

# PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA

---

RUSLAN ZHUKOVETS





## INTRODUZIONE

Questo libro si basa sul materiale delle lezioni che ho tenuto in occasione di incontri pubblici nel 2016. Gli argomenti trattati in essi racchiudevano in sé ciò che mi piacerebbe dire a me stesso, e ciò che chi li frequentava vorrebbe ascoltare. Il risultato è stato una sorta di ciclo di revisione delle lezioni, che copre questioni sia pratiche che teoriche della ricerca spirituale e del lavoro su sé stessi. Nel libro non c'è quasi nessun resoconto letterale di ciò che ho detto nelle lezioni, così come la maggior parte delle domande che mi sono state poste non sono incluse. Ho riscritto la maggior parte del materiale utilizzando come base il testo delle lezioni, senza seguire esattamente quanto detto allora. Pertanto, sebbene i loro nomi siano rimasti gli stessi, il contenuto è diventato leggermente diverso e la presentazione - più coerente e profonda. Comunque consiglio questo libro a chi è interessato a lavorare su sé stesso e sulla sua comprensione Sufi. Inoltre, alcuni dei problemi che sto considerando qui non sono stati toccati in nessuno dei libri che ho scritto in precedenza.



---

## METODI DI INSEGNAMENTO DEI SUFI MODERNI

**N**on possiamo dire che le persone siano cambiate molto negli ultimi duemila anni. Le loro condizioni di vita sono cambiate e tutti i cambiamenti che sono avvenuti alle persone durante questo periodo sono associati a questo. Negli ultimi cento anni è stata prestata molta attenzione all'educazione, e quindi lo spostamento nella mente, l'identificazione con essa e la fissazione sui suoi stati sono ora molto più pronunciati di prima. Il flusso di informazioni è diventato più denso, le distanze sono coperte più velocemente e questo ha aumentato sia la velocità della vita che il numero di impressioni che le persone ricevono durante un giorno. La questione della sopravvivenza ha cessato (o quasi) di essere urgente per la maggior parte delle persone nel mondo occidentale. Ciò significa che la morte ha cessato di essere una compagna nella vita di ogni persona - in ogni caso, una tale illusione è apparsa nella maggior parte delle persone e per questo hanno dimenticato come separare l'importante dal secondario. Il Consumo, elevato a culto, orienta le persone alla produzione infinita di desideri, e tutti si preoccupano di produrre sempre più cose e

consumarle. Le persone hanno guadagnato, anche se limitato, un certo potere sulla materia, e ora, se lo desiderano, possono facilmente distruggere il pianeta su cui vivono. Come risultato di tutto quanto detto sopra, il loro bisogno quotidiano di Dio è iniziato a scomparire, ma è apparsa l'illusione del proprio potere, che, per così dire, dà loro potere sulla propria vita. La quantità di conoscenza a disposizione delle persone è cresciuta per ordini di grandezza, e tutta questa situazione, ovviamente, non poteva che influenzare la loro condizione, ciò deve essere preso in considerazione da coloro che hanno assunto la funzione di insegnare ai ricercatori il Sentiero mistico.

Nelle storie di insegnamento usate nell'antichità, si diceva spesso che una persona, al momento che veniva in questo mondo, si dimenticasse della realtà superiore e del suo destino superiore. Nel nostro tempo, la sua dimenticanza si è solo intensificata. Molti movimenti spirituali e mistici sono semplicemente degenerati e la spiritualità e il misticismo sono diventati una merce, il cui scopo principale è dare alle persone prosperità e felicità, cioè servire i loro desideri. Nel frattempo, l'essenza della natura umana e i bisogni umani fondamentali non sono cambiati affatto. Se non prendiamo in considerazione i bisogni umani fondamentali (cibo, sonno, calore, ecc.), Possiamo distinguere due bisogni principali, che, di regola, non sono realizzati direttamente da quasi nessuno. Uno di questi richiede l'andare oltre sé stessi, il superamento dei propri limiti e la separazione dalla realtà. Se osserviamo cosa fanno le persone notiamo che in molti casi cercano una unione *con* qualcosa più grande di loro stessi. Vogliono - del tutto inconsciamente - scomparire in qualcosa, unirsi o immergersi in qualcosa. In parte, questo desiderio spiega perché alle persone piace così tanto identificarsi con le cose esterne:

perdere la consapevolezza di sé stesse guardando film, leggendo libri e ascoltando musica. Qualcuno si sforza di fondersi con la natura, qualcuno è attratto a unirsi a un fan club o dissolversi in una persona amata - l'essenza di tutti questi movimenti è la stessa - per andare oltre te stesso e diventare qualcosa di più di quello che sei ora. La sensazione di appartenere a una famiglia o a un clan, l'appartenenza a una festa o un club di tifosi dello "Spartak" ti dà l'illusione della fusione, che compensa in parte il primo bisogno umano fondamentale. I Sufi, tuttavia, credono che solo fondersi con Dio e scomparire in Lui possa veramente soddisfare questo bisogno, e nient'altro lo soddisferà completamente. Ma per la maggior parte delle persone è quasi impossibile cogliere questo semplice fatto proprio perché sono vagamente consapevoli di questo bisogno stesso e quasi mai arrivano a una sua formulazione chiara.

Un altro grande bisogno per le persone è il bisogno di servizio. Servono le idee, la società, la famiglia e le altre associazioni in cui sono entrati per soddisfare il loro primo bisogno. Il servizio dà alla loro vita un significato che giustifica in una certa misura la loro esistenza. Dal punto di vista del Supremo, tutti questi significati completamente terreni sono effimeri, ma sono sufficienti affinché le persone soddisfino il loro bisogno di servizio. Per i sufi - così come per altri veri mistici - è abbastanza ovvio che questo bisogno può essere veramente soddisfatto solo servendo Dio e servire Dio non è inteso come quel servizio, che richiede l'osservanza dei riti e delle azioni prescritte dalle regole religiose (perché questo è un servizio ad un'idea), ma nell'adesione diretta alla Volontà di Dio, che si rivela proprio per te. Questo è ciò per cui i sufi si sforzano e il sentiero dei sufi conduce verso questo. Durante l'esistenza del Sufismo sono apparse molte descrizioni di step, che avrebbero

dovuto indicare al ricercatore la sua attuale posizione sul Sentiero e nel lavoro su sé stesso. In generale, tali step hanno sempre avuto un significato tecnico, cioè denotavano contemporaneamente lo stato di una persona che ha raggiunto un certo stadio del Sentiero, e la forma di pratica che ora sta eseguendo; su cosa sta attualmente lavorando. Le descrizioni di molti degli step precedenti che descrivevano la Via sono ora semplicemente obsolete o prive di accuratezza. Ciò che era buono nel Medioevo non sembra sempre adeguato nel nostro tempo. Inoltre, non dimentichiamo la differenza non solo temporanea, ma anche culturale: per le persone moderne che sono cresciute nel seno della cultura occidentale, le informazioni devono essere presentate in modo leggermente diverso.

Nella nostra scuola distinguiamo le seguenti tappe del Percorso:

1° tappa). La fase di pulizia dello spazio interiore;

2° tappa). Stadio del cuore aperto;

3°tappa). La tappa del rinunciare alla propria volontà e dell'accettare di seguire la Volontà di Dio;

4°tappa). Stadio di scomparsa in Dio;

5°tappa). Lo stadio dell'essere in Lui.

Gli ultimi tre stadi coincidono con quelli generalmente accettati in tutti gli ordini sufi, sebbene nella maggior parte di essi lo stadio della scomparsa della propria volontà e del seguire la Volontà di Dio siano considerati separati l'uno dall'altro.

La fase di pulizia dello spazio interiore include il lavoro con le energie represses - emozioni, sentimenti e desideri, così come la consapevolezza del tuo ego e del tuo condizionamento. Questa è la fase che prepara una persona per le fasi successive del Sentiero, e senza la quale il loro raggiungimento è semplicemente impossi-



le. Il secondo stadio denota, il primo cambiamento significativo nell'essere di una persona dove è avvenuto l'atto di aprire il Cuore, e da quel momento gli si rivela la Verità della realtà di Dio. Ho scritto e parlato molto di Cuore aperto e non mi ripeterò qui. Allo stesso tempo, non si può dire che dopo l'apertura del Cuore, una persona sia già completamente purificata, di regola, non è così. Deve ancora terminare sia il lavoro con l'ego e sia il condizionamento, ma un Cuore aperto gli permette già di iniziare a prepararsi per cedere la sua volontà a Dio. Quando il cercatore arriva a percepire la volontà di Dio, allora inizia il periodo di servizio, cioè la soddisfazione di uno dei principali bisogni umani. Servire Dio è pieno di mistero e in esso si rivela il più alto potenziale creativo del sufi. Attraverso il servizio, un sufi viene a scomparire in Dio, che è un mistero in sé, e allora si realizza l'altra sua principale necessità: fondersi con qualcosa di grande e andare oltre i suoi limiti.

L'apprendimento sul Sentiero avviene in due modi: attraverso il trasferimento di conoscenze e attraverso l'acquisizione dell'esperienza degli studenti. Per iniziare il movimento verso la realizzazione più elevata, il desiderio da solo non è sufficiente: devi prima imparare molto. L'azione inizia dalla mente e se non gli è chiaro cosa fare esattamente, allora non sarà in grado di intraprendere nulla. Pertanto, sono necessarie spiegazioni su cosa sia il Sentiero, a cosa conduce e come percorrerlo. Cioè, sono necessari libri e spiegazioni orali. Inoltre, il principio "la conoscenza giusta al momento giusto" è fondamentale, perché, ovviamente, puoi dire tutto in una volta, ma qualsiasi conoscenza porta benefici reali quando una persona ne ha davvero bisogno. Pertanto, è utile rileggere di tanto in tanto i libri, e vengono fornite spiegazioni orali in caso di necessità. Una domanda che nasce da un'esperienza che richiede comprensione ti consente di ottenere una risposta precisa

e necessaria in questo momento. Che, tuttavia, può essere ottenuto dai libri e, talvolta, direttamente dal Signore.

In passato, i sufi usavano storie di insegnamento che portavano più livelli di significato ed erano utili per aumentare la comprensione sia dei ricercatori che dei laici. Ora questo metodo di insegnamento ha perso il suo antico significato a causa del fatto che ora il livello generale di conoscenza e preparazione delle persone rende possibile dire molte cose direttamente, senza metterle sotto forma di fiabe e parabole. Sebbene il metodo di insegnamento illustrativo non abbia perso completamente il suo significato, non ha senso fare affidamento solo su di esso nel nostro tempo.

L'acquisizione della propria esperienza - e, quindi, della propria conoscenza - è assicurata eseguendo le pratiche che vengono date al ricercatore proprio per questo. Le pratiche sono divise in tre tipi, a seconda della direzione della loro azione. Distinguiamo tra le pratiche di purificazione, sviluppo e trasformazione. Allo stesso tempo, la pratica della consapevolezza, è la pratica di base senza la quale il progresso sul Sentiero è semplicemente impossibile. Ci sono pratiche che sviluppano la percezione e le abilità, ci sono tecniche di trasformazione, ma tutte sono praticamente impossibili senza un adeguato livello di autoconsapevolezza.

Dio non si trova fuori, le porte per Lui sono nascoste dentro di noi. Ma per entrare dentro, devi percorrere il percorso della conoscenza di te stesso e lavorare con i tuoi problemi psicologici. La psicologia umana è sempre stata parte integrante della conoscenza sufi, e nel nostro tempo, in questo senso, nulla è cambiato, tranne, forse, il linguaggio, che è diventato più moderno e accurato. Desideri, paure, la loro connessione e le leggi dell'interazione: tutto questo è incluso anche nell'allenamento, perché senza questa

conoscenza sarà molto difficile liberare il tuo spazio interiore. Ciò significa che le porte dell'esperienza della Verità di Dio ti rimarranno chiuse. In teoria, questo può essere ottenuto solo con dhikr e preghiere, ma in pratica ciò accade molto raramente. Sono necessari sforzi combinati nell'autoconsapevolezza e nel lavoro con le emozioni e i desideri, nonché nella pratica dell'interazione con il Supremo. L'esperienza mostra che questo è il metodo migliore per proseguire il sentiero.

Questo non vuol dire che i moderni metodi di insegnamento sufi differiscano radicalmente dai vecchi, vecchi metodi. Fondamentalmente, sono gli stessi, ma lo stato d'animo delle persone moderne, così come le differenze nel contesto culturale tra l'Oriente medievale e l'Occidente moderno, richiedono approcci leggermente diversi. Ho già scritto più di una volta che è inutile cercare di utilizzare le pratiche sviluppate per persone vissute mille anni fa. Ora un approccio simile è usato in molti ordini sufi, e lì ai cercatori viene data una serie di pratiche santificate dalla tradizione, inoltre, viene data una volta e poi non cambia mai. Ad esempio, a un discepolo viene detto il nome di Dio per eseguire un dhikr individuale, e con questo nome (attributo divino) lui deve lavorare per sempre, nel senso ampio della parola. Con tutta l'utilità e l'efficacia della pratica di ricordare il nome dell'Altissimo, non si può dire che un simile approccio può avere effetti significativi. Sì, all'inizio ci sarà qualche beneficio, ma poi la mente si abituerà a questa pratica, sorgeranno la noia e la sottile resistenza, che ridurrà a nulla tutti gli sforzi del ricercatore. Non vedendo risultati significativi, inizierà a sentirsi deluso o abbattuto dalla sensazione della propria incapacità di ottenere qualsiasi cosa. Ho sentito molte storie simili e tutte si sono ridotte al fatto che gli esercizi, dati una volta per tutte, smettono di funzionare in un anno o due, e la

persona perde la motivazione e smette di farli. Inoltre, l'insieme di esercizi, rilasciato una volta per tutte, non implica un processo di apprendimento - questa è una forma di lavoro su sé stessi indipendente, tutto qui. Anche se gli esercizi sono accompagnati da motivanti assemblee generali e conversazioni sul sublime, Questo non cambia l'essenza della questione - dopotutto, non c'è prospettiva in ciò che viene dato una volta per tutte, ignorando completamente il tuo possibile sviluppo e i cambiamenti che ne derivano, o la loro completa assenza. L'apprendimento è un processo in cui le pratiche dovrebbero cambiare man mano che lo studente cresce e progredisce, tenendo conto del suo stato attuale e delle sue difficoltà. Se all'inizio della formazione ti viene dato tutto in una volta e non c'è più niente da aspettare, allora questo non è allenamento, ma una sorta di misericordia o addirittura carità da parte di colui che te li ha aperti e ha offerto loro per l'adempimento. Immagina che in prima elementare ti sia stata data una serie di libri di testo, estratti a caso dall'intero curriculum scolastico. Un libro di testo di fisica - per la nona elementare, in lingua russa - per la quarta elementare, in chimica - per la decima elementare, e così via. E poi direbbero: fai esercizi con loro e padroneggerai l'intero programma.

L'insegnamento dovrebbe avere un sistema in base al quale le parti teoriche e pratiche si completeranno a vicenda in modo tale da garantire lo sviluppo dello studente. È chiaro che la formazione ideale dovrebbe avvenire sotto la diretta supervisione di un mentore, ma i moderni mezzi di comunicazione la rendono abbastanza efficace anche quando si lavora da remoto. In ogni caso, nella nostra Scuola ci sono esempi in cui i ricercatori che studiano a distanza hanno ricevuto impulsi della Grazia di Dio e generalmente sono avanzati seriamente nel loro lavoro interiore a condi-

zione di applicare, a prescindere dalla distanza, impegno, pazienza e perseveranza.

Nonostante tutti i successi dell'umanità nel progredire nelle conoscenze scientifiche e tecnologiche e nel padroneggiare alcuni dei misteri della materia, Dio non è andato da nessuna parte e nemmeno i principali bisogni delle persone sono cambiati. Il percorso esiste ancora, ed è seguito da coloro che si sono resi conto della necessità di qualcosa di più della realizzazione esteriore e di una compensazione infinita per il proprio complesso di inferiorità. Ci sono opportunità di apprendimento, purché tu sia pronto per questo, ma se ti sembra che sei pronto per imparare e credi che sia ora che appaia l'insegnante, ma al tempo stesso non capisci cosa vuoi esattamente l'opportunità non si realizzerà. Ci sono due segni che possono evidenziare il tuo essere pronto ad imparare: una chiara comprensione che il mondo esterno non può darti ciò di cui hai bisogno e una comprensione che hai bisogno di un profondo cambiamento interiore. Anche se ti sforzi per procedere verso Dio, devi capire che come sei ora, non verrai a Lui. Bene, se ti piace pensare di essere già perfetto e illuminato, allora non hai affatto bisogno del Sentiero o dell'addestramento.

Il sufi Sheikh Sayyid Yahya scrisse: "Ora scopri, mia cara, che non c'è limite alla manifestazione della Verità. Il percorso è davvero infinito, e chi lo intraprende dovrebbe ricordare che l'allenamento durerà tutta la sua vita. Ad ogni stadio del Sentiero, sarà rivelato qualcosa di precedentemente sconosciuto, e anche dimorando in Dio, continuerai a conoscere sempre più nuovi livelli di Verità. E se all'inizio hai bisogno di un mentore per la formazione, successivamente il Signore stesso, che rivela i segreti, diventerà lui il tuo mentore. Il suo insegnamento sarà il più perfetto possibile,

ma prima devi ancora attraversare le fasi dell'insegnamento ordinario, che ti preparerà a percepire la Verità e a seguirla. Questo è il modo in cui i sufi ottengono, e questa è la via dei sufi.

Nota del traduttore - ho omissso alcune righe dopo la frase "Il sufi Sheikh Sayyid Yahya scrisse" .... poiché non siamo riusciti a dare un senso compiuto in Italiano, sono comunque poche righe che poco tolgono o aggiungono al significato complessivo del testo.

---

## CONSAPEVOLEZZA- TEORIA E PRATICA

**I**nizierò con gli errori che le persone commettono quando cercano di capire cos'è la consapevolezza; dalle false idee che sono sorte nella mente delle persone al riguardo. Ad esempio, si ritiene che la consapevolezza sia una sorta di controllo e una persona cosciente siede immobile, come una statua, si muove lentamente e parla lentamente. Per qualche ragione, alle persone sembra che la consapevolezza di sé dovrebbe rallentare il corpo, che ci vuole del tempo per rendersi conto di ciò che sta accadendo, e quindi una persona nella consapevolezza di sé dovrebbe diventare lenta e inattiva. Tutto questo è un'illusione per i principianti che pensano che se non ti muovi, diventa più facile essere consapevoli di te stesso. Le persone che imitano la consapevolezza cercano di sembrare una specie di sfinge, ritraggono un'alta consapevolezza a causa del fatto che controllano il loro corpo. Per coloro che praticano la meditazione seduta come murakaba o zazen, inoltre a volte sembra che l'immobilità, il controllo sul corpo sia una delle condizioni per la loro corretta attuazione. Ma il controllo del corpo è una funzione della mente, e non ha nulla a che fare con la consapevo-

lezza. La consapevolezza non implica che l'energia nel corpo smetta di muoversi e che il corpo debba diventare statico. Consapevolezza significa essere presenti in ciò che sta accadendo puoi sederti completamente immobile e comunque essere assente a te stesso. Oppure muoverti velocemente, perfettamente consapevole di te stesso. Ad una persona cosciente può prudere il naso, lui lo gratterà e sarà consapevole della sua azione. Dal punto di vista di coloro che vedono la consapevolezza come controllo, tale azione può essere considerata inconscia, ma la vera incoscienza si manifesta in un altro modo e non ha nulla a che fare con la consapevolezza.

Le persone che iniziano a praticare la consapevolezza credono che la buona memoria, tra le altre cose, sia il suo indicatore. Cioè, se ricordo cosa ho fatto oggi, ieri e altri giorni, allora ero consapevole di me stesso. Questa è un'altra sostituzione della funzione mentale per il processo di consapevolezza. La coscienza non è associata alla memoria, e ricordare tutto ciò che si fa è importante solo per la mente, per la sua valutazione della propria efficacia. Non è affatto necessario ricordare tutto ciò che fai, devi essere presente in ciò che stai facendo, questo è abbastanza. Le persone che confondono la consapevolezza di se stessi con il processo del pensiero credono anche che quando la loro mente diventa chiara e possono pensare a qualcosa senza essere distratti da pensieri caoticamente fluttuanti, allora in quel momento diventano pienamente coscienti. Ma questo non è il vero. Molte idee sbagliate sulla consapevolezza derivano solo dal fatto che le persone confondono l'autocoscienza, la presenza nelle loro azioni, con il lavoro mentale di alta qualità. Dal momento che non possono separare le azioni e la mente, hanno una falsa convinzione che quanto più la loro mente funziona in modo migliore, pulito e accurato, maggiore è la



loro consapevolezza. Questo è un errore diffuso tra i principianti, e se non ottengono la vera abilità dell'autoconsapevolezza ai primi approcci, possono rimanere nelle illusioni sulla natura della consapevolezza.

