia del sentimento cosmico, che risulta troppo forte per lui.

Se vi allontanate da un'emozione, questa diventa per voi una parete, una nemica, di cui non potete non avere paura. Questa dinamica genera un doppio processo di alienazione, doloroso e sconcertante: avete paura della vostra paura, siete addolorati per il vostro dolore, odiate il vostro odio. La vostra scissione interiore si approfondisce sempre più, fin quando non cercate di rimettervi sulla giusta strada.

Non esiste emozione, per quanto negativa, che non possa essere vissuta ed espressa in modo costruttivo. Quando mostrate le vostre emozioni più distruttive – odio, crudeltà, rabbia, ed i loro prodotti collaterali, invidia, gelosia, avidità, disonestà – nella loro chiara ed onesta espressione vi è qualcosa di meraviglioso. Questo avviene perché, smettendo di fingere ed assumendovi il rischio di essere onesti, esponendo la vostra bruttezza, diventate belli. Questo non può mai essere dannoso, se non usate questo stadio del lavoro su voi stessi per indulgere nella negatività. Sapete già che qualunque cosa può essere distorta e messa al servizio degli inganni di cui l'io si serve per negare la vita. Se avete sufficiente coraggio e vi fidate abbastanza dell'universo da esporre gli aspetti negativi della vostra coscienza – senza inorgoglierli perché siete riusciti a vincere la vergogna – e se chiedete di essere interiormente guidati in questa impresa, potete accedere alla potente energia contenuta nelle emozioni precedentemente nascoste. Quest'energia è assolutamente essenziale per creare la vostra vita, per espandere la vostra coscienza, per provare gioia e piacere. La stanchezza, l'irrequietezza, la mancanza di energia, possono essere spiegate da tutta una serie di fattori esteriori ma, in ultima analisi, sono sempre un prodotto della fuga dalle proprie emozioni e, quindi, della repressione della propria energia vitale.

Non vi è dolore che, se affrontato costruttivamente, senza preconcetti e senza proiezioni, non si riveli un tunnel che potete attraversare abbastanza rapidamente ed alla fine del quale potete trovare piacere, amore e forza. Non vi sono odio così ignobile, o intenzionalità negativa così terribile, che se espressi onestamente – e non agiti inconsapevolmente contro gli altri – non liberino una potente energia e non accrescano la bellezza e l'amore dell'ambiente. L'odio, il dolore, la paura, non sono mai permanenti, mentre l'amore, il piacere, la gioia, la sicurezza e la pace lo sono. L'odio, il dolore e la paura non sono altro che energia congelata, coscienza distorta. Quando vi sentite riluttanti ad abbandonarvi al dolore o ad esprimere la rabbia, ciò avviene solo a causa della vostra disonestà, del vostro desiderio di apparire diversi da quello che veramente siete. Quando superate l'immaginario bisogno di fingere, quando potete essere voi stessi, non vi è emozione che non possa essere per voi fonte di energia creativa. Essere onesti include mettere in discussione la vostra assunzione, non importa se conscia o inconscia, che abbandonarvi al dolore equivalga a perdervi ed a perire.

Esponendo ciò che avete paura di mostrare, imparate ad affrontarlo. Molti di voi già sanno che quando si libera l'energia distorta e stagnante delle emozioni represses, essa si trasforma in un potente agente di gioia e di creatività.

Dovete avere un'esperienza completa dell'intera gamma delle emozioni: come abbiamo detto, solo quando affrontate le vostre emozioni negative, potete accettare e tollerare anche quelle positive. Allo stesso modo, solo quando accettate e tollerate le ordinarie emozioni e sensazione piacevoli, la

vostra capacità di sostenere il sentimento cosmico può aumentare. È importante che comprendiate questo processo evolutivo della vostra natura emotiva: vi aiuterà a spiegarvi perché così spesso il piacere è per voi di breve durata. Subito dopo esservi aperti al piacere, all'amore ed alla bellezza della vita, vi contraete improvvisamente senza volere. Sapete che dentro di voi esiste questa tendenza, ma non ne comprendete il significato e non la usate come una spia della vostra condizione interiore. La sua presenza indica sempre che dentro di voi ci sono ancora emozioni negative, che non accettate, non riconoscete e non esprimete. E se occasionalmente avete un barlume di sentimento cosmico, ma questo subito scivola via, ciò è segno che la vostra capacità di amare non è così sviluppata come potrebbe essere. La più intensa delle esperienze di amore umano è solo la pallida, debole ombra del sentimento cosmico che tutto include.

3. Lo sviluppo dell'intenzionalità positiva. Questa deve essere sviluppata non superficialmente, non semplicemente per rispettare qualche regola, ma dal nucleo del vostro essere, per il quale la ricerca della verità e dell'amore è fine a se stessa, e non possiede alcun ulteriore scopo. Deve essere istituita profondamente, a quello stesso livello in cui continuate a scoprire la vostra disonestà ed i vostri intenti negativi nei confronti della vita, che sono le vere cause della vostra infelicità. Nel momento in cui decidete di correre il rischio di osservare le vostre intenzioni negative e di cominciare a lavorare su di esse a questo profondo livello, la vostra intenzionalità positiva può esprimersi con forza. Allora può svilupparsi l'amore, l'amore per l'universo, l'amore per voi stessi, l'amore per gli altri, l'amore per la creazione tutta. Nella misura in cui l'intenzionalità negativa avvelena la vostra psiche, il vostro amore non può essere completo. E il sentimento cosmico non può svilupparsi, se dentro di voi non c'è amore.