Un altro equivoco associato all'autoconsapevolezza è che la consapevolezza dovrebbe essere usata per fermare la mente. Qui la mente è percepita come il nemico e il principale ostacolo all'illuminazione, e fermarla, al contrario, è il più grande vantaggio per il ricercatore. Anche questa è un'altra falsa informazione messa in circolazione da insegnanti senza scrupoli. Fermare la mente non porta all'illuminazione. Ci sono modi per fermare la mente, ma di conseguenza non accade nulla di speciale. Fermare la mente è il risultato del ritiro dell'attenzione da essa, nel processo, per esempio, della meditazione. Non ricevendo l'energia dell'attenzione, lei stessa si calma e si ferma. E, naturalmente, ci vorrà molto tempo per sedersi in meditazione reale, e non imitativa. Ma in questo momento non si verifica l'illuminazione e la mente si riaccende non appena inizi a svolgere le tue attività quotidiane. Occorre dividere tra *"Fuori dalla mente"* \* e il famigerato arresto del dialogo interno. Nella consapevolezza, vivi al di fuori della mente\*nel senso che essa cessa di essere il centro del tuo essere e la usi secondo necessità. I tentativi di fermare la mente con la forza portano al fatto che all'inizio la inibisci ed essa si blocca, e tu sprechi in questo tentativo di blocco della mente la tua energia inutilmente. Infatti successivamente la mente sviluppa un'attività frenetica, scaricando tutta l'energia accumulata durante l'inibizione forzata. Questo pone fine a tutti i tentativi di fermare la mente. Anche il controllo della mente su sé stessa (perché è di questo che stiamo parlando) non riguarda la consapevolezza.

Ora parliamo della natura della consapevolezza. Non avremmo

l'opportunità di essere consapevoli di noi stessi se non possedessimo la Coscienza. La coscienza individuale è un corpo separato connesso con il resto dei nostri corpi attraverso il canale dell'attenzione. Infatti è un attributo di Dio, suo dono, senza il quale non potremmo esistere. La coscienza è eterna e immutabile. La sua energia non diminuisce, non aumenta né si esaurisce. La sua energia ravviva tutti i processi a cui è diretta. In altre parole, l'energia della Coscienza è la forza principale del nostro mondo interiore.

L'attenzione è una funzione della Coscienza che possiamo usare a nostra discrezione. La controlliamo con l'aiuto della mente, che funge da sorta di canalizzatore, dirigendola verso l'esterno, verso oggetti esterni, o verso l'interno, verso le sensazioni. Se noi, ad esempio, vogliamo sentire delle sensazioni nella mano, allora il raggio di attenzione su di essa sarà diretto dalla mente. Oppure, se abbiamo dolore al braccio, la nostra attenzione si sposterà automaticamente lì, perché qualsiasi stimolo forte lo attrae istantaneamente, e la mente rimane quindi in disparte.

La coscienza non è mai o quasi mai presente in noi nella sua forma pura, perché la nostra attenzione è connessa con quegli oggetti a cui è diretta. Stiamo guardando un film interessante e la nostra attenzione è completamente assorbita da ciò che sta accadendo sullo schermo. Sperimentiamo la paura, e si dissolve nella sua energia, amplificandola. La nostra attenzione si identifica sempre con qualcosa, non rimane mai libera. Anche se non abbiamo assolutamente nulla da fare, si fonde immediatamente con il flusso di pensieri e associazioni. Questa, infatti, è l'intera situazione descritta come incoscienza umana. Non siamo presenti in ciò che sta accadendo, siamo assorbiti in tutti i tipi di processi con cui la nostra attenzione si fonde. Viviamo come in un sogno, in

una confusione, del tutto inconsapevoli delle ragioni delle nostre reazioni e dei nostri stati, perché non abbiamo libere la nostra attenzione libera per vederli, perché è sempre assorbita da qualcosa (identificata). Quando siamo presi dalla paura siamo talmente identificati con essa che noi come identità scompariamo. Noi, ovviamente, pensiamo alla paura e la mente crea l'illusione che noi comprendiamo quello che sta accadendo, ma questa è solo la reazione della mente alla paura, che non ha realtà sotto di sé. La mente dà semplicemente nomi ai nostri stati, ma non può vederli perché non ha una funzione corrispondente.

Diciamo che hai paura. La tua attenzione sprofonda in essa e si intensifica, ne sei inghiottito. Cerchi di distrarti, ma non funziona niente, perché la paura in questo momento è lo stimolo più potente di tutti in quel momento e l'attenzione torna automaticamente su di essa. La tua mente reagisce alla situazione con un flusso di pensieri abituali e inizia a sopprimere la paura, spingendola nello spazio interiore e nei muscoli del corpo. Quindi la paura cessa di essere il principale stimolo e l'attenzione viene liberata per identificarsi immediatamente con la mente e la sua ansia. Allo stesso tempo, la mente pensa in termini di "io", mantenendo l'illusione che tutto questo sia accaduto non meccanicamente, come un'altra reazione incontrollabile, su cui non hai praticamente nessun potere ma che sia successo *a te cioè che tu possa quasi controllare queste cose ma in realtà...* Si scopre che tu sei solo la somma delle tue reazioni, che la tua mente può controllare o non può, sei come un robot. Ecco perché i mistici parlano del meccanismo delle persone, perché per la maggior parte vivono come macchine, in cui alcune reazioni avvengono continuamente, sorgono gli stessi stati, e assolutamente al di fuori della loro volontà. La maggior parte delle persone non può fare nulla con i propri stati ricorrenti quotidiani,

sebbene la mente mantenga diligentemente in loro l'illusione di un sé autentico. Ma questo "io" in realtà non esiste - finché le reazioni si alternano una dopo l'altra, ognuna di esse, supportata dall'energia della tua attenzione, ti sostituisce "io". E quindi, ogni forte desiderio o sentimento per un certo tempo diventa il tuo "io", e la mente è impegnata a mantenere l'illusione di un certo "io"

Nota del traduttore – quanto espresso principalmente nell'ultimo capoverso e di difficile traduzione ma il senso generale è che vivendo le persone in uno stato di inconsapevolezza diventano come dei automi nelle mani della propria mente ed emozioni che si susseguono in modo meccanico, automatico e la mente crea l'illusione che tu sia padrone di tali stati ma in realtà il tutto succede come una sorta di effetto a catena.

---

## LA NATURA DELLA MENTE E DEL DESIDERIO

**L**a mente è un corpo separato che, insieme ai corpi fisico ed eterico, ha le sue proprietà, capacità e struttura. Di solito la posizione della mente è associata alla testa, perché il processo del pensiero avviene, per così dire, in essa. Ma il corpo della mente ha un volume molto più grande, e quasi coincide con il volume del corpo eterico, che, come un bozzolo, avvolge il corpo fisico. E il fatto che sentiamo i processi mentali nella testa è dovuto al fatto che in essa si trovano gli organi di senso che ricevono informazioni dal mondo esterno. Se ti poni un tale obiettivo, imparerai dalla tua esperienza che puoi pensare, ad esempio, con lo stomaco o il petto, e il processo del pensiero stesso cambierà posto, ma in realtà non cambierà. Quindi, puoi leggere una preghiera nel tuo cuore, e questa non è una metafora, il che significa che durante la preghiera dirigi la tua attenzione al cuore – ma non in senso metaforico ma voglio dire *proprio* nella zona del cuore. Cioè, la funzione del pensiero attivo si è spostata in questa zona. Il dhikr sufi, che viene spostato al cuore in uno degli stadi della pratica con esso, significa la stessa cosa: leggerlo nel cuore e non reindirizzarlo mentalmente

li dalla testa. I mistici, che controllano la loro attenzione e non sono identificati con la mente, possono spostare il processo del pensiero nello spazio interno del corpo della mente, non è così difficile. Un'altra cosa è che da un punto di vista pratico è ancora più comodo pensare con la testa.

Spesso la mente è confusa con il cervello - tutto a causa della stessa coincidenza del *luogo del pensiero...* Gli scienziati stanno lottando con il mistero del cervello, ma non riescono a risolverlo. Cercano di trovare in esso una fonte di pensiero, che non c'è, e invece di una causa, vedono sempre delle conseguenze, cercando di creare un'immagine integrale di esse, spiegando tutta la varietà di funzioni della mente umana. Il cervello è solo un conduttore tra il corpo della mente e il corpo fisico, e i processi che avvengono in esso sono un riflesso dell'attività della mente. Se il cervello è danneggiato, la funzione del conduttore è compromessa e quindi, durante una lobotomia, vediamo chiari disturbi nel pensiero in colui a cui è stato fatto. Se i tuoi occhi sono ciechi, questo non significa che non c'è luce nel mondo, è solo che la funzione degli occhi è stata compromessa. Più o meno lo stesso accade quando il cervello di una persona è danneggiato, la memoria, il pensiero e altre funzioni, la cui fonte è la mente, sono compromesse. La scienza, che è soggetta solo allo studio della materia, rimane in un'impasse forzata sia in materia di pensiero che in materia di coscienza. Fino a quando le persone non capiranno che non hanno uno, ma diversi livelli di essere, ognuno dei quali ha il proprio corpo, la chiarezza su cosa, come e perché sta accadendo in una persona non sarà raggiunta.

Il cervello riceve impulsi dalla mente, conducendoli nel corpo. Ma c'è anche un processo inverso: i segnali dal corpo vengono ricevuti anche dalla mente e la mente risponde sotto

forma di pensieri e decisioni. Tutti e tre i corpi umani inferiori - il fisico, l'eterico e il corpo della mente - sono strettamente correlati in questo senso, e quindi le sfere delle loro manifestazioni e azioni possono essere distinte solo coltivando in sé stessi un livello sufficientemente alto di consapevolezza. Questo è il motivo per cui i mistici che raggiungono uno stato di piena consapevolezza sono molto più bravi a comprendere le persone di qualsiasi psicologo.

Ci sono parti attive e passive nel corpo della mente. La parte passiva include la memoria, una sorta di memorizzazione di tutte le impressioni ricevute da una persona. Va detto che le impressioni sono cibo per il corpo della mente, ciò di cui ha bisogno per il suo normale funzionamento. Come il cibo fisico, le impressioni possono variare in termini di qualità, un'analogia può essere tracciata qui. Se mangi cibi troppo salati, piccanti o di scarsa qualità, potresti avere mal di stomaco. Oppure, ad esempio, mangi troppo, quindi diventa difficile per te la digestione e sorge anche il disagio. Le impressioni hanno più o meno lo stesso effetto sulla mente: ci sono quelle che la portano a uno stato di eccitazione, ci sono traumatiche o, al contrario, ispiratrici. Se ricevi troppe impressioni in un breve periodo di tempo, la tua mente diventa sopraffatta e stanca.

Tutte le impressioni, senza eccezioni, sono archiviate in memoria. Loro, infatti, la creano. Ci sono esperienze che creano in te una forte risposta emotiva e mentale. Ad esempio, i tuoi genitori ti puniscono per niente. In questo momento, provi un forte risentimento, incomprensione e paura. Tutto questo non è espresso dalla forza della situazione - semplicemente non ti è permesso esprimerlo. Quindi viene immessa un'impressione nella memoria, collegata, ancorata ad energie inesprese: rabbia, paura o altro. Quindi il ricordo di quella impressione evocherà le energie inesprese corre-

late all'episodio. Tale episodio è come una mina inesplosa che si trova nella tua memoria. Beh, o come una ferita non rimarginata che sanguina di tanto in tanto. Tutte le fobie e le nevrosi si formano sulla base di tali impressioni.

Come ogni cibo, le impressioni possono essere grossolane e sottili e anche il loro effetto, di conseguenza, sarà diverso. Proprio come il cibo fisico forma il corpo fisico (per esempio, i carboidrati in eccesso portano al grasso), così le impressioni influenzeranno la formazione della mente, la sua ricettività, flessibilità e così via. Sotto l'influenza di impressioni grossolane, la mente si svilupperà in un modo, sotto l'influenza di impressioni sottili in un altro. I cercatori si trovano spesso di fronte al fatto che nel processo di lavoro su se stessi, i loro gusti cambiano. Vogliono ascoltare altra musica, leggere altri libri e visitare altri posti che non li hanno attratti prima. È così che i bisogni della mente cambiano man mano che il ricercatore avanza.

Nello stesso posto, nella memoria, viene immagazzinato un insieme di idee piuttosto astratte, da cui si forma il *condizionamento di una* persona. Il condizionamento è un insieme di credenze e idee di una persona sul mondo e sulle persone. Nessuna idea funzionerà nella mente se una persona non l'ha accettata come vera; se non credeva in lei. Conosci un sacco di idee diverse e sei indifferente ad alcune di esse, e alcune di loro ti provocano repulsione. Ci sono invece idee che ritieni corrette e sei pronto a difendere nelle controversie e lottare per loro fino alla morte. Queste sono le idee da cui sei condizionato e che determinano il tuo comportamento e le tue reazioni. Sulla base di queste idee, fai una scelta: come agire in una situazione particolare e, di conseguenza, è predeterminata (cioè condizionata) da esse. È così che funziona la mente umana.

La parte passiva della mente conta solo in connessione con la



parte attiva di essa, in cui si svolgono i processi del pensiero. Consiste di tre strati, ognuno dei quali svolge un ruolo nella vita di una persona. Quando inizi ad osservare intenzionalmente la parte attiva della mente, per prima cosa vedi il suo primo strato. È meglio immaginare tre sfere che sono l'una dentro l'altra. Quindi, il primo strato della mente, in cui si realizza il pensiero cosciente, che possiamo controllare, sarà la sfera esterna. Qui possiamo fare progetti, sognare, comporre testi, meditare sugli eventi accaduti. Qui vengono create le sub personalità, sebbene subito dopo la creazione vadano al secondo strato della mente, da dove vengono incluse secondo necessità. E grazie a questo strato (il primo), possiamo controllare l'attenzione, possiamo dividerla e coltivare la consapevolezza. Per semplicità, chiamerò questo livello *mente cosciente*. Quindi, è lei che ci permette di svolgere attività significative, e grazie alla sua presenza abbiamo l'opportunità di realizzare il nostro potenziale spirituale, diventando pienamente consapevoli. Gli animali non hanno una mente cosciente, hanno solo due strati nella sua parte attiva. Pertanto, non hanno alcuna opportunità di dividere la loro attenzione, e lo strato che passa per secondo in una persona - la *mente inconscia*, funziona in pieno per loro.

Immagina che ognuna delle tre sfere, poste l'una dentro l'altra, ruoti indipendentemente dalle altre, e ciascuna - con la propria velocità. Quindi la sfera esterna della mente attiva ruoterà a una velocità media, la seconda - a una velocità molto elevata, e la rotazione della terza sfera interna sarà molto lenta. Questa immagine dà un'idea di ciò che sta accadendo negli strati della parte attiva della nostra mente. E se la velocità di rotazione delle prime due sfere può accelerare o rallentare, la sfera interna si muove alla stessa velocità, che non è influenzata da nulla.

Il secondo strato - la mente inconscia - ha una velocità

tremenda e essenzialmente supporta l'inconscio umano. Questo è uno strato di reazioni automatiche, qui ci sono tutte le connessioni associative, tutti i movimenti stereotipati; qui risiede tutto ciò che non richiede una partecipazione consapevole - tutti gli automatismi, le abitudini e i pensieri ossessivi. Ricordi la canzone che ti gira in testa e non riesci a liberartene? Questo è il lavoro della mente inconscia. È strettamente legato alla memoria e tutte le associazioni che emergono in te durante, ad esempio, una conversazione, sono prodotte da essa. Tutti gli stati ripetitivi, tutte le reazioni nevrotiche sono fissate e sostenute dalla mente inconscia. Quando sviluppi l'abilità di controllare (attenzione parliamo di controllo e non di osservazione) le tue emozioni, è la mente cosciente che lo fa. Il primo strato della mente di fronte ad una emozione ad esempio di paura che provi ma che non vuoi mostrare esternamente imparerà a reprimere tale emozione, dopo alcune volte che tale emozione viene repressa a livello del primo strato questa abilità passerà al secondo strato della mente, sotto il potere della mente inconscia, e da quel momento la soppressione nei confronti di quella emozione avverrà senza la tua partecipazione cosciente. La mente inconscia assume tutte le abilità che hai imparato, ed è proprio per questo che puoi rimanere inconscio mentre svolgi qualsiasi lavoro abituale. Grazie a lei, l'umanità può continuare a "dormire" in movimento.

A causa del fatto che la velocità della mente inconscia è molto più alta della velocità della mente cosciente, le sue reazioni molto spesso rimangono non tracciate, nascoste dentro di te. Vedi solo le loro conseguenze sotto forma di un deterioramento del benessere o di un cambiamento di umore. La natura meccanicistica delle reazioni psicoemotive di una persona deriva dalla mente inconscia. Ti dicono qualcosa, la mente cosciente lo sente, ma non ha il

tempo di valutare davvero le informazioni in arrivo è la mente inconscia che predispone in modo inconsapevole una reazione a ciò che ti è stato detto. Se l'informazione è spiacevole, si attiverà la soppressione delle emozioni negative e il comportamento difensivo. Si attivano l'autocommiserazione e i pensieri negativi abituali. L'intero background psicologico cambierà quasi istantaneamente e non coglierai il momento stesso di questa transizione, dichiarerai solo che il tuo umore si è inasprito, forse senza nemmeno collegare la sua modifica alle informazioni che hai ricevuto. Quando i sentimenti vengono repressi, può essere abbastanza difficile capire perché sei improvvisamente turbato, perché il divieto di esprimerli ha una logica, un'idea che si oppone al riconoscimento del vero stato delle cose. Ad esempio, ti consideri coraggioso e forte (beh, o vuoi esserlo) e ti ritrovi in una situazione in cui hai avuto paura. La tua mente inconscia ha soppresso la paura e la tua mente conscia ha iniziato a negare che avevi paura. E inizi a pensare che la tua pressione sanguigna sia aumentata proprio così, senza una ragione apparente. Tu controlli la mente conscia e la mente inconscia controlla te. Inoltre, ciò che decidi nella mente cosciente si realizza poi nell'inconscio. Ad esempio, decidi di non mostrare mai più la tua debolezza, in niente. La decisione viene presa consapevolmente, ma l'esecuzione passa alla mente inconscia, che mantiene in te la decisione presa in relazione al mondo e alle persone. Quindi in tutto - la mente cosciente percepisce nuove informazioni, le analizza e prende una decisione. Se è a lungo termine, allora la mente inconscia è impegnata nella sua realizzazione. Pertanto, uno dei principali sforzi del ricercatore nel lavorare con la mente è di portare le azioni automatiche della mente inconscia nella sfera della coscienza.

Quando dico che controlli la mente cosciente, questa è, in una

certa misura, un'affermazione relativa. In effetti la mente conscia si autocontrolla. In lei c'è una struttura della tua personalità, il tuo ego, da cui impartisce istruzioni a sé stessa. Anche il tuo "io" è una mente, e questo deve essere compreso abbastanza chiaramente. Un'altra cosa è che tu sei più della semplice mente, ma il tuo "io" è fisso ed esiste *solo in essa*. Questa è una sorta di paradosso, la cui essenza diventa chiara ed evidente man mano che la consapevolezza cresce.

Il terzo strato della mente attiva può essere chiamato *mente silenziosa* perché non accade praticamente nulla in esso quando lo osservi. Durante la veglia, non partecipa a ciò che sta accadendo, ma nel sonno profondo scendi in lei, per un certo periodo diventa il principale. Non c'è altro da dire su di lui.

Nel "Il libro dell'ovvio e del non ovvio" ho descritto la pratica di osservare questi strati della mente e di attraversarli. Alcuni lettori hanno deciso che se riescono a raggiungere la realizzazione della mente silenziosa, allora tutti i loro problemi con il meccanismo della mente inconscia si risolveranno da soli. Questo non è vero. La pratica descritta nel libro ti dà l'opportunità di familiarizzare con la struttura della tua mente, ma non elimina gli automatismi. Inizi a vedere meglio i movimenti degli strati della tua mente, a identificarti meno con essa, ma per liberarti da una particolare reazione meccanicistica, devi esserne consapevole nella sua interezza - comprese le impressioni sulla base di quale è sorto. Questa è una pratica diversa.

Quando ti stanchi, la mente conscia si indebolisce e le manifestazioni della mente inconscia diventano più vivide. Quindi, se un flusso di pensieri e associazioni incoerenti è iniziato nella tua mente, le canzoni che hai sentito il giorno prima emergono, significa che l'energia si è esaurita e dovresti riposare. Ciò è particolar-

mente importante per i cercatori che cercano di lavorare con l'attenzione, perché in un tale stato è quasi impossibile fare qualcosa. Rilassati, e poi riapparirà la capacità di dividere l'attenzione.

Si crede che la mente umana crei la realtà di ogni persona. Questo si riferisce spesso alla realtà esterna, al mondo esterno. Molti insegnamenti moderni sul raggiungimento del successo e della felicità personale si basano su questo presupposto. La nostra realtà è complessa e ci sono molti buchi in essa, grazie ai quali tutto è possibile. Ma sostenere che i nostri pensieri influenzino direttamente la realtà esterna che ci circonda o che possa essere modificata da un pensiero intenzionale è, ovviamente, troppo. Allo stesso tempo, non sarebbe un'esagerazione se diciamo che la mente costruisce completamente la nostra realtà interiore. La realtà esterna è la stessa per tutti, ma la realtà interna è diversa per tutti. La nostra mente attiva è come un prisma, solo che non rifrange la luce solare, ma cambia la nostra percezione, tagliando alcune influenze e impressioni e rafforzandone altre. La mente ci crea sofferenza

Ricevo spesso lettere con descrizioni di esperienze spirituali e ogni sorta di visioni. La maggior parte di loro sono così fantastiche che non c'è praticamente nulla da commentare. Tranne per dire che non c'è bisogno che la tua mente cada in fantasie selvagge. Ma a volte questo semplicemente non può essere evitato. Quando stai cercando un obiettivo che non esiste nella realtà, allora la mente creerà per te l'esperienza di raggiungerlo dentro di te. E non puoi dire quanto sia reale la tua esperienza se la tua consapevolezza è agli inizi. Ad esempio, stai cercando il proverbiale sé superiore o stai cercando di vedere la fonte della consapevolezza. Una tale ricerca è destinata al fallimento, perché non esistono centri di questo tipo dentro di noi. Ma ti eserciti e ti guardi dentro al solo

scopo di scoprirlo. Se ci provi, dopo un po' comincerai a sentire un certo punto, che è questo. E spostando la tua attenzione su di esso, entrerai in uno stato alterato in cui la mente sembra tacere, ma non accadrà nient'altro. E nulla accadrà e non potrà accadere, perché la mente ha adempiuto al suo compito: ha trovato per te quello che stai cercando, dentro di sé. E anche se "tale punto" è nello stomaco o nel petto, ricorda che abbiamo un grande corpo mentale. Se vuoi vedere le energie o comunicare con entità superiori, allora la mente può creare questo anche per te. È un maestro delle illusioni e più vuoi crederci, più appariranno. Tienilo a mente e sii sempre critico nei confronti di queste esperienze, perché la maggior parte di esse, credi alla mia esperienza, sono nate dalla tua mente e nient'altro. Diventa consapevole di te stesso, dirotta l'attenzione dalla mente al corpo e non seguirlo, perché la mente non ti porterà a nulla se non a nuove illusioni. spostando la tua attenzione su di esso, entrerai in uno stato alterato in cui la mente sembra tacere, ma non accadrà nient'altro.

Diventa consapevole di te stesso, dirotta l'attenzione dalla mente al corpo e non seguirla, perché la mente non ti porterà a nulla se non a nuove illusioni. Le illusioni sorgono sulla base del condizionamento, se il mondo ti sembra essere una roccaforte del peccato, per esempio, allora le persone in esso sono tutte dei peccatori. Il mondo può essere spaventoso, interessante, indifferente: la tua mente ne crea una versione per il tuo uso interno. Le persone intorno sono anche la creazione della tua percezione, nel senso che le percepisci selettivamente, secondo le tue idee sul bene e sul male o sul male e sul bene, proiettando su di loro la tua personale visione. Quasi tutte le persone vivono in questo modo.

Certo, la mente crea illusioni per un motivo, ma in base ai tuoi desideri. È qui che è arrivato il momento di parlarne. I desideri

sono il frutto della mente, ma non sorgono in essa. Il potere del desiderio è la forza vitale che riceviamo ogni notte durante il sonno. La forza vitale viene a noi con il Flusso Discendente della Creazione. Ho scritto sui Flussi della Creazione nei miei libri e non mi soffermerò su questo argomento in modo più dettagliato qui. Quindi, la forza vitale ci arriva nella sua forma pura, senza nessuna precostruzione. Per utilizzarla, è necessario impostare la direzione, è necessario trovare il canale a cui sarà diretta. E la mente è lo stesso impegnata a plasmarla in un nuovo, per esempio, desiderio. O dirige in un canale già pronto per la realizzazione di un vecchio desiderio che richiede l'incarnazione. Qui devi tenere conto del fatto che ci sono desideri lunghi e brevi. Se vuoi diventare illuminato, quindi questo è un lungo desiderio, poiché la sua attuazione richiederà molto tempo e molti sforzi. Se volevi andare al cinema, allora questo desiderio è breve, che può essere soddisfatto in questo momento e che puoi semplicemente dimenticare in seguito, perché è soddisfatto. Quindi, la forza vitale appena arrivata può essere diretta sia nel canale del vecchio desiderio, che non è ancora giunto alla sua piena realizzazione, sia nella creazione di un nuovo desiderio.

Ogni desiderio contiene un impulso di forza vitale, che deve essere speso in azioni per realizzarlo. Ed è per questo che è così difficile agire senza desiderio o andare contro i propri desideri. Direi che questo è praticamente impossibile, ma la situazione è tale che nel processo di educazione e crescita, ci vengono messe in mente molte idee che richiedono di limitare o rifiutare determinati desideri. E qui è necessario capire, in base a come generalmente sorgono i desideri, da dove la mente trae temi per plasmare gli impulsi della forza vitale in desideri. Ci sono solo due di questi argomenti: le nostre esigenze e le nostre idee. Per continuare a

esistere nel corpo, abbiamo bisogno di una serie di condizioni. Dobbiamo mangiare, avere un certo livello di comfort (calore, sonno, mancanza di stress prolungato e così via), abbiamo bisogno di intimità, di espressione di sé, di nuove esperienze. Ma questi o altri desideri sorgono sulla base di questi bisogni. Non possiamo desiderare ciò che non conosciamo, perché la nostra mente opera solo con il conosciuto. Pertanto, desideriamo, a partire dalle impressioni - da ciò che abbiamo visto, sentito o vissuto in precedenza. Potremmo volere cibo che abbiamo già assaggiato perché ci è piaciuto il sapore. In un altro caso, qualcuno ce lo ha elogiato così tanto che la voglia di provarlo è nata proprio nel corso della conversazione. Accade così, e quando siamo guidati da un'altra novità, viene reso manifesto il bisogno della mente di nuove impressioni. In nuove sensazioni che ci riempiono in una certa misura, sentito o sperimentato in precedenza.

Le idee che giacciono nella nostra mente e in cui crediamo ci danno anche loro la capacità di creare desideri. Se crediamo nell'idea di un mercato libero, significa che vogliamo, in primo luogo, che esista nel nostro paese e, in secondo luogo, che sia veramente libero. E se non c'è niente del genere, allora soffriremo, perché il nostro desiderio rimarrà insoddisfatto. Ci sono molte idee a cui le persone si aggrappano e ognuna di esse ha il suo insieme individuale di argomenti per i quali tali idee sono prioritarie. Le idee danno vita a desideri idealistici che, in linea di principio, non possono essere soddisfatti. Ad esempio, l'idea di giustizia, che è molto popolare in Russia. Una persona che ne è condizionata soffrirà regolarmente, perché il suo desiderio che tutto sia giusto non si avvererà mai. I desideri più idealistici che una persona porta, sono destinati al fallimento, una persona più sarà portatrice di desideri idealisti e più da un lato si sentirà "persona di principio



“ma dall’altro sarà anche portatore di molta ansia proprio per la irrealizzabilità di tali desideri.

I desideri in sé non sono né cattivi né buoni. Riflettono i tuoi bisogni, la tua insoddisfazione e le inclinazioni intrinseche con cui sei nato. A qualcuno piace leggere, qualcuno guardare tv e qualcuno - bere la vodka in una sauna. I desideri sessuali normali diventano perversione proprio perché è stato instillato nella persona un divieto su di essi, e quindi il flusso naturale di energia viene disturbato e il desiderio sessuale inizia a manifestarsi in un modo completamente distorto. I desideri buoni e cattivi sono il tuo atteggiamento nei loro confronti, basato sul tuo condizionamento. Altra cosa sono le conseguenze che derivano dall’adempimento, dalla realizzazione dei tuoi desideri. Se non hai l’opportunità di soddisfare il tuo desiderio, allora soffrirai, perché la sua energia ha bisogno di essere liberata, deve essere spesa in azione. Ma il desiderio insoddisfatto in sé per sé ti porta minor sofferenza, di quanto te ne portino le sue implicazioni legate al suo stato di insoddisfazione, sotto forma di rabbia, tristezza e paura, in altri termini non è tanto la mancata realizzazione del desiderio che ti porta la maggior carica di sofferenza ma tutto quanto è connesso con tale mancata realizzazione (rabbia, tristezza, paura ecc....). La rabbia sorge nei confronti di colui che interferisce con la realizzazione del tuo desiderio, la tristezza arriva dopo, quando diventa chiaro che nel prossimo futuro tale desiderio non potrà essere realizzata, e la paura diventa lo sfondo su cui esiste il desiderio. Hai paura che non sarai mai in grado di ottenere ciò che desideri, hai paura di rimanere senza nulla. Al contrario, se riesci a fare ciò che vuoi nella vita, nasce una reazione di gioia e soddisfazione.

Non ci sono problemi con quei desideri che si realizzano facilmente e semplicemente. Ma con quelli che, per un motivo o per

l'altro, non possono essere eseguiti, sorgono alcune difficoltà, perché non è molto chiaro cosa farne. Di solito questo problema viene risolto in due modi: se il desiderio non può essere realizzato a causa di un divieto interno alla sua attuazione, allora viene soppresso. Il desiderio represso giace nel corpo della mente come un coagulo di energia e sta aspettando dietro le quinte. Quando ce ne sono troppi, la tensione si accumula sia nella mente inconscia che nel corpo della mente nel suo insieme. La mente diventa costretta, inflessibile, in essa possono iniziare disturbi sotto forma, ad esempio, di nevrosi o stati maniaco-depressivi. A volte si tratta anche di gravi malattie mentali.

Quando il desiderio non è proibito dai condizionamenti o dalle leggi vigenti, allora viene rimandato. Ad esempio, vuoi comprare un'auto, ma non hai abbastanza soldi. Allora questo desiderio ti dà la forza per guadagnarli, ma il suo stesso adempimento è rimandato. Oppure non puoi soddisfare i desideri per motivi esterni, ad esempio, sei in prigione o presti servizio nell'esercito. questi vengono rimandati fino al tuo ritorno a casa, e fino ad allora vivi con brevi desideri che dovrebbero soddisfare i tuoi bisogni attuali. E se ogni tanto ricordi i desideri rimandati riapparendo nel campo visivo della mente cosciente, allora quelli repressi vengono spinti nell'oscurità interiore il più profondamente possibile, in modo che, se possibile, li dimentichi completamente. D'altra parte, c'è molta meno tristezza o rabbia per i desideri repressi rispetto a quelli che rimandi per dopo. Quando un desiderio viene soppresso nel suo embrione, non ha il tempo di evocare una reazione emotiva nel corpo eterico, il che significa che non c'è rabbia, tristezza o paura associate a questo desiderio dentro di noi. Ma c'è un'altra paura associata alla proibizione della manifestazione del desiderio, a causa della quale, in generale, viene soppressa.

A volte una persona *deve* sopprimere il desiderio, sebbene non vi sia alcun divieto sulla sua espressione. Ad esempio, voleva diventare un buon musicista, ma non ne è venuto fuori nulla. Parte dell'energia del desiderio viene spesa in azioni che non portano al risultato desiderato. Quindi la persona si rende conto che sta fallendo e quindi smette di pompare l'energia della forza vitale in questo canale o sopprime i resti del suo desiderio in modo che smetta di ricordare sé stesso. Il più delle volte, questo genere di cose accade nelle relazioni. Ti innamori e vuoi essere vicino all'oggetto del tuo amore, ma non ricevi reciprocità. Quindi devi vivere il rifiuto, essere arrabbiato e triste, e poi realizzare l'impossibilità di soddisfare questo desiderio e liberartene, oppure devi sopprimerlo in modo che non ti faccia impazzire. Esiste anche una variante che consiste nel tormentarsi a lungo, vivere continuamente nella sofferenza e nell'angoscia mentale, ma è completamente masochista, anche se molte persone lo scelgono. Qui, come soul dirsi, tutto dipende dal tuo psicotico. Gli psicopatici in questi casi preferiscono sopprimere e i nevrotici - soffrire.

Il problema con i desideri insoddisfatti - non importa se sono ritardati o repressi - è che la loro energia, non essendo spesa, non va da nessuna parte. Un desiderio infantile che si è formato ma non si è avverato è vivido come trent'anni fa. La soppressione è conservazione, non liberazione. L'impulso della forza vitale nel desiderio esiste da quando sei vivo. La loro energia viene dissipata solo dopo la tua morte. Allo stesso tempo, c'è un modo per disperderlo senza aspettare la sua morte. Il lavoro spirituale si basa su di esso in tutte le tradizioni senza eccezioni, dove liberarsi dei desideri è considerata la condizione principale per raggiungere stati dell'essere superiori. L'unico potere che può aiutarti a liberarti di qualsiasi desiderio già formato è il potere della tua Coscienza.

La consapevolezza è un metodo, ma ci sono chiavi per lavorare con i desideri. Ciò che viene soppresso, la mente lo nasconde alla nostra attenzione e i desideri proibiti cadono nella sua "zona cieca". La mente in questo senso è un grande mago. Pertanto, nessuno può trovarli solo volendo farlo. Qui bisogna seguire le briciole di pane, usando invece le reazioni emotive del corpo eterico. Devi iniziare in modo semplice. Ad esempio, hai un'irritazione, che non è altro che un'espressione controllata di rabbia. Se capisci che non c'è rabbia senza desiderio, allora puoi immediatamente tracciare il momento in cui è apparsa e capire cosa l'ha provocata. Non appena vedi la causa dell'irritazione, diventa facile per te capire il desiderio che ti ha mosso in quel momento, ti diventerà ovvio. Le persone così spesso vivono e agiscono "come macchine" che spesso non riescono a rintracciare in se stessi cose molto semplici. Soprattutto se a loro sono proibite anche le manifestazioni emotive di rabbia o tristezza. In un modo o nell'altro, attraverso la consapevolezza del momento in cui la rabbia è apparsa dentro di te, puoi vedere il desiderio che qualcuno ha impedito di soddisfare. All'inizio, forse, sarai in grado di rintracciare le vere cause delle tue esplosioni emotive solo col senno di poi, ma man mano che la tua consapevolezza cresce, inizierai a vederle immediatamente, proprio nel momento dell'apparizione. Osservando le tue reazioni, i cambiamenti del tuo umore e dei tuoi stati interni, arriverai alle loro cause. E molto spesso le ragioni di questi cambiamenti saranno desideri e paure. Il controllo e la soppressione sono ben tracciati attraverso il corpo: non appena noti che hai aumentato la tensione nelle spalle o, ad esempio, nell'addome, questo serve come segnale che ti dice che al momento hai il controllo di qualcosa. Cioè, reprimi. Oppure, se hai già imparato a essere consapevole del processo del tuo respiro, puoi anche scoprire da

esso cosa sta succedendo nella tua mente ora. Se il respiro diventa superficiale, meno profondo del solito, allora in questo momento non stai permettendo a qualcosa di manifestarsi. Trattenendo il respiro, controlli anche le manifestazioni emotive e, iniziando a respirare superficialmente, indebolisci la loro energia. Se respiri sempre superficialmente, allora vivi in un controllo costante dei tuoi desideri e delle tue emozioni. proprio in quel momento, non stai permettendo a qualcosa di manifestarsi. Quindi, osservando le tue reazioni e prestando attenzione a ciò che le causa, arriverai alla consapevolezza del lavoro della tua mente inconscia e di quei desideri che prima ti erano nascosti. Lo stesso lavoro con un desiderio specifico è semplice da descrivere, ma difficile da eseguire. Permetti al desiderio di sorgere, lascia che si dispieghi nel tuo spazio interiore, lasci che prenda il controllo della tua mente. Allo stesso tempo, non seguire i pensieri, che si concentrano immediatamente sul modo in cui puoi realizzare il desiderio, ma guardali e le sensazioni che sorgono dentro di te. Il desiderio richiederà azione, ma tu rimani immobile. Il desiderio richiederà la sua soddisfazione, ma tu rimani un osservatore. Ti siedi e dimori in esso, senza identificarti con la mente, senza cadere in fantasie o fare progetti. Allora l'energia della tua Coscienza dissiperà l'energia del desiderio, e se riuscirai a guardarlo abbastanza a lungo, esso scomparirà, come se non esistesse. A volte ci vogliono un'ora o due per lavorare con il desiderio. A volte devi mantenere un po' della tua attenzione su di esso per diversi giorni di seguito. C'è, tuttavia, una regola che non può essere evitata. Se non vuoi liberartene davvero, se hai speranza che si avveri, allora non sarai in grado di liberarti del desiderio. Inizierai inconsciamente a difenderlo, senza investire nella pratica con la necessaria dedizione, e poi si indebolirà per un po', ma non scomparirà. E poi la tua mente pomperà in esso una nuova

porzione di forza vitale, e tornerà a te in tutta la sua gloria irrazionale. Questa è l'unica ragione per cui molti ricercatori non riescono a lavorare per liberarsi di desideri ovviamente privi di significato:

Non tutti i desideri devono essere dissipati. Ci sono alcuni che sono più facili da realizzare, trattando questa attività come una pratica. Quelli, ad esempio, per i quali ti dispiace per soldi o tempo. Quelli che ti sembrano stupidi e inutili. Tali desideri, tra l'altro, dovrebbero essere soddisfatti in primo luogo, perché i tuoi desideri diventano stupidi e inutili a causa del programma della loro negazione, su cui si basa l'intero complesso di inferiorità. Partendo da loro, e osservando le reazioni della tua mente nel momento in cui sono soddisfatte, inizierai già il lavoro di accettazione di te stesso - anche se nella forma dei tuoi desideri. Che, tra l'altro, non sono mai stupidi: tutti, in un modo o nell'altro, riflettono alcune delle tue esigenze. I desideri idealistici, in linea di principio, non possono essere soddisfatti, quindi tutti devono essere osservati e dispersi. E allo stesso tempo, devi perdere il tuo attaccamento a quelle idee brillanti, sulla base dei quali sono sorti. Se continui a credere nell'idea di giustizia, allora non sarai in grado di liberarti del desiderio che la giustizia prevalga, ma lavorando con il desiderio, puoi realizzare più profondamente l'influenza dannosa di questa idea su te stesso e sui limiti della sua applicazione nel mondo. Allora sarà molto più facile liberarsi sia del desiderio che dell'idea.

Usa questa conoscenza per cambiare la tua situazione in modo che la mente inconscia e i desideri insoddisfatti non trasformino la tua vita in una corsa in cerchio accompagnata da emozioni negative. Se sai cosa guardare, allora essere consapevole di te stesso e

andare a fondo delle cose diventa molto più facile. Forse qualcuno troverà stupida l'idea stessa di dissipare l'energia dei desideri e liberarsene, ma non è meno sciocco avere una tale opportunità e non approfittarne. Noi, a differenza degli animali, possiamo dividere la nostra attenzione, possiamo non identificarci con i movimenti della mente e andare oltre. Possiamo cambiare molto in noi stessi se lo vogliamo davvero. Quindi crea audacemente un nuovo desiderio - di diventare consapevole di te stesso e liberarti dalle reazioni meccaniche della mente inconscia, e anche - di purificare lo spazio interiore dai desideri repressi.

---

## EMOZIONI E COSA FARNE

**P**er cominciare, c'è confusione nella psicologia moderna sulla quantità di emozioni e sulle ragioni del loro verificarsi. Non c'è chiarezza perché nessuno degli psicologi era impegnato nella pratica dell'autocoscienza, in cui tutto ciò che accade dentro di noi diventa assolutamente ovvio e comprensibile. Se pratici la consapevolezza, ma ancora non distingui tra reazioni emotive e di altro tipo, i tuoi sforzi non hanno ancora portato al risultato desiderato.