L'impegno ad essere onesti con la vita deve essere sempre nuovamente rinnovato, giorno dopo giorno, mettendosi alla ricerca dei più nascosti recessi in cui può ancora annidarsi l'intenzionalità negativa, e tentando di trasformarla attraverso il deliberato e creativo atto di esprimere l'intenzionalità positiva.

In che modo potete stabilire se dentro di voi vi è ancora dell'intenzionalità negativa? Potete stabilirlo semplicemente chiedendo a voi stessi: "In quali circostanze mi sento ancora infelice? In quali mi sento ansioso? Ed in quali ancora mi sento in conflitto con me stesso, con gli altri e con la vita?" Per quanto possa essere semplice attribuire le vostre difficoltà agli altri – e questo può anche essere in una certa misura vero – deve esservi, però, qualcosa in voi che non vedete. La vostra infelicità è il miglior indicatore che avete, e che potete usare ogni giorno. Nulla, in questo senso, è più affidabile di essa. Nella vostra revisione giornaliera, tutte le sere, domandate a voi stessi: "La mia vita è così appagante, gioiosa e significativa come io vorrei che fosse?" Una volta risposto a questa domanda, continuate chiedendovi: "In che modo contribuisco a questa situazione? In che modo la creo?" Naturalmente, non potete fare questo da soli, ma avete un aiutante a vostra disposizione.

Anche se vi sentite per lo più felici e soddisfatti – ed il Sentiero vi porterà certamente a sentirvi in questo modo – potete tuttavia chiedere a voi stessi: "Quali sono le aree della mia vita in cui potrei sentirmi ancora più felice." Per ottenere una risposta a questa domanda dovete guardare dentro di voi, nel nucleo del vostro cuore. Quale atteggiamento verso questo certo aspetto della vostra vita, nutrite in questa che è la parte più profonda del vostro essere? Questo metodo è veramente semplice, amici miei. Quando comincerete a focalizzarvi su di esso, potrete utilizzarlo come il più agevole degli strumenti. Non avrà per voi alcun segreto.

4. Il contatto con il nucleo divino. I tre approcci precedenti sono senz'altro dei prerequisiti per questo. Questo quarto approccio non può essere utilizzato con successo, a meno che non si sia acquisita una certa pratica degli altri tre. Questa quarta chiave è rappresentata dalla meditazione. Ascoltate con il vostro orecchio interiore, diventate calmi e ricettivi, quietate la mente rumorosa ed indaffarata. Cominciate dalla premessa che profondamente dentro di voi vi è un nucleo, in cui, esistono già amore, saggezza e potere. Focalizzatevi su di esso in modo rilassato, senza forzature e senza dire: "Devo averne l'esperienza adesso." Aspettate con calma. Imparate a rilassarvi interiormente. Notate la vostra tendenza ad andare di fretta, a forzare, ad afferrare. Osservatela, fin quando non riuscite a controllarla. Se all'inizio sentite del dolore, cogliete l'opportunità di sentirlo

senza opporvi resistenza. Imparate la sottile arte di andare dentro voi stessi. Chiedete in questo l'aiuto del vostro Dio interiore. Perseverate. Dedicatevi a questa pratica con attenzione e buona volontà. Un giorno il canale si aprirà. Contemplate la possibilità che dentro di voi ci siano facoltà di cui ancora nulla conoscete.

Esiste un orecchio interiore, con cui prima o poi udrete; un occhio interiore con cui prima o poi vedrete; un potere interiore con cui prima o poi percepirete. Queste facoltà sono ancora dormienti, ma possono essere risvegliate. Nella misura in cui mettete a tacere i vostri pensieri ed i vostri dubbi – che sono inganni dell'io – ed in cui, imparando a vedere attraverso di essi, riuscite a percepire i vostri movimenti interiori, chiedendo sempre nuovamente di essere guidati, vi risveglierete e dentro di voi si svilupperà una nuova facoltà interiore. Questa potrà assumere forme diverse in persone diverse. In qualcuno si aprirà improvvisamente l'orecchio interiore, grazie al quale potrà ascoltare la voce divina. Saprà di non stare immaginando, perché nulla potrebbe essere più reale. Qualche altro comincerà a vedere con l'occhio interiore – forse immagini o forme simboliche. Questo avverrà ad un livello profondo, nel quale vedere significa conoscere. Vedrà la luce della verità e dell'amore e la sua visione diventerà comprensione, perché senza di questa è impossibile integrare le esperienze della personalità cosciente. Altri ancora scopriranno di possedere la capacità di esprimere la loro conoscenza interiore in pensieri. Il Sé penserà dentro di loro, li istruirà e, forse, scriverà attraverso di loro. Molti sono i modi in cui l'intelligenza, la vista, l'udito del Dio interiore possono manifestarsi dentro di voi.

Tutti possono utilizzare questa lezione per orientarsi sul loro sentiero, indipendentemente dal fatto che siano in grado o meno di applicarla direttamente al loro lavoro su se stessi. Questo verrà forse dopo.

Per chiudere, voglio ripetere ancora una volta che l'amore, il potere e la saggezza investiti nell'avventura di questo gruppo sono davvero meravigliosi. Il potere cresce costantemente grazie ai vostri progressi, alla vostra liberazione ed alla fiducia che sviluppate attraverso le vostre esperienze. Potete ottenere veramente tanto, consentendo al vostro cuore di percepire il potere di questi nostri incontri. Non permettete agli inganni del vostro io di allontanarvi dal vostro cuore e da ciò che sentite. Se riconoscete che dietro questi inganni c'è il vostro io scettico e dubbioso, e se riuscite a dubitare dei vostri dubbi, potete aprire il vostro cuore, amici miei, e convincervi della verità di queste mie parole.