Quindi parliamo di emozioni. Non importa cosa dicono i libri di psicologia su questo, ce ne sono solo cinque - né più né meno. Queste sono paura, rabbia, gioia, ansia e tristezza. È chiaro che ogni emozione può manifestarsi in misura debole o forte; inoltre, può essere espressa indirettamente, come accade, ad esempio, nel caso del risentimento. Il risentimento non è altro che un'espressione indiretta di rabbia, ma a qualcuno può sembrare che si tratti di emozioni diverse. Oppure un'espressione comune - "sentirsi ansiosi" - può servire come scusa per relegare l'ansia alla sezione dei sentimenti, ma sarebbe un errore. La confusione tra emozioni e



sentimenti è molto facile da risolvere. L'emozione è pura energia elementare, indivisibile in parti. Il sentimento, invece, è composto da più elementi, uno dei quali sarà necessariamente il desiderio, poi le emozioni che si accompagnano al desiderio e anche alcune idee possono essere coinvolte nel sentimento. Prendi, ad esempio, il sentimento di gelosia: contiene l'idea di lealtà, il desiderio che si avveri tale idea di lealtà, la paura che accada il tradimento, il sospetto (come reazione della mente), la rabbia e la tristezza se il partner tradisce. Il sentimento porta sempre diversi elementi, tra i quali, tra l'altro, sono necessariamente presenti una o più emozioni, ma l'emozione stessa è elementare, cioè indivisibile.

Bisogna affermare con fermezza che nessuna emozione esiste di per sé. Nasce sempre come reazione a uno stimolo esterno o interno, con il quale, quindi, risulta essere connessa. Cominciamo con la paura. È una reazione protettiva e difensiva che spinge una persona a uscire da una situazione pericolosa. Cioè, se qualcosa ti minaccia, devi scappare o metterti al riparo. Questa è una reazione di autoconservazione che hanno tutti gli animali, ad eccezione dei protozoi. Cerchi automaticamente di evitare qualsiasi situazione che ti spaventi, questa è la prima reazione della mente, che a sua volta è dettata dalla paura. Cioè, la scelta qui è o correre e nascondersi se ti sei già trovato in una situazione che ti spaventa, o fare tutto il possibile per non entrarci. La seconda opzione di comportamento è già scelta dalla mente in base a precedenti esperienze o informazioni, ricevute da altre persone, ad esempio i genitori. Voi, da bambini, credete loro, e vi spaventano con zingari, poliziotti e altri terribili spiriti maligni, prima creano paura in voi, e poi la usano come motivatore per un buon comportamento. E puniscono

se non hai obbedito, instillando in te la paura del dolore e la paura di essere punito di nuovo.

La paura del dolore è la principale paura della vita umana, da cui poi nascono tutte le altre numerose paure umane. Il dolore è lo stimolo primario che innesca la risposta di paura, che è fissata nella memoria dalla sensazione di grave disagio e dalla riluttanza a sperimentarlo più volte. Nella mente inconscia si forma una reazione alla paura, che poi inizia a sorgere da sola, non appena si pensa a qualcosa di spaventoso. La gravità di questa reazione può essere diversa: da un'ondata di freddo all'interno del corpo a un attacco di panico o svenimento, ma la sua essenza rimane la stessa. Hai un unico bisogno, uscire dal disagio causato dalla paura, e se la via d'uscita è possibile solo attraverso lo svenimento, allora lo farai. Tutti i disturbi nevrotici (ossia tutte le condizioni di sofferenza psichica) che insorgono nelle persone hanno uno scopo: impedire loro di trovarsi in una situazione in cui devono provare dolore, ad esempio la paura di uscire di casa temendo il dolore emotivo che questa uscita di casa puoi comportare il vero dolore qui sta già sostituendo il disagio causato dalla paura. O anche pensieri sulla situazione di cui hai paura.

La paura della morte, che, come al solito, è considerata anche una paura umana fondamentale, è ancora una reazione al desiderio di vivere, al desiderio di continuare ad esistere, qualunque cosa accada, e l'abbiamo anche ereditata dal mondo animale. Una persona può superare la paura del dolore e della morte, ma per questo ha bisogno di una motivazione più forte, che, di regola, sorge sullo sfondo delle idee a cui è "devoto". Ma le persone, a causa della loro inconsapevolezza, non vedono la differenza tra desiderio e paura, perché nelle situazioni pericolose la paura viene sempre prima. La mente vuole la completezza di tutti i suoi piani e

la realizzazione di tutti i desideri, e quando l'inevitabilità della morte sorge davanti a noi, ci troviamo di fronte al fatto che non ci sarà dato di sapere come andrà a finire tutto, come andrà la vita dei nostri figli, chi vincerà le prossime elezioni e cosa è ancora di buono potrebbe succederci. Da qui nasce la riluttanza a morire, e quindi il desiderio opposto di vivere il più a lungo possibile. È allora che la paura della morte appare come tale, e per molti si forma anche nell'infanzia sotto l'influenza di tutte le stesse suggestioni dei genitori.

La paura del dolore e la paura della morte sono paure comprensibili. Ma le persone che stanno cercando di cambiare qualcosa in sé stesse non devono occuparsene, almeno all'inizio del Sentiero. Affrontano paure secondarie che comunque non sono facili da comprendere. E prima di tutto, queste sono paure associate al superamento delle inibizioni interne, paure di esprimere le proprie emozioni, sentimenti ed esperienze. Se ti è stato insegnato che non dovresti essere arrabbiato e mostrare il tuo dispiacere, allora hai dentro di te il divieto di esprimere rabbia. Allora lo controlli e hai paura delle sue manifestazioni in te stesso. Hai paura della rabbia, che si manifesta anche quando qualcuno accanto a te inizia a imprecare e ad arrabbiarsi. Più forte è il divieto, più forte è la paura ad esso associata. E ora vedere la presenza di questa paura in te stesso a volte è molto difficile, perché tutto è così nascosto alla tua attenzione, tutto è così profondamente represso che non vuoi nemmeno guardare in questa direzione, preferendo arrenderti e dire che non ne viene fuori nulla, che "non riesco a vedere la mia paura". Si manifesta così uno dei classici ostacoli nel lavorare su sé stessi, che io chiamo *paura della paura*. Ti abitui così tanto a evitare situazioni spiacevoli che non vuoi vedere nulla che possa causare dolore o disagio, il

che, tra l'altro, accompagna qualsiasi violazione dei divieti interni. E ti proteggi con l'aiuto della cecità interiore, dichiarando pubblicamente che non puoi trovare alcuna paura dentro di te. E che tu, in generale, sei capace di arrabbiarti, semplicemente non vuoi farlo quasi mai.

Eventuali tabù interni sono sostenuti dalla paura, ne sta alla base. Il divieto di sesso, di comportamento "cattivo", il divieto di esprimere i propri sentimenti e altri divieti - si basano sulla paura che è stata instillata in te o è diventata una conseguenza della tua esperienza. Ad esempio, stavi cercando intimità, ma il tuo partner ti ha ferito. E se la tua ferita non si è rimarginata, se hai represso i sentimenti e non hai saputo accettare il dolore e viverlo senza lasciare traccia, allora puoi generare un divieto di intimità. Non ci vuole molto sforzo per farlo, specialmente se la soppressione e il controllo sono uno sfondo familiare nella tua vita. Quindi smetti di lasciare che le persone si avvicinino troppo a te, mantieni le distanze da loro e quasi inconsciamente inizi a evitare l'intimità con loro. La tua decisione cosciente diventa parte del programma della mente inconscia, che la implementa, sì, che non puoi più fare niente. Dopotutto, ora hai il divieto di intimità.

L'evitamento guidato dalla paura si manifesta come incapacità di agire. Vorresti fare qualcosa, ma appena entra la paura sei paralizzato, perdi il potere di agire. La paura paralizza la volontà bloccando i tuoi desideri. Alcune persone, ad esempio, hanno la cosiddetta paralisi del sonno, durante la quale si sono già svegliate, ma non possono muovere né un braccio né una gamba e sono in uno stato di paura per questo, non sanno esattamente cosa fare. È così che si manifesta la paura repressa, che sale dalle profondità del subconscio durante il sonno e paralizza una persona. E in questo momento bisogna o arrabbiarsi perché la paura si allontani,

o volersi davvero alzare, “accendendo” così il desiderio; ma se c'è un divieto di rabbia e anche i desideri vengono soppressi, allora sarà difficile farlo. Puoi ancora sdraiarti senza panico e osservare l'energia della paura che causa la paralisi, ma per questo devi già avere una certa capacità di osservazione.

Se la mente è il veicolo del corpo mentale nel corpo fisico, allora il corpo eterico è connesso con il fisico attraverso il sistema nervoso autonomo. E quindi, quando accumuli molte energie emotive repressi, il sistema nervoso autonomo entra in uno stato di squilibrio, portando a vari disturbi nel corpo. Ad esempio, quando hai la distonia vegetativa-vascolare, questo è un chiaro segno che stai sopprimendo troppo. Parleremo di lavorare con le emozioni un po' più tardi, ma per ora continueremo a considerare le ragioni del loro verificarsi.

Poiché la paura priva una persona dell'opportunità di agire in modo sensato, l'ansia sembra compensare questo effetto. Spinge una persona all'azione, privandola della calma e portandole un diverso tipo di disagio, diverso da quello che nasce dall'esperienza della paura. L'ansia non sorge se non hai paura di nulla - esiste *solo* come reazione alla paura, costringendoti a fare tutto il necessario per risolvere la situazione che ti spaventa. In questo senso, l'ansia porta alcuni benefici, altrimenti molte persone semplicemente si arrenderebbero, si infilerebbero sotto le coperte e vi giacerebbero fino all'ultimo. Il problema con l'ansia è che, sebbene compensi la paura, è tutt'altro che completa, e quindi le persone che la sperimentano compiono molte azioni inutili, continuando ad evitare quelle che sono realmente necessarie. Cioè, la paura impedisce loro ancora di fare ciò che è necessario e, insieme al disagio portato dall'ansia, sono costretti a provare il disagio degli sforzi associati al superamento della paura. Pertanto, gli stati di ansia sono così este-

nuanti per una persona, perché in essi viene spesa molta energia, sia per la vacuità dell'agire che per le azioni inutili, sia per l'esecuzione di azioni necessarie, che vengono ancora eseguite con la forza.

Le persone che vivono nella paura di commettere un errore sperimentano regolarmente l'ansia, di solito al mattino, prima di iniziare le loro attività. Per loro, l'ansia stessa diventa un problema con cui bisogna fare qualcosa. Nella maggior parte dei casi, iniziano anche a sopprimerlo, e quindi la situazione interna peggiora solo, perché ora la tensione in tutti i corpi aumenta e la paura che è la causa di tutto ciò è finalmente nascosta dietro l'ansia, con la quale iniziano a combattere come il male principale. Quindi la situazione interna diventa sempre più confusa e quando le persone iniziano a prendere qualche tipo di tranquillante, semplicemente non possono arrivare alla causa del loro stato. Fino a quando non vedrai che tutte le tue emozioni sono solo *reazioni* fintanto che li riconosci come una sorta di indipendenza, non ti libererai di loro, perché non vedi le loro vere ragioni.

Anche la rabbia non sorge mai proprio così da sola, senza motivazione: è una conseguenza del desiderio insoddisfatto. Inoltre, questa è una reazione istantanea: non appena qualcuno si è opposto alla realizzazione del tuo desiderio, sorge immediatamente irritazione o rabbia - in proporzione diretta a quanto fosse forte tale desiderio. La rabbia segue sempre il desiderio insoddisfatto e le reazioni dei bambini non sono diverse dalle reazioni degli anziani: se non hanno quello che vogliono, si arrabbieranno con te. Un'altra cosa è che qualcuno sopprimerà la propria rabbia e qualcuno la esprimerà su di te; altrimenti tutto sarebbe sempre uguale per tutti. E qui, come nel caso dell'ansia, bisogna sempre andare alla causa. Se provi a liberarti della rabbia senza renderti

conto di quale sia il desiderio, non ci riuscirai. E viceversa: se ne vedi la causa, allora, dopo averla realizzata, ti sarà più facile realizzare la rabbia, in modo che la sua energia si disperda e non si soffochi. Queste sono le leggi della nostra vita interiore, che sono quasi impossibili da eludere: o reprimi, o esprimi, o realizza. Puoi esprimerti in modo abbastanza consapevole, e questo è un altro modo molto utile per affrontare le emozioni represses.

Se il desiderio non viene realizzato per troppo tempo, la tristezza sostituisce la rabbia. È una reazione ritardata a una insoddisfazione, quando la speranza che un desiderio si avvererà è quasi persa, o quando diventa chiaro che ci vorrà molto tempo per aspettare ciò che desideriamo. E se la rabbia passa nel tempo, la tristezza rimane con te per sempre. Può accumularsi per anni, e più desideri insoddisfatti hai, più dolore si accumula nello spazio interno del tuo corpo eterico. La tristezza blocca il centro del cuore, privandolo della sensibilità e della possibilità di aprirsi. Appesantisce tutti i corpi umani, e quando ce n'è molto, la tristezza diventa lo sfondo di tutta l'esistenza. Il suo eccesso, che accompagna sempre un gran numero di desideri insoddisfatti, si trasforma di volta in volta in una depressione di varia gravità. Questi stati sono molto scomodi: in essi la sensazione di intolleranza alla situazione attuale è accompagnata dall'assenza di desideri manifestati, e quindi la persona soffre, rimanendo incapace di fare qualcosa con la sua sofferenza. Anche la depressione è una reazione, ma non a un singolo desiderio insoddisfatto, ma a un gran numero di essi, se comunque il desiderio è troppo forte e non ti lascia andare, allora può portarti a stati depressivi. Sapendo questo, non è difficile capire che liberarsi dalla depressione è quasi impossibile se non lavori con i tuoi desideri. ma un gran numero di essi. Anche se il desiderio è troppo forte, non ti lascia andare, allora può portarti a stati depressivi. Sa-

pendo questo, non è difficile capire che liberarsi dalla depressione è quasi impossibile se non lavori con i tuoi desideri. L'unica emozione positiva in questa lista è la gioia. È anch'essa dipendente da qualcosa e sorge come reazione a un desiderio soddisfatto. Poiché la gioia non viene quasi mai soppressa, nessuno ne ha riserve nello spazio interiore. La gioia è piacevole e attraente, quindi tutti la vivono con piacere e, sorgendo, si consuma senza lasciare traccia. Se le persone potessero sperimentare con la stessa facilità tutte le altre loro emozioni, allora non avrebbero alcun problema, né nel corpo eterico né nel corpo fisico. La gioia è tale che anche se dovessi nascondere in qualche situazione (ad esempio, è morta una persona, a cui, in linea di principio, hai augurato la morte, ma è semplicemente indecente gioire in pubblico), quando ti troverai da solo godrai in toto della situazione accaduta. Perciò nessuno deve lavorare con gioia repressa, anzi, tutti la cercano e vogliono sperimentarla continuamente. Un'altra cosa è che nessuno riesce a vivere nella gioia costante.

Per cambiare l'intera immagine della tua vita emotiva, devi prima sviluppare la pazienza. Senza di essa, non puoi né liberarti delle emozioni represses, né liberarti dalle inibizioni interiori che portano al controllo e alla soppressione delle tue reazioni emotive. La pazienza si sviluppa in modo abbastanza semplice: dovresti iniziare a fare quotidianamente, ad esempio, pratiche sedentarie di consapevolezza come vipassana o murakaba. E qui devi capire che, da un lato, devi acquisire l'abilità di mantenere l'attenzione, l'abilità di portarla dalla mente nel corpo, e dall'altro, devi imparare a sopportare gli psico- disagi emotivi e fisici che insorgono durante la pratica. La tua mente resisterà, il tuo corpo resisterà; tutto si sforzerà di tornare al suo stato normale, in cui la mente inconscia e le sue reazioni governano la tua vita. E per acquisire la capacità di



superare questa resistenza, per imparare a entrare nella paura, nella rabbia, nella tristezza e nell'ansia, è necessario acquisire resilienza interiore in relazione a eventuali disagi interni. Pertanto, all'inizio, puoi anche solo stare fermo, osservando come cresce la resistenza nella mente e nel corpo, e sopportarla il più possibile. Con tali esercizi, inizierai a superare la paura del dolore, imparerai a non scappare da esso e creerai un'opportunità per te stesso di lavorare con qualsiasi situazione interna. L'inazione, unita all'osservazione, è una grande forza che cambia qualsiasi stato di una persona.

Se impari a mantenere la tua attenzione e a sopportare con calma i disagi, tutto il resto diventa una questione di tecnica e cambiare la tua situazione interiore è solo una questione di tempo. Quindi puoi smettere di scappare dalla tua paura e finalmente guardarla direttamente. Il principio di lavorare con le emozioni repressse è abbastanza semplice: devi consentire, ad esempio, alla paura o alla tristezza di "sorgere", semplicemente ricordando alcune situazioni in cui le hai manifestate. Devi darti il permesso a manifestare ciò che è fino ad oggi stato represso dentro di te, la tua mente inconscia ha bisogno di questo in modo che possa rilasciare il controllo e consentire alle emozioni repressse di salire nel tuo campo di attenzione. Per fare questo, devi dire a te stesso: "Voglio vedere cosa viene soppresso, permetto alla paura di manifestarsi". Questa formulazione può essere modificata secondo necessità, ma in un primo momento entrare in emozioni repressse, desideri e sentimenti possono essere molto difficili. Quindi ricordi una situazione adatta e non appena la paura inizia a farsi sentire anche un po', trasferisci la tua attenzione su questa sensazione. Se fai tutto bene, dopo inizierà a intensificarsi e dovresti continuare a guardare le sensazioni, senza interferire in alcun

modo con ciò che sta accadendo. Allora la paura riempirà il tuo corpo eterico e queste sensazioni non possono essere chiamate piacevoli. Ma dovresti sederti ed essere consapevole di loro, non cedere all'impulso di uscirne prima possibile. Rimani semplicemente nella paura, osservando le sensazioni del corpo eterico e fisico e in parte anche tracciando vari pensieri negativi che sorgono nella mente. Se riesci a osservare la paura senza includere la tua solita abitudine di sopprimerla, dopo un po'tale paura comincerà a recedere. La sua energia sarà dissipata dall'energia della tua Coscienza, e di lei non resterà nulla. Ti libererai da una porzione di paura che una volta hai represso e la sua presenza in modo sottile ha influenzato il tuo benessere e le tue decisioni. Quindi, più e più volte, puoi lavorare attraverso ampi strati di emozioni, desideri e sentimenti repressi. Ad un certo punto, ti imatterai in divieti che ti sarà difficile superare solamente dandoti il permesso poiché il semplice "darsi il permesso" potrebbe non essere sufficiente, e quindi dovrai lavorare sul livello della tua consapevolezza in modo che il potere della tua attenzione cresca. Usandolo, puoi andare più in profondità, rompendo tutti i tabù che ti vengono imposti dal condizionamento. In questo modo puoi lavorare con tristezza, ma con l'ansia, ad esempio, non puoi sempre lavorare in questo modo. Se hai paura dell'errore e l'ansia diventa lo sfondo di tutte le tue azioni, allora non sarà molto difficile diventare consapevoli di questa ansia. Ma se non è evidente una tale paura, allora sarà difficile trovare l'ansia, perché semplicemente non sorge senza una paura corrispondente. Anche la rabbia non è molto adatta all'osservazione, perché, avendola sollevata, è molto più facile esprimerla che osservarla. Qui arriviamo a un'altra pratica, necessaria anche per risolvere il problema delle emozioni represses.

Come ho già detto, tutto ciò che reprimiamo si riflette in un

modo o nell'altro nel corpo fisico. La rabbia, come tutte le altre emozioni, *deve* essere espresso attraverso il corpo. Si esprime gridando o alzando il tono di voce, potrebbe richiedere un'azione attiva - ad esempio, è necessario colpire l'autore del reato o iniziare a rompere i piatti. Quando lo sopprimi, anche il corpo partecipa a questo processo. Controlli l'espressione della rabbia attraverso i tuoi muscoli pizzicandoli e non permettendo all'energia della rabbia di esprimersi in azione. Pertanto, se vuoi liberare lo spazio interiore dalla rabbia repressa, allora è meglio iniziare con il corpo. La pratica dell'espressione è abbastanza semplice da descrivere, sebbene sia difficile per molti che cercano di praticarla. Per entrare in espressione, devi permettere al corpo di muoversi come vuole, devi permettergli di aprire le sue tensioni e rilasciarle consapevolmente. Ma molte persone non riescono a farlo, non riescono a togliere il controllo imposto dalla mente sul corpo. La mente resiste all'espressione perché gli sembra un atto stupido e inappropriato. E qui devi trovare la forza per superare questa resistenza. Devi capire che ti imponi restrizioni, divieti e tabù *te stesso*. Sì, sei" condizionato "da altri, ma sei tu che *accetti* loro come guida all'azione. Tu fai questa scelta ed è in tuo potere cancellarla. Quindi devi formare una determinazione in te stesso, formare una ferma intenzione per consentire al corpo di esprimere le sue tensioni, e poi la questione decollerà. Forse non ci riuscirai la prima volta, forse hai bisogno della musica per iniziare a muoverti, ma con la giusta perseveranza il corpo comincerà a muoversi spontaneamente, e diventerete testimoni di ciò che sta accadendo. Quindi le emozioni sopresse nel corpo inizieranno a manifestarsi e la rabbia, di regola, diventa la prima di esse. C'è uno stadio di espressione nella Meditazione Dinamica di Osho che è ottimo per cercare di rilasciare il controllo della mente e iniziare a

rilasciare le energie intrappolate nel corpo. Qualsiasi emozione viene espressa attraverso il corpo, anche se la paura, ad esempio, potrebbe non manifestarsi direttamente, ma potresti avvertire la paura sotto forma di “freddo” che lascia il corpo durante la pratica.

La consapevolezza e l'espressione consentono non solo di purificare lo spazio interiore di una persona, ma anche di smettere di sopprimere nuove porzioni di energia emotiva in esso. Nel processo di espressione, inizi a vedere il meccanismo stesso della soppressione, che si accende nella mente, ma si manifesta nel corpo. Ecco la respirazione, che al momento dell'aumentare del controllo diventa superficiale, e le tensioni nei muscoli che trattengono il corpo, e, naturalmente, un cambiamento nello stato del corpo eterico, che sembra anche congelarsi. Imparando ad esprimere le emozioni senza averne paura, impari a convivere nella tua vita quotidiana, qui e ora. Puoi imparare ad esprimere la tua rabbia in modo adeguato alla situazione, non appena si presenta, e anche se ti lasci trasportare e hai detto troppo, tornando in te stesso, non vedi nulla di male nel chiedere scusa. Puoi non nascondere la tua tristezza ed essere consapevole dell'ansia, passando attraverso di lei alla paura che l'ha provocata. E poi non accumuli più nuove e nuove soppressioni dentro di te, il che significa che i tuoi vecchi problemi emotivi cronici diventeranno una cosa del passato. Ma sarà possibile vedere chiaramente i desideri che danno origine a esplosioni di emozioni, e poi si potrà, con pazienza e osservazione, lavorare anche su di essi. Così acquisirai potere su te stesso e inizierai a vivere sinceramente, più libero e più facilmente.

È chiaro che questi cambiamenti non avvengono dall'oggi al domani. Mi ci sono voluti tre anni per lavorare con l'ansia, che era associata alla paura dell'errore. Ma questi non sono stati tre anni di tormento senza fine: ho dovuto lavorare con lei nelle sessioni, nei

momenti in cui si è mostrata di nuovo. All'inizio ho lavorato su di lei per tre mesi, mettendo da parte le sue manifestazioni e osservando cosa succedeva, senza alcun risultato visibile. Poi è semplicemente scomparsa e mi sono sentito libero da lei per due o tre settimane. Questo era uno stato completamente nuovo per me. Poi l'ansia è tornata, ma è diventata più debole, e ho continuato il mio lavoro con essa. Fece un altro passo indietro e tornò, ma non così presto. E così scomparve per periodi di tempo sempre più lunghi, tornando in una forma molto più debole. E infine - è scomparsa completamente e per sempre. La paura dell'errore si risolveva in parte contemporaneamente all'ansia, e in parte ha dovuto lavorare con lei un po' più tardi. E così in tutto ciò che riguarda le reazioni emotive - se inizi a essere consapevole e ad esprimerle, arriverai alle loro ragioni. E, ad esempio, se sei incline alla depressione, osservalo senza identificarti e vedrai il desiderio dietro di essa. Quindi lavora con il desiderio - proprio come lavori con la paura o l'ansia - e la tua depressione non tornerà mai più da te. Mai.

Questa è la bellezza di un approccio consapevole: ciò che si realizza alle radici, alle ragioni più profonde, poi scompare per sempre, e si ottiene una nuova esperienza e un essere leggermente diverso. Puoi lavorare con le tue emozioni prendendo per te stesso l'eliminazione dei problemi con esse come fine a sé stessa. Ma poi o non sarai in grado di raggiungere le ragioni principali, o andrai oltre questo obiettivo, perché devi diventare consapevole della mente, dei desideri e del corpo. E dopo averli realizzati, ti avvicinerai alla conoscenza della natura della tua Coscienza, che significa - alla conoscenza della realtà di Dio. D'altra parte, senza liberare il tuo spazio interiore, non arriverai alla crescita della

consapevolezza, il che significa che il Sentiero verso Dio sarà molto lungo. Sia che desideri cambiare il proprio stato di essere o sia trovare la verità dovrai andare dentro te stesso, quindi impara la pazienza e non aver paura del dolore. Allora tutto funzionerà per te.

## CENTRI ENERGETICI E LORO CAPACITÀ

**P**er coloro che cercano la trasformazione spirituale, lavorare con i centri energetici è di grande importanza. Nonostante il fatto che la maggior parte delle persone non li senta in alcun modo e non sappia nemmeno della loro esistenza, tutti li hanno e in tutti questi centri lavorano. Un'altra cosa è che ogni centro può essere attivato nella misura massima o bloccato nella stessa misura, e quindi funziona di conseguenza. All'inizio degli anni novanta, quando ho appreso per la prima volta dei chakra, volevo aprirli, perché la loro apertura avrebbe dovuto dare rapidi progressi sul Sentiero spirituale. Ho avuto un'eccellente descrizione dei chakra, in cui erano indicati i petali di ciascuno di essi, con i mantra corrispondenti. Per qualche tempo ho provato a esercitarmi secondo lo schema che mi era stato dato, ma non ho visto alcun risultato, e quindi ho abbandonato questa attività. Non ho formato la mia opinione sul fatto che i centri energetici sono reali e come funzionano. Ho deciso che forse mi mancava la pazienza o l'abilità, e ho lasciato questa domanda senza risposta. Alcuni anni dopo, ho iniziato a dedicarmi alla terapia orientata al corpo, in cui i disturbi

psicosomatici vengono curati attraverso il lavoro muscolare. Scoprii presto che i centri di tensione, ad esempio nei muscoli addominali, si trovano esattamente nella proiezione dei chakra - svadhithana e muladhara - come sono descritti in tutti i manuali. Inoltre, per tutti coloro che avevano queste tensioni in generale, erano localizzate allo stesso modo, essendo sempre legate ai punti in cui, in teoria, dovrebbero essere localizzati i centri energetici. Poi ho preso atto anche di questo, ma non mi sono affrettato a trarre conclusioni. Successivamente si è scoperto che la tensione muscolare è strettamente correlata ai blocchi energetici nel corpo eterico, che, a sua volta, è legato a certi centri energetici in lui. Nel corso del tempo, il ruolo e le funzioni dei chakra mi sono diventati noti, anche se non posso affermare di avere una conoscenza completa su questo argomento: è troppo vasto e misterioso. Ma ciò che attualmente è noto per certo e verificato da molte persone in pratica, te lo dirò. Allo stesso tempo, la mia esperienza è in qualche modo diversa dalle varie descrizioni yogiche delle funzioni e del significato dei chakra, ma spiega una serie di posizioni mistiche e il contenuto del lavoro dei mistici.

I centri energetici si trovano nel corpo eterico. Possono generare energia, ciascuno alla propria "frequenza", e partecipano anche allo scambio di energia a livello del corpo eterico. Inoltre, alcuni di loro possono ricevere energia dall'esterno e per i cercatori questa funzione è la più importante. Esistono varie descrizioni di come i chakra influenzino lo stato di una persona e per cosa sono "responsabili", ma spesso queste descrizioni non sono supportate dalla pratica. E qui è necessario capire che l'apertura di questo o quel centro non può essere fine a sé stessa, che è un passo verso l'obiettivo principale del ricercatore, e quindi è il lato pratico della questione che dovrebbe interessarlo di più di altri. Ci sono testi



motivazionali che descrivono le qualità che una persona acquisisce dopo che la Kunda lini entra e apre il chakra successivo, - e questa attività è descritta come una vera trasformazione spirituale. Cioè, l'apertura del centro dovrebbe portare a un profondo cambiamento in una persona, e la cosa più divertente è che è così, ma nei testi che descrivono l'antica conoscenza yogica, questo argomento è portato ad un punto troppo elevato e carico di aspettative. Sono d'accordo che una persona non può trasformarsi a spese delle proprie energie e ha bisogno di energia di un ordine diverso, che fungerà da catalizzatore per la trasformazione. Nel Sufismo, tale energia è la Grazia di Dio, ricevuta dall'alto attraverso il settimo centro, nello yoga chiamato Sahasrara Chakra. Pertanto, Kunda lini, cambiando magicamente una persona non contraddice la logica di ricevere la più alta energia necessaria per la trasformazione. Tuttavia, questa apertura non è di per sé sufficiente a generare una trasformazione, possiamo dire che questa trasformazione, questa apertura, viene scambiata per un fine e invece è un mezzo, è da considerarsi sbagliato perdersi nelle sensazioni della Kunda lini considerandole come il punto di arrivo. Non c'è niente di particolarmente difficile in questo, specialmente per coloro che possiedono l'arte della visualizzazione e della concentrazione. Ma queste sensazioni saranno la prova di un vero e proprio innalzamento della kundalini (sull'esistenza della quale ci sono anche seri dubbi) o di un'autoipnosi riuscita? In ogni caso, conosciamo molti gruppi in cui viene praticato il Kundalini Yoga, ma non vediamo Maestri che hanno raggiunto la vera realizzazione su questo Sentiero. Ci sono molte descrizioni dei centri in cui sono talvolta associati ai corpi di una persona, quindi al grado del suo avanzamento sul Sentiero - nel senso che l'apertura del prossimo chakra è lo stadio successivo, con nuove qualità e capacità. Tra l'altro le abilità che

vengono “pubblicizzate”, descrivono cose molto fantasiose rispetto alla realtà inerente all’apertura dei centri. Tali descrizioni suggeriscono che la cosa principale è aprire il centro appropriato dopo di che tutte le cose buone accadranno da sole. E poi alcuni pseudo ricercatori si concentrano sull’apertura di questo o quel centro, usando tutti i metodi possibili per questo. Ad esempio, sono stato avvicinato da un uomo che ha chiesto di condurre una sessione di terapia manuale sulla sua colonna vertebrale. Quando ho chiesto a cosa servisse questa seduta, l’uomo ha risposto che era da tempo che cercava di aprire il terzo occhio e aveva già fatto tutto il necessario, ma quel dannato, non si apre in alcun modo. E, forse, l’intera cosa è nel blocco energetico nella colonna vertebrale, a causa del quale la kundalini non si alza e l’occhio rimane chiuso. Così ridusse il lavoro spirituale a semplici azioni meccaniche, e così fanno molti ricercatori che cercano di aprire il Cuore, Sahasrara o Ajna Chakra.

Non descriverò qui la posizione dei centri energetici, perché non la abbiamo in alcun modo diversa dallo schema generalmente accettato della posizione dei sette chakra, e ogni ricercatore di solito ha familiarità con queste informazioni; inoltre, è facilmente reperibile su Internet. Parlerò di come puoi lavorare con loro e quali benefici porta questo lavoro. Cominciamo dal fatto che tutti questi centri si trovano nel corpo eterico di una persona e, quindi, il loro stato influenza direttamente la loro attività. Cioè, se molte emozioni vengono soppresse nel tuo corpo eterico, allora bloccano il normale flusso di energie nei centri. I centri sono letteralmente intasati dalle energie represses e senza la pulizia preliminare del corpo eterico, che viene eseguita con l’aiuto della pratica dell’espressione, non solo aprendoli, ma anche semplicemente attivandoli non funzionerà. La paura repressa blocca il secondo centro -

svadhisthana, l'ansia il terzo, la tristezza il quarto e la rabbia il quinto. Per poter attivare correttamente i centri, devi prima lavorare con il tuo spazio interiore, pulendolo il più possibile.

Attivare un centro e aprirlo non sono la stessa cosa. L'attivazione è portare il centro alla sua massima condizione di lavoro, in cui svolge le sue normali funzioni con la massima potenza. L'apertura del centro è un cambiamento qualitativo della sua funzione, accompagnato da un cambiamento nell'essere di una persona e dall'acquisizione di nuove opportunità, che prima non aveva. Dal punto di vista dei mistici di tutte le tradizioni, i due centri principali in questo senso sono i chakra anahata e sahasrara. Sono i principali proprio perché quando vengono aperti diventa possibile un collegamento diretto con Dio, la ricezione della Sua Grazia, impulsi di Volontà e altri miracoli. I sufi passano attraverso il Cuore, attraverso il quarto centro, ma, nel processo di seguire la Volontà, arrivano al settimo - nelle fasi finali del Sentiero. Molti yogi partono immediatamente dal settimo centro, ignorando il Cuore, quindi, hanno pratiche diverse e un'esperienza leggermente diversa del Sentiero. L'attivazione dei centri può essere effettuata solo attraverso i nostri sforzi, ma la loro apertura dipende da una serie di fattori che non possiamo influenzare. Per quanto riguarda il Cuore e il settimo centro, la loro apertura è sempre un atto mistico, quasi impossibile da prendere e provocare con i propri sforzi. Lo sforzo ti prepara all'apertura del Cuore, ma si apre senza sforzo, spontaneamente. Succede e basta, tutto qui. D'altra parte, se non ti sforzi per Dio, non cerchi la connessione con Lui e non ti sforzi di lavorare su te stesso, allora il Cuore non si aprirà, perché non ne hai davvero bisogno. Parleremo più in dettaglio dei centri aperti un po' più tardi, ma ora passeremo alla loro attivazione, come prerequisito per la loro apertura. Come ogni lavoro spiri-

tuale, viene svolto utilizzando il potere della Coscienza, dirigendo l'attenzione al centro che andrai ad attivare. E se non hai le capacità di mantenere l'attenzione sviluppata nelle pratiche di meditazione seduta, all'inizio sarà abbastanza difficile per te farlo. Il semplice mantenimento dell'attenzione in un centro o nell'altro di solito non dà risultati rapidi: devono essere *stimolati*. La parola sanscrita "chakra" è tradotta come ruota o cerchio; quindi il centro ha bisogno di essere dritto, perché spesso non basta guardarlo per attivarlo. Il centro deve essere *spinto*, dagli impulsi che supereranno la sua inerzia e inizieranno ad accenderlo. Di solito vengono utilizzati mantra, movimenti e visualizzazione. Tutte queste sono cose ausiliarie, perché il lavoro principale di risveglio dei centri è svolto dalla tua attenzione, ma senza di loro diventa più difficile effettuare l'attivazione e richiede molto più tempo. Ma il potere della tua attenzione gioca ancora un ruolo importante nell'attivazione dei centri.

Nella nostra scuola esiste una pratica per l'attivazione iniziale dei primi sei centri, che utilizza il movimento, i mantra e, ovviamente, focalizzando l'attenzione su ciascuno di essi. Fa parte del nostro programma di pratica di base, progettato per preparare lo studente ad esercizi più difficili e avanzati. Di norma, è prescritto per essere eseguito entro due mesi e circa l'80% degli studenti durante questo periodo attiva il centro del cuore. A volte quasi tutti i centri si accendono, ma questo dipende dalla formazione precedente che la persona ha ricevuto attraverso le pratiche di altre scuole e tradizioni. In ogni caso, nelle persone moderne, i centri superiori si attivano molto meglio di quelli inferiori. Il primo e il secondo centro - muladhara e svadhisthana, rispettivamente - sono solitamente attivati per ultimi, e questo fatto conferma ancora una volta, come le persone moderne sono dislocate nella mente e

distaccate dal corpo. Un indicatore dell'attività del centro è la sua reazione alla tua attenzione. Quando lo guardi, dovrebbe riscaldarsi, in modo abbastanza rapido e tangibile. Questo è esattamente ciò che accade nel nostro esercizio sull'attivazione dei centri: dopo un po' di tempo dopo aver padroneggiato la pratica, inizi a sentire che il movimento avviene nei centri e poi ti riscaldi. Il calore che appare in loro non è fisico, sorge nel corpo eterico quando i centri vengono accelerati alla piena potenza. Inoltre, è così ovvio che non puoi confonderlo con nient'altro. Il calore sorge in tutti i centri, ad eccezione del settimo: in esso, all'attivazione, appare una sorta di brivido al mentolo o una sensazione di "cappello" sulla sommità della testa. dovrebbe riscaldarsi rapidamente e in modo abbastanza tangibile.

Poiché prestiamo grande attenzione al lavoro con il Cuore, conosciamo abbastanza bene tutte le sfumature della sua attivazione, sebbene il principio qui sia lo stesso per tutti i centri. Quando inizi ad attivare il Cuore, all'inizio potresti non sentire assolutamente nulla. Succede sempre e non c'è niente di sbagliato in questo. Quindi, se continui a provare, il centro viene attivato o iniziano a comparire sensazioni dolorose, causate dalle energie sopresse che lo bloccano. A volte il dolore si concentra in un punto specifico, a volte migra lungo il torace e può variare da un leggero formicolio a sensazioni piuttosto dolorose, in rari casi simili all'angina pectoris. Una caratteristica distintiva di tali dolori è che compaiono solo quando lavori con il centro del cuore. Qualsiasi altro tipo di stress non ti crea problemi, ma non appena presti attenzione al Cuore mentre fai l'esercizio, appare questa strana sensazione dolorosa. Devo dire che un dolore di questo tipo è un preludio all'attivazione del centro del cuore e di solito non dura a lungo - due o tre settimane. Poi il centro si attiva e tutto torna alla

normalità. Oppure lasci la pratica senza "fare pressione" su te stesso, e poi passano anche loro, sebbene il centro non si accenda allo stesso tempo. Ciò significa che dovrai perfezionarlo in seguito. Quando sorgono disagi nel Cuore durante la sua attivazione, si dovrebbe impegnarsi in pratiche di espressione per accelerare il processo e facilitarlo

Quando il centro viene attivato, di tanto in tanto inizia ad accendersi spontaneamente, senza la partecipazione diretta della tua attenzione. Stai facendo qualcosa - non importa cosa - e all'improvviso senti che si è riscaldato e si è riscaldato bene. Non ha molto senso cercare una spiegazione per queste accensioni spontanee e dovrebbero essere trattate come una conferma che il centro sta adempiendo alla sua funzione e funziona a pieno regime. Non c'è bisogno di cercare qualche tipo di misticismo o segno speciale in questo. Questo è in realtà normale. Più tardi, se ancora non fai oscillare il centro negli esercizi, l'accensione spontanea scompare, ma ciò non significa che il centro abbia cessato di essere attivo. Dovrebbe comunque riscaldarsi rapidamente e facilmente se mandi attenzione al centro. Se questo non accade, allora hai represso di nuovo la tristezza ed è tempo di iniziare un ciclo di pratiche espressive.

Se il centro del cuore è ben attivato, allora, come mostra la pratica, tutti gli altri centri vengono gradualmente accesi da esso e anche tu inizi a sentire il loro riscaldamento. Ma tutto questo, ovviamente, a patto che continui a lavorare su te stesso. Anche un centro ben attivato comincia a cambiare il lavoro di tutti gli altri centri, comincia a "stimolare" anche loro.

Va detto che l'attivazione dei centri porta con sé due effetti collaterali (o principali?). Sono accidentali, ovviamente, nel senso che ci sforziamo di stimolare i centri per raggiungere un obiettivo

molto più alto, e non solo per il bene dell'attivazione in quanto tale. E quindi, tutti gli altri effetti in questo contesto sono considerati effetti collaterali. Il primo è questo: durante l'attivazione dei centri, le persone iniziano a prestare attenzione a te e, di regola, al sesso opposto. Questo effetto è stato notato molte volte: l'attrazione sessuale di una persona che lavora per attivare i propri centri energetici aumenta notevolmente. Il secondo effetto è meno comune, ma molto meno piacevole. Si esprime nel fatto che improvvisamente inizi a sentire le emozioni represses degli altri, sentendole quasi come le tue. E poiché tutte le persone li sopprimono in un modo o nell'altro, poi inizi a sentirti a disagio in luoghi affollati. Qualcuno sente le energie represses degli altri in certi centri, e qualcuno - con l'intero corpo eterico, e se la sensibilità diventa troppo forte, allora c'è poco di buono in questo. Fortunatamente, tutti questi effetti passano piuttosto rapidamente, sebbene la percezione delle emozioni represses di altre persone a volte persista a lungo, ma poi, di regola, una persona sale a uno stadio di sviluppo superiore, e anche questo rimane nel passato. E, naturalmente, lavorare con i centri energetici ti rende più vivo, più energetico; ma questo fatto, mi sembra, è evidente.

L'attivazione dei centri può essere effettuata senza mantra, dhikr o movimenti - solo con l'attenzione. Ma l'uso dell'attenzione prevede che essa deve muoversi senza stare ferma in un punto, sempre in base al principio *dell'oscillazione*. Un modo può essere che il centro deve essere ruotato mentalmente e noi, ad esempio, lo facciamo in senso antiorario, se guardiamo il centro dall'interno. Nel Sufi il Latif che è un esercizio progettato per lavorare con i centri, l'attenzione è rivolta alternativamente a quattro punti, due su ciascun lato del torace, sopra e sotto i capezzoli sinistro e destro. Spostare l'attenzione da un punto all'altro fa oscillare anche

il centro del cuore, attivandolo e preparandolo all'apertura. E i petali presenti nella descrizione dei chakra hanno lo stesso scopo: lavorando a turno con loro, fai un cerchio di attenzione, ruotando e facendo oscillare il chakra. I principi di base del lavoro con i centri attraverso l'attenzione rimangono comuni a tutti.

Ora che con l'attivazione, spero, tutto è diventato più o meno chiaro, passiamo all'apertura dei centri. E qui sorge subito la domanda, cosa significa la loro apertura. Più precisamente, dove si aprono? È generalmente accettato che l'apertura, ad esempio, del "terzo occhio" porti al fatto che una persona inizia a percepire ogni sorta di energia e altre cose invisibili all'occhio comune. Cioè, il "terzo occhio" si apre nel senso letterale, iniziando a vedere l'invisibile. Per quanto riguarda il resto dei centri, non tutto è così chiaro con la loro apertura. E questo è ciò che accade: oltre alla loro funzione di scambio e regolazione delle energie nel corpo eterico, alcuni centri hanno altre possibilità e sono associati ad altre funzioni. Il centro aperto è un canale che apre altri livelli di Realtà a una persona. Il primo, il terzo e il quinto centro non sono canali. Comunque, Non sono a conoscenza di casi in cui si aprirebbero almeno da qualche parte. Il secondo, il centro sessuale, si apre con e in un'altra persona e solo durante il sesso. Più specificamente, in determinate circostanze, il centro sessuale di un partner è connesso al centro dell'altro. I due centri si aprono l'un l'altro, e allora il sesso assume una qualità diversa, la qualità della fusione non solo a livello fisico, ma anche energetico. Naturalmente, in questo caso, si verifica molta più soddisfazione rispetto al sesso normale e si approfondisce anche la connessione tra i partner. Non posso dire che l'apertura del secondo centro porti qualcosa di più; non esime dal bisogno e non cambia in alcun modo una persona, semplicemente gli dà una nuova esperienza. Inoltre, come



in tutti gli altri casi di apertura dei centri, qui non si può programmare nulla e non si può trovare un partner con cui si saprà in anticipo se risulterà o meno una fusione energetica. Inoltre, un'esperienza del genere può essere una tantum, nel senso che il tuo centro si aprirà improvvisamente con un solo partner e quando ti separerai da lui, niente di simile accadrà di nuovo con nessun altro. E nessuno dei tuoi sforzi ti aiuterà qui. E il sesso, per quanto grande sia, non ti salva dalle contraddizioni insite in ogni relazione.

Con ajna chakra (il sesto centro, "il terzo occhio") l'immagine è in qualche modo simile. La sua apertura non porta cambiamenti fondamentali nell'essere umano, sebbene gli offra nuove opportunità. Sono collegati al fatto che questo centro apre l'accesso al piano mentale della nostra Esistenza, al piano della Creazione, che contiene sia i modelli dei destini personali delle persone che di intere civiltà. E colui che ha la percezione del piano mentale può conoscere il futuro, e in modo abbastanza accurato, almeno, il futuro prossimo. Quasi tutti hanno occasionali scoperte di tale percezione - quando si tratta di alcune delle nostre forti necessità, la risposta può venire sotto forma di sapere cosa accadrà. A volte le persone confondono questo tipo di conoscenza con le premonizioni, ma chi ha il sesto centro aperto può conoscere molto accuratamente il futuro più prossimo. L'accesso al piano mentale generalmente apre molte possibilità, ad esempio effetti magici, solo i mistici di solito non li usano affatto, perché ognuno di questi effetti ha il suo prezzo. L'interazione con le energie del piano mentale apre al mistico nuove capacità, ma di tutto questo, in generale, lui stesso non ha realmente bisogno, se si sforza per andare verso Dio. Un certo numero di percorsi spirituali generalmente rinuncia all'attivazione o all'apertura specifica del sesto centro, e

allo stesso tempo le persone in tali percorsi raggiungono la più alta realizzazione spirituale. In altre parole, non c'è grande bisogno della sua apertura intenzionale, soprattutto se ti affidi nelle mani del Signore, confidando nella Sua Volontà, confidando in essa e accettando ciò che ti è dato. Inoltre, quando sei nel qui e ora, la conoscenza del futuro, in generale, è inutile per te. Ma le persone in cerca di potere vogliono governare il mondo, sapere tutto in anticipo e avere potere sulla vita e sulla morte. Aprono il loro "terzo occhio" e cercano di usarlo nel *nostro mondo*, sebbene l'"occhio" non sia affatto destinato a questo. Quindi, ci sono molte descrizioni ridicole dei mondi sottili, molti errori commessi dai guaritori e, in generale, molti tipi di delirio spirituale. Ricorda che se stai cercando di vedere qualcosa, guidato dal desiderio, allora il desiderio stesso influenzerà già il risultato. E se sei guidato da motivi egoistici, allora l'apertura del sesto centro ti porterà, alla fine, molto più male che bene. Pertanto, non descriverò qui i possibili modi di lavorare con esso, perché un vero ricercatore non ne ha bisogno. E ciò di cui ha bisogno gli sarà rivelato dal Signore.

Quanto all'apertura del Cuore, chi vuole conoscere la realtà di Dio, chi vuole sentire una connessione viva ed evidente con Lui, si adopera per essa. Ho già parlato e scritto molto del fatto che il Cuore si apre attraverso l'accettazione anche se ognuno deve accettare qualcosa di proprio. Non c'è una ricetta generale qui, e una nuova apertura del Cuore di un altro cercatore è un nuovo atto mistico. A differenza del secondo e del sesto centro, il Cuore si apre nella dimensione dell'Infinito, dove si realizza e sperimenta la connessione con il Creatore. Inoltre, se il secondo e il sesto centro si aprono *verso l'esterno*, fuori, allora il Cuore, nel modo più misterioso, si apre verso l'interno. Sembra strano, ma è all'interno che si apre l'ingresso a una sorta di spazio infinito e si ha una sensazione

di connessione diretta e costante con la Sorgente. Pertanto, in effetti, tutti i mistici esortano le persone ad entrare, perché la porta è lì. O meglio, nel nostro Cuore. Di per sé, l'atto di aprirlo è accompagnato dall'apparizione della luce all'interno del torace, e questo non accade quasi mai al centro. Per alcuni, lo spazio di luce sorge nella proiezione del cuore fisico, e per altri - nella metà destra del torace. Quindi, sono nate teorie che ci sia un certo Cuore spirituale, situato in una persona opposta al solito, sul lato destro. Successivamente, quando il cuore si apre completamente, si trova al centro del petto, ma di solito richiede un certo tempo. E questo, tra l'altro, vale per tutti i centri che ho menzionato: all'inizio si aprono solo leggermente e poi, se una persona continua a lavorare con loro, si aprono completamente. Senza un Cuore aperto, non c'è Dio, ma solo esperienze sporadiche della Sua Presenza e un insieme di credenze. Riceviamo conferma della verità della Sua esistenza attraverso il Cuore, quando la realtà di Dio ci viene rivelata così chiaramente che semplicemente il concetto di credere o non credere davanti a questa rivelazione perde il suo senso

Si può vivere con il Cuore aperto parzialmente, senza arrivare allo stadio di seguire la Volontà e non sforzandosi particolarmente per la sua completa apertura, succede. L'apertura del Cuore cambia le energie di una persona, ma non cancella i suoi desideri egoistici, e colui che inizia ad assecondare il suo ego può rimanere bloccato in questa fase per molto tempo, senza progredire ulteriormente. Tra gli insegnanti moderni, ho incontrato persone con il cuore aperto, ma, sfortunatamente, il loro desiderio di insegnare a volte ha iniziato ad alimentare il loro ego, e lo stesso lavoro che hanno fatto per insegnare agli altri è diventato un ostacolo per ulteriori progressi verso l'interno. Succede anche questo.

I centri aperti non manifestano in continuazione il loro "essere

aperti”, non si fanno vivi finché non succede qualcosa nell'area a cui sono destinati (ricordiamo che i centri che si aprono sono il secondo ed è connesso con il sesso, il quarto che sarebbe il cuore che si apre per favorire la relazione con Dio creatore, il sesto cosiddetto “terzo occhio” che si apre nella dimensione mentale e infine il settimo centro che si apre nel vuoto assoluto nel “divino potenziale”). O fino a quando non vai a interagire con loro consapevolmente. Ma il Cuore Aperto si sente costantemente, anche se per immergersi in esso, è necessario rivolgere la propria attenzione in modo specifico su di esso. E così la sensazione di luce e leggerezza nel Cuore diventa lo sfondo su cui si svolgono tutte le altre esperienze. Se raggiungi lo stadio della scomparsa in Dio, allora il Cuore scompare perché ha adempiuto alla sua funzione: ti ha portato a Lui. Ad esempio, io stesso ho provato uno shock quando è improvvisamente scomparso, come se non fosse mai esistito. È stato un evento davvero inaspettato e incredibile, dal mio punto di vista. Non così profondo come l'esperienza dell'apertura del Cuore, ma molto più sconvolgente. Ma la scomparsa in Dio è pur sempre una scomparsa, e parte dal Cuore. È così che inizia una nuova fase del Sentiero Sufi: ciò che hai vissuto prima diventa irrilevante, ma appare qualcosa di completamente nuovo, sconosciuto. Questo è ciò per cui è utile il Sentiero Sufi: ti muovi da uno stadio all'altro e su ciascuno di essi ottieni sempre una nuova esperienza e ti vengono rivelate nuove sfaccettature della Verità.

Se nel Cuore troviamo in noi stessi un'uscita all'infinito, allora l'apertura del settimo centro ci connette con l'Infinito esterno. Qui non c'è più Dio Creatore, ma c'è l'Assoluto, immanifesto e indescrivibile, ma riflesso nell'esperienza del mistico, che in lui scompare. Sembra paradossale, ma non c'è altro modo per dirlo. Tutte le analogie e le metafore sono inapplicabili a questa esperienza,

perché il mistico continua a rimanere nel corpo, ma allo stesso tempo è scomparso. E ciò che appare poco dopo non può essere espresso a parole in modo del tutto adeguato.

Un Cuore aperto rivela un nuovo spazio all'interno di una persona, ma non è affatto connesso con il suo abituale spazio interiore. Si trova in un'altra dimensione e puoi entrarci usando il Cuore come una porta. Il settimo centro non è costantemente aperto, ma quando si apre per tua necessità o necessità divina, allora senti anche lo spazio in cui scompare il tuo vertice della testa e talvolta anche l'intera parte superiore del cranio nel suo insieme. E se gli impulsi di Volontà vengono attraverso il Cuore, allora attraverso il settimo ricevi impulsi della Grazia di Dio e impulsi di Conoscenza. Ma a questo proposito parlerò del settimo centro nella lezione sulla crescita spirituale e l'illuminazione.

Se riassumiamo i risultati di questa lezione completa, allora possono essere formulati come segue: in primo luogo, i centri energetici esistono e influenzano molto fortemente le possibilità del tuo progresso lungo il Sentiero spirituale, e in secondo luogo, sono bloccati da energie soppresse e sono attivato con l'aiuto della Coscienza energetica, così che il lavoro con i centri dovrebbe essere combinato con le pratiche di pulizia dello spazio interiore e di coltivazione della consapevolezza; terzo, non è del tutto corretto porsi il compito di aprire questo o quel centro, perché si aprono quando sei pronto, e in presenza di una combinazione di fattori che ancora non prendi in considerazione e non crei artificialmente; in quarto luogo, grazie alla presenza di centri energetici puoi conoscere la realtà dell'esistenza di Dio ed entrare in un'interazione consapevole con lui (ad esempio, accettare consapevolmente la Volontà di Dio con cuore aperto); quinto, attraverso i centri

aperti potete ricevere e distribuire energie superiori che vi trasformeranno. E anche se non tutte le opportunità che appaiono quando i centri vengono attivati e aperti sono elencate qui, mi sembra che quanto sopra sia già abbastanza per capire quanto sia importante lavorare con loro sul Sentiero spirituale. Puoi ignorare completamente la loro presenza, puoi essere ossessionato dallo scoprirli, ma questi sono tutti estremi. Trova una via di mezzo in cui il lavoro con i centri prenderà il suo posto sulla Via del Signore, e poi avrai successo, perché la vera Via corre in equilibrio, e non in continui tentativi di saltare sopra la tua testa o ottenere tutto in una volta.

---

## EGO, LA SUA STRUTTURA E LAVORARE CON ESSO

L'argomento del nostro incontro oggi è l'ego, la sua struttura e come lavorarci. Il concetto di ego è diffuso nei circoli spirituali e si trova in molti insegnamenti e testi. Di solito è associato all'"io" umano, alla sua personalità. Si ritiene che sbarazzarsi dell'ego spinga immediatamente una persona sulla via verso Dio e l'illuminazione, ma è così? In un modo o nell'altro, tra i ricercatori, il concetto di ego ha un contenuto semantico negativo ed è visto come uno dei principali ostacoli nel lavorare su sé stessi.

Proviamo a dare dell'ego una definizione specifica per capire di cosa si tratta. L'ego è una struttura nel corpo della mente, che viene creata e sviluppata esclusivamente per la comunicazione con i propri simili. Un bambino nasce senza alcun ego. È nato con una mente pura, che gradualmente inizia a riempirsi di ogni sorta di impressioni e informazioni, che un po' più tardi costituiscono la base del suo condizionamento. L'ego inizia a formarsi in comunicazione con i genitori, ma non acquista forza, perché i genitori sono inizialmente percepiti dal bambino come parte di se stesso. Naturalmente, questo vale principalmente per la madre, con la quale il

bambino ha inizialmente un legame molto forte. Non c'è ancora una relazione, ma c'è una connessione. Le relazioni iniziano a sorgere più tardi e vediamo manifestazioni più o meno ovvie dell'ego in un bambino da qualche parte all'età di tre anni, perché anche la mente a quest'età è quasi formata. Di regola, l'ego di un bambino si forma rapidamente in comunicazione con la propria specie, cioè con i bambini di età simile. Questi non sono più genitori, questa è una situazione diversa, e per sopravvivere in essa, il bambino ha bisogno di trovare un linguaggio comune con i suoi coetanei e in qualche modo definire il suo ruolo tra loro. L'ego nasce come conseguenza della necessità di sopravvivere nella società, e sopravvivere in questo contesto significa prendere un posto in esso, che ti fornirà una certa sicurezza e rispetto per i tuoi interessi. Su questa base sorgono le sub-personalità, che sono diverse modificazioni dell'ego, ma ne parleremo un po' più tardi.

Mentre il bambino comunica solo con i suoi genitori, non deve separarsi in qualche modo da loro - questo non è necessario. Non appena si trova tra i suoi simili, appare immediatamente un tale bisogno. Ha bisogno di identificarsi in qualche modo, tracciare il confine tra sé e gli altri, mostrare la sua indipendenza e affermare la propria esistenza. Ha bisogno di non "confondersi" tra gli altri bambini e, di regola, questo obiettivo viene raggiunto attraverso la formazione di due affermazioni, che in seguito si trasformano in atteggiamenti di vita. Il primo dice: "questo è mio!", Il secondo - "Non lo farò!" Designando il *tuo* (il mio giocattolo, la mia sedia, il mio posto) - il bambino delinea lo spazio che gli appartiene, il suo piccolo mondo. Affermando: "Non lo farò" (mangiare porridge, disegnare, andare a letto) - il bambino dimostra la presenza della propria volontà, che a questa età non può essere manifestata in altro modo. Il bambino è costretto a esprimersi attraverso la nega-



zione proprio perché se accetta tutto e segue tutto ciò che gli viene offerto, allora non c'è volontà personale in ciò che sta accadendo. Ciò significa che lui stesso praticamente non esiste. Pertanto, la negazione e la resistenza gli servono come un modo per designare la sua esistenza, per mostrare la presenza della sua volontà. Questa è la fissazione primaria dell'ego, e se guardi più da vicino la tua situazione, vedrai che al centro del tuo, e in effetti di qualsiasi ego umano, ci sono due principi fondamentali: il delimitare i propri spazi (questo è il mio), e la negazione (non lo farò). A partire dall'infanzia, delimitare i propri spazi e la negazione ti accompagneranno per tutta la vita. In questo modo affermi la tua presenza, e il significato del tuo "io". Pertanto, per non confonderti con la folla, devi separarti da essa e "evidenziarti", hai bisogno di spazio per separarti dagli altri. Allo stesso tempo, ti fai valere, dimostri la tua opinione, tieni il punto sulla tua opinione e resisti se sei costretto a fare qualcosa. Dire "no" da parte dell'ego è molto più naturale che essere d'accordo, e quindi l'autoaffermazione di solito si verifica grazie alla critica delle autorità, a causa del rifiuto di seguire le norme di comportamento generalmente accettate e semplicemente versando fango verbale su tutti e su tutto. Dicendo no, rafforzi il senso della tua stessa esistenza, dimostri la posizione che prende il tuo io. Puoi dire che così puoi dimostrare il tuo potere. L'ego ama combattere, si rafforza attraverso la lotta. Non importa con chi o con cosa stai combattendo: il fatto stesso della lotta, dell'opposizione, in cui la presenza del tuo "io" viene confermata più e più volte è importante. È noto che nella lotta con sé stessi che uno compie quando inizia un processo di cambiamento interiore, puoi coltivare un ego così forte che tutte le persone comuni ti sembreranno insetti insensati e ti sentirai come gigante dello spirito. Opporsi agli altri è abbastanza comune per l'ego.

Il nostro "io" è creato dalla mente e l'ego, come sua parte componente, da un certo momento con questo "io" è completamente identificato. Quando un bambino piccolo, parlando con i suoi genitori, dice "io", per lui questo è un modo per identificarsi, e non ci sono ancora quei significati che più tardi l'io porta in questo concetto. Una persona che si è sbarazzata dell'ego dice anche "io", ma per lui è solo un modo per esprimere pensieri in una lingua che è familiare alle persone.

Con l'inizio della formazione dell'Io, il bambino comincia a manifestare il proprio ego nei confronti dei genitori, dapprima affermandosi negando, e poco dopo separandosi da loro. Questo è un processo naturale di sviluppo e formazione della mente umana, in cui, in sostanza, nulla può essere cambiato.

Sulla base del modulo dell'ego primario si sviluppano le sub-personalità, ognuna delle quali è progettata per comunicare con persone in situazioni diverse. La sub personalità è una modificazione dell'ego, cioè un ruolo specifico che una persona svolge in un particolare gruppo sociale. A scuola si forma la sub-personalità dello studente, nella vita familiare - la sub-personalità del marito o della moglie, al lavoro - del capo o del subordinato; E così via e così via. Ogni sub-personalità ha i propri obiettivi e desideri ad essa associati, inoltre, ognuno di essi ha il proprio vocabolario, modello di comportamento e abitudini. Tu, ad esempio, non parlerai e non ti comporteresti con i tuoi genitori come faresti con i tuoi amici. E ancora di più, è improbabile che comunichi con i tuoi figli allo stesso modo.

Quando una persona lascia un gruppo sociale, di cui faceva parte, la sub-personalità ad esso associata diventa irrilevante, ma non scompare. Guarda come ti comporti ad esempio ad una riunione di vecchi compagni di scuola e vedrai come le vecchie

battute e le parole vengono fuori dal nulla e come cambia il tuo comportamento. È come se stessi cadendo nel passato e se fossi di decenni più giovane. Tutto questo accade solo nella tua mente, in cui è inclusa la tua sub-personalità scolastica o universitaria.

Durante il giorno cambi diversi ruoli, ma non te ne accorgi nemmeno. Questa è la trappola principale della mente: hai l'illusione dell'integrità di te stesso, non notando che in realtà ci sono molte parti di te, e ogni parte ha obiettivi e desideri completamente diversi. La sub-personalità del marito sarà diversa dalla sub-personalità dell'amante, il ruolo della madre è diverso dal ruolo della figlia e il ruolo del subordinato dal ruolo del capo. E non dimentichiamo che tutte le sub-personalità che ho elencato abbastanza spesso coesistono in una persona, entrando in azione in una situazione appropriata. Può essere molto divertente guardare qualcuno parlare al telefono. Prima parla con il fornitore, cioè comunica al lavoro, poi con la sua amante e poi con sua moglie. Tutte e tre le conversazioni saranno diverse non solo nel contenuto, ma anche nell'intonazione e nel vocabolario. Per un breve periodo, tre sub-personalità si sostituiscono a vicenda, ma la persona non se ne accorge affatto, considerando che lui stesso ha effettuato tutte e tre le chiamate. Cioè, lui, ovviamente, capisce di aver parlato a tutti e tre in modo diverso, ma crede che la scelta di come parlare sia stata fatta da un unico centro del suo "io". Ma non è così. Le sub-personalità si formano in conformità con le circostanze della comunicazione e gli obiettivi che questa comunicazione persegue. Potrebbe avere una sub-personalità, che è stata creata per comunicare con le sue amanti, e quindi, indipendentemente dal fatto che cambino o meno, rimarrà la stessa. Ma ogni sub-personalità è una modifica separata dell'"io" umano, e non c'è bisogno di parlare di alcuna integrità interna qui.

Entrando in una nuova comunità, devi sempre affrontare la necessità di adattarti alle sue regole, forme di comunicazione e interazione. Questo vale per qualsiasi comunità, sia essa una famiglia, una prigione o un gruppo di ricercatori spirituali. Dopo un po' di tempo si forma una nuova sub-personalità e, allo stesso tempo, possono essere coinvolti elementi dei ruoli precedenti. Ma non appena si è formata procede in modo autonomo senza che tu possa rendertene conto. Il cambiamento di ruoli dentro di te avviene istantaneamente e rimane fuori dalla tua attenzione. Ti sembra di non essere cambiato, ma stai *cambiando*... Puoi tranquillamente equiparare l'ego e la personalità, ma non c'è integrità in loro. La personalità è essa stessa una sovrastruttura, un modulo formato nella mente, ma consiste anche di moduli più piccoli che funzionano automaticamente in base alla situazione comunicativa attuale.

Le contraddizioni non possono che sorgere tra le diverse sub-personalità e i loro desideri, sono inevitabili. Una persona deve interpretare ruoli troppo diversi a causa delle condizioni della sua vita. E per risolvere in qualche modo questo problema, viene creato il tuo ruolo principale: una sub-personalità, grazie alla quale comunichi con te stesso. Tutti conoscono il dialogo interno, che si raccomanda di interrompere per avanzare sul Sentiero spirituale, e tutti lo conducono in una forma o nell'altra. Quindi questo dialogo è portato avanti da un'altra sub-personalità, creata per uso interno, principalmente al fine di riconciliare e compensare le contraddizioni di tutte le altre sub-personalità. Osserva in quali momenti il tuo dialogo interno si intensifica. Questo accade quando devi giustificarti, spiegare a te stesso i motivi delle tue azioni o decisioni; nel momento, quando ti senti a disagio con la tua partecipazione a una situazione particolare. Il dialogo interno è sempre

acceso retroattivamente, dopo che tutto è accaduto, e sono i suoi ragionamenti e le sue conclusioni che si riferiscono a ciò che la gente chiama il “senno di poi”, in cui tutti siamo bravi. Parli a te stesso, comprendi cosa è successo, capisci come dovresti comportarti e trai conclusioni per il futuro. Allo stesso tempo allevia il disagio ed elabori l'esperienza acquisita. Oppure può semplicemente servire ad alleviare il tuo imbarazzo giudicando te stesso o gli altri. La funzione principale della sub-personalità "Io"(che è quella di cui stiamo parlando) è quella di compensare il disagio interno, e non importa come sorga, dalle azioni contraddittorie delle altre vostre sub-personalità o semplicemente perché si sono comportate in modo stupido e inappropriato. Puoi discutere con te stesso di ciò che non puoi discutere con gli altri, così rimuovi la tensione dalla mente, in modo che la sub-personalità dell "io" abbia benefici abbastanza evidenti per l'equilibrio mentale di una persona. Esprimi dentro di te ciò che non puoi esprimere ai tuoi genitori, amici o capi. Come risultato di tutti questi dialoghi, costruisci una certa immagine di te stesso dentro che ti mostra che sei, in linea di principio, persona normale e buona. A differenza della maggior parte degli altri.

Devi capire che l'ego e tutte le sue modificazioni sono strutture create artificialmente, e quindi anche i ruoli che interpreti sono artificiali. Pertanto, non importa come ti identifichi con loro, una certa tensione interiore è sempre presente dentro di te. Alcuni ruoli sono più stressanti, altri meno stressanti, ma tutti ti stressano in un modo o nell'altro. Parte di questa tensione viene liberata attraverso dialoghi interni, ma solo una parte. Ecco perché ogni persona almeno qualche volta vuole essere sola, uscendo da tutti i ruoli. Ma è impossibile uscire dal ruolo di sé stessi, e più contraddizioni porta in sé la personalità di una persona, meno può rilassarsi,

anche rimanendo completamente solo. E se ti sembra che nessuno ti capisca, ti apprezzi o ti ami, allora questa stessa sub-personalità di se stessa dà una reazione di autocommiserazione, in cui puoi vivere tutta la tua vita. Identificandoti inconsciamente con il tuo prossimo ruolo, diventi ostaggio delle sue reazioni. Il modello di comportamento in esso è fissato rigidamente e non hai scelta su come comportarti in relazione, ad esempio, a tua madre o tuo marito. Stai seguendo lo stesso scenario, con alcune variazioni. L'automaticità del cambiamento delle sub-personalità e del loro funzionamento mantiene l'incoscienza umana.

Oltre alla personalità, una persona ha quella che viene chiamata nella psicologia spirituale un'essenza. L'essenza è la somma di tutti i tratti ereditari, le inclinazioni e le abilità con cui una persona nasce. Uno ha una mente forte dalla nascita, incline all'analisi, e l'altro ha un corpo forte, grazie al quale può sopportare un grande sforzo fisico. Il temperamento, la forza e la velocità delle reazioni emotive e mentali sono tutte caratteristiche dell'essenza di una persona. L'essenza certamente influenza ciò che alla fine diventerà la personalità di una persona, ma anche la personalità ha una certa influenza sull'essenza. Accade così che una persona nasca con una tendenza al comportamento aggressivo, ma finisca in un ambiente in cui tale comportamento non sarà accettato dagli altri, e quindi dovrà abbandonare tale ambiente o formare una sub-personalità, che deprime manifestazioni aggressive travolgenti dell'essenza. Il temperamento e altre proprietà dell'essenza possono rafforzare o indebolire l'ego di una persona, ma la sua essenza rimane la stessa. Può esistere un ego più grossolano, o molto raffinato - non c'è grande differenza, perché il suo senso di esistere non cambierà per questo.

Le idee dalle quali una persona è condizionata influenzano

direttamente il contenuto della sua personalità. Se, ad esempio, è condizionato dall'idea di giustizia, allora in alcune delle sue sub-personalità può riflettersi in un certo modo. Sulla base di ciò, condannerà alcune persone e ne loderà altre, per esempio. Se crede che ci sia un significato più alto nella vita, allora inizierà a portarlo anche in tutte le sue sub-personalità. La presenza di un significato speciale nella sua attività darà alla sub-personalità del suo "io" un senso dell'importanza della sua stessa esistenza, e così una persona acquisirà una popolarità tra i ricercatori spirituali, cioè un senso della propria importanza tale importanza personale presunta troverà dimora proprio nella sub personalità del io. Non si può però sostenere che qualche idea soggiogherà tutte le sub-personalità di una persona, non è così. Un rapido cambiamento di sub-personalità può creare una tale impressione: ad esempio una persona ha appena parlato con sua figlia ed era tranquilla, quando all'improvviso ha preso fuoco e ha iniziato a gridare per la giustizia questa è solo una rapida transizione da un ruolo a un altro e niente di più.

L'ego si forma opponendosi agli altri, ma è proprio per la comunicazione con loro che si crea. La comunicazione non è solo uno scambio di informazioni, ma anche una dimostrazione di sé stessi, e qui ogni ruolo può trasformarsi in un'intera performance. È chiaro che la dimostrazione di sé stessi è necessaria principalmente per coloro che compensano il loro complesso di inferiorità, ma l'ego è attivamente coinvolto in questa compensazione. E poiché quasi tutti hanno un complesso di inferiorità in un modo o nell'altro, la funzione compensatoria dell'ego non può essere ignorata. Nella sua autoaffermazione, l'ego cerca l'insolito, ha bisogno di distinguersi dalla massa, ha bisogno di attirare l'attenzione su se stesso. Ogni particolarità, ogni cosa insolita diventa qualcosa su cui

il tuo ego si rafforza. E non importa se questa particolarità sia buona o cattiva l'importante è essere diverso dagli altri. Anche essere o ritenerti un grande peccatore renderà il tuo ego contento, perché la parola principale qui è speciale, ossia non come tutti gli altri. I successi sono gonfiati ed esagerati, i fallimenti sono messi a tacere e giustificati dalle circostanze: questa è la tipica politica dell'ego in ciò che viene presentato alle persone. Devi essere speciale e, se non lo fai, devi trovare qualcosa in te stesso o, nel peggiore dei casi, inventare qualcosa. Puoi essere orgoglioso dei bambini che hanno successo negli studi, puoi essere orgoglioso di parenti che hanno raggiunto una posizione elevata e se tutto è davvero brutto nella tua vita, puoi creare una particolarità per te stesso collegata alla tua presunta completa inutilità, gemendo e lamentandoti di un destino malvagio. Quando una persona si sente internamente vuota - cosa che accade quasi sempre con un complesso di inferiorità - si nutre dell'attenzione degli altri. L'ego, di conseguenza, si preoccupa di attirare questa attenzione su di esso. E se non attiri l'attenzione della gente con i tuoi abiti o talenti speciali, allora ci sono sempre barzellette e scherzi in compagnia, e se non va nemmeno con quelle, allora puoi lamentarti della tua vita, dicendo a tutti quanto tutto vada male. L'ego si nutre dell'attenzione e qualsiasi politico o artista può confermartelo. L'attenzione degli altri in questo caso serve come ulteriore conferma della tua esistenza in generale e di un certo significato in particolare. Come inizia nell'infanzia, così continua per tutta la vita, in una forma o nell'altra.

L'attenzione esterna ci dà una certa energia, perché l'energia della Coscienza, anche quella di qualcun altro, agisce comunque come rivitalizzante. Sul Sentiero, il problema della pienezza interiore è risolto molto semplicemente: dirigendo l'attenzione dentro



di te attraverso la pratica della consapevolezza in modo tale che da nutrimento. L'energia della Coscienza, che una volta veniva spesa per l'identificazione con qualsiasi cosa, ora rimane dentro di te e riempie e nutre il tuo essere. Con la crescita della consapevolezza, il bisogno di attenzione esterna scompare completamente e vengono eliminate anche le cause del complesso di inferiorità.

Cercando di distinguersi dalla massa, l'ego vive confrontandosi costantemente con gli altri. Il confronto è parte integrante dell'ego e soffre costantemente del fatto che qualcuno stia facendo meglio di te, o provi una sottile soddisfazione se qualcuno non sta bene. Daniil Kharms ha dato nei suoi diari la formulazione ideale dell'ego. Ha scritto: "Sono uguale a tutti gli altri, solo meglio". Ecco un confronto di sé stessi con gli altri e la fiducia nella superiorità su di loro. Se vuoi vivere più calmo e tranquillo, rinuncia al confronto, sbarazzati di questa abitudine della mente. Vivi le tue necessità senza entrare in concorrenza interna con le persone. Non inseguire per superare tutti e non essere triste se qualcuno è riuscito in qualcosa in questa vita. La vita è difficile per tutti, qualunque cosa il tuo sussurri

Quando viene creato per comunicare con gli altri, l'ego costruisce sempre relazioni con loro. Le relazioni sono una forma di un tacito accordo in cui ognuno deve qualcosa all'altro. La madre dovrebbe istruire il bambino e prendersi cura di lui, e il bambino dovrebbe obbedirle e sentirsi grato. Gli amici dovrebbero fornire aiuto e sostegno e condividere i tuoi dolori e le tue gioie. Il marito deve una cosa e la moglie un'altra. È così che l'ego costruisce un sistema di obblighi, in cui però poi l'ego stesso trova difficoltà a convivere. Qualsiasi relazione a un certo punto inizia a stancare, ma continui a sostenerla, sulla base di quanto detto prima cioè sulla base della reciproca aspettativa di uno nei

confronti del altro e viceversa. E, naturalmente, se qualcuno non fa quello che ti aspetti che faccia, allora ti arrabbi. Le relazioni si basano su aspettative che derivano dai desideri,

Sulla strada ci liberiamo delle aspettative. C'è una connessione spirituale sul Sentiero, che, in effetti, non obbliga nessuno a nulla. Quando c'è una connessione, una relazione non è necessaria. Una madre, che sente una connessione con il bambino, si prende cura di lui per amore, per bisogno interiore e non perché gli deve qualcosa. Quello che fa è naturale per lei e quindi non richiede gratitudine. Dove ti aspetti gratitudine, la tua azione è stata forzata e la gratitudine è accettata dall'ego come riconoscimento dei suoi sforzi e del suo valore.

Abbiamo una pratica che ci permette di guardare alle nostre aspettative, di vedere questo stereotipo di relazione con le persone. Viene eseguita entro tre giorni. Il primo giorno, dovresti tenere a mente la frase: "Non devo niente a nessuno". Devi tenerla a mente e ricordarla ogni volta che inizi a comunicare con qualcuno. Prendi una posizione interiore in cui non devi niente a nessuno, guarda questa sensazione, sperimentala. Vivi questa sensazione e allo stesso tempo osserva le reazioni della tua mente in risposta a questa posizione. Il secondo giorno, prendi la seconda frase: "Nessuno mi deve niente". Tienilo a mente, nelle tue comunicazioni con chiunque. Se la prima frase è generalmente accettata facilmente dal tuo ego, allora con la seconda, se accetti sinceramente il suo significato, possono sorgere problemi, possono sorgere resistenze. Osservalo, scopri i tuoi desideri e le tue aspettative. Il terzo giorno, raccogli la frase: "Nessuno deve niente a nessuno". Se riesci a lavorare con queste frasi correttamente, senza entrare nella resistenza della mente, allora vedrai e realizzerai tutte le tue aspettative che hai nei confronti delle perso-

ne. E una volta che avrai realizzato questo, puoi rompere questo schema.

Anche l'ego spirituale si basa sulla comunicazione e sulle aspettative. Inizi a comunicare non con le persone, ma con Dio, l'Intelligenza Suprema o con Kryon - questo, in effetti, non ha importanza. È importante cosa ti aspetti da loro e cosa darai loro. Se ti aspetti che Dio ti tratti in un modo speciale, allora vuoi che Lui ti serva, offrendogli anche il tuo servizio in cambio. I mistici servono Dio incondizionatamente e non cercano una relazione con Lui, ma una connessione. Inoltre, l'ego spirituale si nutre di un senso di superiorità su coloro che "vagano nell'oscurità" senza conoscere il "vero sentiero". È anche in competizione con gli altri e, in generale, tutto accade come l'ego nel mondo, solo che la sua attività viene trasferita alla sfera spirituale.

L'ego ama esprimere giudizi su qualsiasi questione - in questo modo ne sottolinea l'importanza e la consapevolezza. Dal giudizio, l'ego si trasforma facilmente in condanna, perché il suo bisogno di negare tutto nel mondo è forte. Un ego forte giudica gli altri, un ego debole si concentra sul giudicare sé stessa. Non è che condanni sé stesso - è difficile per l'ego, ma la sub-personalità dell'io inizia a condannare le azioni di una persona, il suo comportamento, il corpo e tutto il resto. Cioè, in un ego debole, la funzione compensativa della sub-personalità "io" cessa di funzionare e precipita nell'autocondanna per la minima ragione. In questo caso, la vita di una persona si trasforma in continua sofferenza. E per iniziare, ad esempio, a lavorare su sé stessi, bisogna prima "curare" un ego malato e debole di una persona, portarlo in uno stato più equilibrato. Per questo, esistono vari tipi di metodi psicologici e pratiche progettati per aumentare la fiducia in se stessi e sbarazzarsi dell'autocritica. Non puoi iniziare il Sentiero da uno stato in cui non hai

più un ego, semplicemente scompare quando il cercatore si sposta verso Dio.

I sufi non hanno il concetto di ego, hanno un concetto di *naïfs*. È più ampio di quello che di solito si intende per ego nella psicologia occidentale; include le qualità essenziali di una persona. *Nafs* è un'essenza e una personalità allo stesso tempo, e nel Sufismo ci sono sette stazioni, sette stati di *nafs*, che una persona trasmette sul Sentiero verso Dio.

La prima stazione è il *nafs* “comandante”. Questo è lo stato peggiore di una persona, in cui i suoi istinti di base lo sottomettono completamente. È governato da orgoglio, lussuria, avidità, invidia, gelosia e sentimenti simili, e non può e non vuole fare nulla al riguardo.

La seconda stazione è del *nafs* “giudicante”. Qui, una persona distingue già il bene dal male e si sforza di superare gli istinti e i desideri di base in se stessa. Condanna il male, segue la moralità e le leggi e, facendo cose proibite, cerca di non farlo di nuovo. A volte ci riesce, a volte no. La maggior parte delle persone, sia credenti che atee, sono nella fase di condanna dei *nafs*.

La terza stazione è il *nafs* “ispirato”. Corrisponde allo stato di un cercatore che ha sentito l'impegno per l'Altissimo e ha scoperto il Sentiero. È ispirato, è pronto a compiere sforzi per percorrere il Sentiero, ha un obiettivo sublime. Tende a parlare molto di questioni spirituali, è interessato alla saggezza antica e legge molti libri spirituali. Vuole fare buone azioni. In questa stazione, il cercatore inizia a passare dalle persone a Dio.

La quarta stazione è *nafs* “pacifico”. È posseduto da una persona che si muove lungo il Sentiero. Possiede alta moralità, vera fede, sincerità, umiltà, pazienza e contentezza. Cioè, ha già raggiunto il grado di consapevolezza quando le emozioni e i desi-

deri repressi sono in gran parte elaborati, quelli nuovi non si generano e la persona è arrivata allo stadio della tranquillità, del comfort interiore. È già abbastanza avanzato, ma non ha ancora raggiunto gli stadi più alti del Sentiero.

La quinta stazione è un nafs “soddisfatto”. Questa stazione corrisponde allo stadio del Sentiero in cui il Sufi ha perso la volontà e ha accettato la Volontà di Dio. Ora obbedisce completamente al Signore e non cerca nient'altro. Serve Dio ed è contento di ciò che il Signore gli dà.

La sesta stazione è nafs, di cui altri sono contenti. In questo stato, il sufi riceve la grazia di Dio e diventa il proprietario degli attributi divini. Sul Sentiero, questo stadio corrisponde allo stadio dell'essere in Dio. Qui, alcuni segreti relativi al più intimo diventano disponibili per i sufi. In altre parole, qui il sufi impara la verità. Per volontà di Dio, riceve la capacità di influenzare altre persone, trasferendo loro grazia e verità. Può diventare un conduttore di grazia, trasferendo la sua energia ad altre persone.

La settima stazione è nafs “perfetto”. Un sufi diventa una persona perfetta, ma non ci sono descrizioni per questo stato, e nemmeno io ne inventerò una.

Come puoi vedere, i nafs si stanno sviluppando, non scompaiono, anche se le loro qualità e cambiano. Nel caso dell'ego, non ci può essere uno sviluppo speciale, solo la sua purificazione e raffinamento. Se consideriamo le stazioni della nafs comprensive anche dell'ego, esso può persistere fino alla quinta stazione inclusa. Sui primi tre è sicuramente presente, sul quarto potrebbe non esserci, ma questo accade raramente. E alla fine scompare nella fase di seguire la Volontà di Dio. Qui, come si può dire, possono esserci opzioni individuali per l'avanzamento e lo sviluppo sul Sentiero.

Devi capire che l'ego è una stampella, un modello creato artificialmente, che è molto necessario all'inizio della vita, ma non è assolutamente necessario per la sua continuazione. Da bambino, non hai scelta, ciò che ti accade e la mente si sviluppa come meglio può, poiché le circostanze la costringono a farlo. Se vuoi, puoi sbarazzarti completamente di tutte le tue sub-personalità e diventare te stesso ovunque, emergendo dal circolo vizioso dei ruoli che si sostituiscono automaticamente a vicenda. E l'unico modo per farlo è attraverso la pratica della consapevolezza.

Come primo passo verso la liberazione, è bene *iniziare a vedere il tuo ego*. Le mezze misure non sono adatte qui: devi riconoscere chiaramente e inequivocabilmente che al momento tutte le tue reazioni e pensieri provengono dall'ego o passano attraverso i suoi filtri. Devi iniziare a essere critico nei confronti delle tue reazioni. Ad esempio, ti viene data una notizia. Hai immediatamente una reazione sotto forma di una risposta verbale e, possibilmente, di qualche tipo di emozione. Devi ricordare che entrambe sono la risposta dell'ego. Sii consapevole di loro, ma non rispondere, non seguire l'impulso della prima reazione che si presenta. Potresti dire che devi pensarci su e fare una breve pausa. Vedrai rapidamente un'altra risposta e non sarà più automatica. Ancora una volta, sii critico nei confronti di *qualsiasi* tua prima reazione, perché è sempre automatica, viene sempre dall'ego. Un atteggiamento critico è la chiave per iniziare a vedere le manifestazioni del tuo ego e un buon inizio per la piena consapevolezza di esso. Non seguendo le tue prime reazioni, crei una distanza tra te e il modulo dell'Io, stai già iniziando a disidentificarsi con esso.

La consapevolezza aiuta anche a lavorare con le sub-personalità. Quando hai già l'abilità di osservazione, quando puoi tranquillamente, senza allontanarti a causa dei pensieri e senza “cadere”

nella mente, guardare internamente ciò di cui hai bisogno, puoi elevare le tue sub-personalità ed esplorarle. Questa sarebbe la pratica della contemplazione. Ti siedi con l'intenzione di vedere il tuo ruolo in relazione, ad esempio, a un capo o un subordinato. Sollevi mentalmente un'immagine di te stesso in questo ruolo, di te stesso nel lavoro. Poi la guardi e la sua essenza inizia ad aprirsi a te - dove menti o aduli, come ti mostri occupato o molto competente, come manipoli gli altri o cerchi di eludere la responsabilità. In generale, tutte le tecniche che usi in questo ruolo. Quindi puoi vedere i desideri e le aspettative ad esso associati, i tipi di relazioni che costruisci sulla sua base e in generale, cosa ti succede quando impersoni questo ruolo. Potrebbe volerci del tempo per prendere coscienza di questo ruolo e, forse, non tutto ti verrà rivelato dal primo approccio, ma di conseguenza inizierai a vedere come si accende e si spegne nella tua mente. Cioè, mentre sei al lavoro, noterai come agisce la tua sub-personalità e avrai una scelta che non avevi prima: come comportarti in una data situazione. Così, attraverso la consapevolezza e la contemplazione, puoi apprendere il contenuto di tutti i tuoi ruoli, incluso il ruolo di te stesso "sub personalità io". È meglio osservare in azione la sub personalità, durante il dialogo interiore. Non cercare di combatterlo o di fermarlo con la forza: è inutile. Guardalo e vedrai che è in questo momento sta compensando. Tutto questo è uno studio personale molto utile che ti aiuterà a raggiungere la piena consapevolezza del tuo ego e sbarazzartene.

Lavorare con le sub-personalità ti dà la libertà di scegliere il tuo comportamento. Inizi ad agire non più da reazioni che sorgono meccanicamente, ma da ciò che senti effettivamente e dalla comprensione della situazione al momento. Alla fine, arrivi alla totalità, rimanendo integro internamente nella comunicazione con

tutti, sebbene esternamente puoi svolgere consapevolmente un ruolo appropriato per un dato momento. Ma questa sarà una tua scelta consapevole e una risposta adeguata alla situazione.

Si può capire perché l'ego è considerato il principale ostacolo sul Sentiero spirituale. Una persona ha bisogno di andare oltre i propri limiti, diventando parte del tutto. Inoltre, ha un forte bisogno di servizio. In realtà, questi sono due principali bisogni umani e sono veramente soddisfatti solo dopo essersi uniti a Dio e averlo servito. Stranamente, l'ego si oppone alla realizzazione di entrambi questi bisogni. "Questo è mio" crea uno spazio chiuso, il suo piccolo mondo. E "non lo farò" è fundamentalmente opposto al servizio. Chi vuole arrivare al servizio più elevato e alla realizzazione più elevata dovrà sbarazzarsi degli atteggiamenti su cui poggia il suo ego.

L'ego è una struttura artificiale e ci vuole molta energia per mantenere tutti i suoi ruoli. Ti stanchi di uno di loro, poi di tutto in una volta. L'ego richiede sempre "pompaggio", ha sempre bisogno di convincersi che è migliore degli altri, e in tutto il resto di cui ho parlato qui. In molti dei tuoi ruoli, neghi te stesso sopprimendo le tue manifestazioni intrinseche o le reazioni genuine a ciò che sta accadendo. La sincerità, a proposito, è un'altra chiave per uscire da tutti i tuoi ruoli. Di quello che senti veramente, sii sincero e le persone non avranno altra scelta che risponderti a tono. O interrompi la conversazione, nel peggiore dei casi. Quando ti adatti alla società, inizi a negarti in modo sottile. Pertanto, alla base più profonda dell'ego c'è sempre la negazione di "sé" - la negazione di chi sei senza alcun ruolo, con tutte le tue qualità ricevute dalla nascita. Non vivi come vorresti: segui le esigenze della società. Non ti vesti come ti piace, ma indossi qualcosa che soddisfi i requisiti



della società o del gruppo sociale a cui appartieni. La negazione di se si trova in fondo all'ego quando ne sei pienamente consapevole. Pertanto, dovresti andare dall'opposto: in direzione dell'accettazione. Accetta il fatto di avere un ego con tutti i suoi problemi. Accetta la necessità di lavorarci se vuoi essere veramente libero. E comincia ad essere consapevole delle sue manifestazioni, inizia a dissolvere queste strutture artificiali della mente alla luce della tua Coscienza. Allora tutto cambierà. Allora diventerai libero - nella comunicazione, nella scelta del comportamento e libero dal bisogno di essere migliore o peggiore degli altri. E anche solo per il bene di questa libertà, ha senso intraprendere il Sentiero e iniziare a lavorare sulla consapevolezza di sé.

---

## COMPLESSO DI INFERIORITÀ

**I**l nostro incontro di oggi è dedicato al complesso di inferiorità. Il fatto è che un complesso di inferiorità, espresso in misura estrema, porta una persona alla nevrosi, ai disturbi della percezione e del pensiero. Questo è ciò che viene chiamato un complesso, manifestato in una forma grave. Tuttavia, quasi ogni persona ha all'interno o elementi singoli, "pezzettini" di un complesso di inferiorità, o ne è addirittura completamente "avvolto", solo in una forma meno grave, non raggiungendo i disturbi clinici. Se gli diamo una definizione, allora possiamo dire quanto segue: un complesso di inferiorità è un profondo sentimento della propria inferiorità e inadeguatezza, accompagnato dalla convinzione che tutti intorno a te siano migliori di te.

Lo sviluppo di un complesso di inferiorità inizia nel processo di educazione, nel processo di preparazione alla vita. Se consideriamo la ragione principale del suo verificarsi, allora è piuttosto comune. Quando un bambino nasce, ha dei bisogni: ha bisogno di cibo, calore e cure. Quando inizia a crescere e svilupparsi, ha i suoi

primi desideri. All'inizio sono molto semplici, poi diventano un po' più complicate. E il bambino vive di questi desideri.

Dai un'occhiata alla tua vita e cosa ti spinge in essa. Se non sei ancora illuminato, allora vivi secondo i tuoi desideri. In una certa misura, tu sei i tuoi desideri. E se neghi i tuoi desideri, in effetti stai negando te stesso.

I bambini piccoli sono pieni di desideri che gli adulti semplicemente non riescono a soddisfare, perché si manifestano continuamente nei bambini, e la maggior parte di loro, dal punto di vista dei genitori, sono stupidi capricci a cui non si dovrebbero prestare attenzione. Il bambino chiede un giocattolo, una tavoletta di cioccolato, un gelato. Vuole guardare i cartoni animati o giocare - e ci sono sempre molti di questi desideri, perché i bambini in genere hanno molta energia, molto più degli adulti. Ma in un modo o nell'altro, il bambino deve essere fermato, bisogna negargli l'adempimento di tutti i suoi desideri, soprattutto perché il loro adempimento può nuocere alla sua salute. Non puoi mangiare solo dolci. Ed è tanto più impossibile acquistare all'infinito nuovi giocattoli per un bambino da parte del genitore. Pertanto, ha bisogno di essere educato in qualche modo, per dargli la comprensione che non tutti i suoi desideri possono e devono essere soddisfatti. Poiché ci vuole molta pazienza per spiegare, di solito viene scelta la via della negazione - quindi al bambino viene semplicemente negato l'adempimento dei suoi desideri, spiegando che sono stupidi e inutili. Che tutto ciò che vuole è pura stupidità e uno spreco di denaro che è necessario per cose più importanti. Questo condizionamento, chiamato educazione, porta gradualmente al fatto che il bambino stesso inizia a relazionarsi con i suoi desideri allo stesso modo - con la loro condanna e negazione. Negando i

desideri, nega involontariamente sé stesso, perché a parte i desideri non ha nulla. Ecco come nasce un complesso di inferiorità. E se i genitori, per motivi di una migliore educazione, iniziano a rimproverare il loro bambino con o senza motivo, allora in lui si fissa il sentimento della sua completa inferiorità e inadeguatezza alla vita. . . Devo dire che il termine "complesso di inferiorità" è stato introdotto una volta in circolazione dallo studente di Freud Alfred Adler, psicoterapeuta e psicologo. Ha esaminato i bambini con disabilità fisiche, cioè bambini che, a causa delle loro disabilità fisiche, non potevano fare ciò che volevano. Non potevano correre, non potevano vivere come tutti gli altri bambini. Cioè, in linea di principio, non potrebbero incarnare i desideri più semplici, a cui i bambini normali non pensano nemmeno. Nei bambini con disabilità fisiche, Adler scoprì quel disturbo della personalità, che in seguito chiamò complesso di inferiorità.

E quello che ora è inteso come un complesso di inferiorità porta con sé la stessa essenza. Non puoi soddisfare i tuoi desideri, li neghi. Questo è l'intero problema. E quando ti viene data l'idea che i tuoi desideri sono cattivi, trasferisci inevitabilmente questa definizione a te stesso. Quindi hai la sensazione della tua bruttezza, perché se tutti i tuoi desideri sono inutili, allora anche tu sei inutile. È così che sorge un complesso di inferiorità, e quindi inizia la sua formazione e sviluppo.

Se in famiglia viene adottata un'educazione difficile e il bambino viene spesso umiliato, i suoi problemi interni iniziano a crescere come una palla di neve. Appare la paura di manifestarsi. Se vieni costantemente preso in giro dal fatto che tutto ciò che fai è sbagliato e cattivo; se vieni costantemente deriso e umiliato in ogni occasione, allora diventi isolato e hai paura di fare almeno

qualcosa per non essere punito o ridicolizzato di nuovo. Inizi a *nasconderti*. Hai paura di metterti alla prova, hai paura di sbagliare. Non vuoi farti male ancora.

Quando hai già un sentimento di inferiorità interiore, ogni esperienza negativa lo conferma e lo rafforza. Vuoi imparare a pattinare, ma non puoi, cadi. Gli altri bambini ridono di te e ridono in modo abbastanza malvagio. I bambini, questa è la mia impressione, si scagliano l'uno contro l'altro per tutte le umiliazioni che subiscono a casa, in famiglia. Quindi tu che sei caduto pattinando, lasci la pista con una sensazione di sconfitta, con una sensazione di inutilità. Il tuo complesso di inferiorità è di nuovo radicato. E questo è ciò che è caratteristico: l'esperienza positiva ricevuta da una persona con un complesso di inferiorità non supera mai l'esperienza negativa. Qui opera una peculiare selettività di percezione, quando le vittorie non influiscono in alcun modo sulle sconfitte precedenti. Tutti i fallimenti sono esagerati e i successi sullo sfondo passano in secondo piano. La selettività della percezione funziona nel modo seguente: nella mente umana vengono costantemente attivati programmi che mirano all'autonegazione di sé, all'autocommiserazione, e ogni piccolo errore viene amplificato. Una evidenza del complesso di inferiorità è quando ad una persona sorge costantemente il sospetto di fare qualcosa di sbagliato, quando una persona è costantemente alla ricerca di un errore nelle sue azioni. Sente che ad un certo punto ha detto qualcosa che non era ciò che avrebbe dovuto essere detto o che non si è comportato nel modo che era più "idoneo". La sub personalità dell'io, di cui ho parlato quando ho parlato della struttura dell'ego, nelle persone con un complesso di inferiorità è sintonizzata sulla costante autocondanna. Cioè, tutte le azioni che anche solo un po'

non coincidono con il programma interiore(=condizionamenti) iniziano a essere condannate. Hai parlato e ti è sembrato che la persona abbia reagito in modo strano, e tu subito pensi che hai detto qualcosa di stupido. E questa situazione ti frulla in testa la sub personalità io viene presa dal panico generando così un piccolo inferno interiore.

Inoltre, diventi dipendente dalle opinioni delle persone. A causa del fatto che senti questa stessa inferiorità, diventa molto importante per te che qualcuno ti confermi che non sei un mostro. E devi davvero mostrare alle persone che sei, in generale, normale. Il tuo comportamento è strutturato in modo tale da ottenere l'approvazione degli altri. Se non piaci a qualcuno e te lo dicono direttamente, allora sei arrabbiato o triste perché *vuoi accontentare tutti...* E sebbene tu capisca intellettualmente che questo è impossibile, il desiderio di compiacere non obbedisce alla logica e quindi brami ancora l'approvazione. Quindi diventi dipendente dalle opinioni degli altri, ricevendo da loro gioia o dolore. Vivere in dipendenza dagli altri non è molto piacevole e presto iniziano a infastidirti. Più sei attaccato all'opinione di qualcun altro su di te, più forti saranno i sentimenti. Da una parte cercherai di ottenere approvazione e incoraggiamento, dall'altra ti arrabbierai con la persona da cui dipendi. In ogni relazione di dipendenza, la situazione si sviluppa secondo questo scenario. È così che l'amore si trasforma in odio: ami una persona e non puoi stare senza di lui, ma non ti presta attenzione o ti usa apertamente. L'odio arriva come reazione a una dipendenza dalla quale semplicemente non puoi liberarti. Succede la stessa cosa se hai paura delle persone, arriverai sicuramente all'odio, perché è impossibile vivere nella sola paura, ci sarà una reazione di compensazione. La paura è

anche dipendenza, anche mancanza di libertà, e quindi più forte è la tua paura, più forti saranno le esplosioni di rabbia verso gli altri e il desiderio che muoiano tutti in una terribile agonia.

Il sentimento di inferiorità e la necessità di una sua compensazione porta le persone a mentire. Alcuni mentono per paura della punizione o del giudizio. Mentire per paura è un modo comune per compensare e proteggersi dagli altri. Ma c'è un altro tipo di bugia, quando una persona mente su sé stessa al solo scopo di abbellire la sua situazione, al fine di rendere la sua immagine più significativa e attraente. Tali bugie sono causate da un complesso di inferiorità e sono un puro compenso, sebbene portino pochissimo beneficio pratico. Il fatto è che mentire su te stesso al tuo compagno di viaggio in treno è una cosa, ma mentire alle persone con cui comunichi ogni giorno è un'altra. Chi ti conosce bene vedrà rapidamente la discrepanza tra le tue parole e la tua realtà. E poi la bugia porterà i risultati opposti: semplicemente smetteranno di rispettarci e di prenderti sul serio. Conosco diverse persone che mentono con o senza causa. Di solito non c'è alcun beneficio nelle loro bugie, sono puramente compensatori e persino di natura infantile. Queste persone non sono maturate, anche le loro menti sono infantili, perché le bugie compensatorie iniziano durante l'infanzia - prima sotto forma di vanteria vivace, e poi si trasformano in un deliberato inganno.

Per cambiare la situazione associata a un complesso di inferiorità, devi vedere le sue manifestazioni in te stesso. Le bugie sono il punto da cui puoi iniziare. Tieni traccia di te stesso per cosa stai mentendo, per quale scopo. Smettila di mentire, rimani in ciò che è, non cercare protezione o un modo per presentarti nella luce migliore nella menzogna. Guarda il tuo bisogno di mentire e sii

consapevole delle sue ragioni. Quindi inizierai già a lavorare con il tuo complesso di inferiorità e la situazione inizierà a cambiare.

Ci sono bugie, ma c'è la realtà. Le persone più mature cercano compensazione attraverso l'appartenenza all'élite, dal loro punto di vista, a strati della società. Queste possono essere comunità creative, politiche o altro. La cosa principale è che li considerano i circoli a cui è molto onorevole appartenere. Cioè, se sei un membro della loggia massonica, allora non sei un mostro, ma una creatura prescelta. Oppure sei un membro di qualche club intellettuale, e questo significa che sei una persona degna e persino superiore agli altri in qualche modo. E' l'ego che crea tale compensazione, creando un significato immaginario dovuto all'appartenenza a certi tipi di comunità. Quindi non avrai bisogno di mentire, ma dicendo la verità inizierai ad affermarti, informando le persone che tu sei membro di quella specifica "comunità" e questo dà lustro al tuo ego, immaginiamoci di essere al lavoro e di poter dire ai nostri colleghi che magari ieri abbiamo giocato a golf con un personaggio importante. Questa forma di compensazione è una forma molto diffusa per sottolineare la propria importanza. C'è la via d'uscita opposta, quando, per esempio, ti sposti nella marginalità, quando entri in una sottocultura. Diventi punk o altro. Oppure, cosa che spesso accade, inizi a frequentare gente "emarginata" anche semplicemente prendendo l'abitudine di andarti ad ubriacare al bar. Hai la tua compagnia lì, del tutto marginale, composta principalmente da pensionati e disoccupati. E nel momento in cui ti unisci a loro, davanti a birra o vodka, ti senti una persona al tuo posto. Tu giudichi tutti gli altri. Potresti essere inferiore agli altri, ma allo stesso tempo superiore a loro. Giudicando gli altri, ti senti figo. Le sottoculture marginali



sono sempre esistite e la loro essenza era qualcosa del genere: tutti intorno sono normali e noi siamo speciali. Anche l'ego si nutre di questa marginalità, uscendo dall'ambiente familiare, normale. Ti dicono: "Perché bevi sempre?" Tu rispondi: "Oh, così?! Non vi piace?! Allora continuo ". E scendi al di sotto del livello di normalità, iniziando a compensare la tua sensazione di bruttezza in un altro modo. Consideri tutte le persone normali come dei "perbenisti cattivi". Questa è una mossa classica nel trattare con le persone per coloro che sentono fortemente la propria inferiorità. Cominciano a etichettare le persone, a dare loro soprannomi. Con l'aiuto di etichette e soprannomi di ogni genere, sminuiscono e svalutano le persone intorno a loro. Questo è anche un modo per compensare: per sentirsi meno inferiore, devi rendere inferiori tutti quelli che ti circondano. È chiaro che non glielo dici negli occhi, solo dentro, solo per te stesso e per chi è inserito nella cerchia fidata della tua marginalità. Modelli le tue proiezioni su coloro che ti circondano con un obiettivo: come comprenderne l'essenza, ma di fatto, capire in che modo sono peggio di te. In cosa si manifesta la loro bruttezza nascosta. La tua visione è selettiva, cerca di vedere punti deboli o cattive manifestazioni in una persona e di stigmatizzarla. Hai capito tutto di lui, hai trovato i suoi difetti, ti sei calmato e ti sei sentito bene.

Osserva te stesso. Cosa noti per la prima volta nelle persone, a cosa presti attenzione? Ai vestiti, al comportamento, al modo di parlare o qualcos'altro? Ecco come tu calcoli, È più forte, più intelligente o più carino? Le persone che si autocondannano cercano sempre la bruttezza nell'altro, questo è il loro approccio. Chiamare una persona intelligente un idiota, una persona gentile un debole e generalmente usare il sarcasmo con motivo o senza. In questo

modo ti proteggi dal sentimento della tua inferiorità e devi anche renderti consapevole questo modello nel valutare le persone che adotti e liberartene.

È chiaro che è difficile vivere immersi nel sentimento della propria inferiorità. Tutti i tipi di compensazione devono essere sempre supportati a livello energetico e in qualsiasi momento possono essere interrotti da un'altra esperienza negativa o anche da una parola. Il programma di autocondanna risiede molto profondamente nel corpo mentale, e non importa come si cerca di compensare la sua azione con altri programmi, di tanto in tanto si rivela comunque più forte. Il condizionamento della mente funziona in modo tale che gli strati precedenti e più profondi siano sempre più forti degli strati creati in seguito. Le idee che i tuoi genitori ti hanno instillato funzioneranno in modo più forte di quelle che hai poi instillato in te stesso attraverso i vari condizionamenti a cui sei stato sottoposto in ambito societario o in ultima analisi i condizionamenti "originari" saranno sempre più forti anche di quelli ricevuti dagli psicologi qualora tu ti rivolga a loro per poter modificare un tuo comportamento. Una parola di giudizio di tua madre spazzerà via completamente tutte le tue difese compensatorie e proverai di nuovo dolore.

Ogni programma mentale è comprensivo di parole in codice, o immagini in codice. Non è affatto necessario che qualcuno ti dica qualcosa di doloroso, a volte basta vedere qualcosa in TV o per strada. Quindi si verifica una reazione associativa, che ti getta in una sensazione di inferiorità e imperfezione. Allora può essere anche possibile che tu penserai alla morte. Le persone con un forte complesso di inferiorità possono occasionalmente avere pensieri di suicidio, come unico modo per risolvere tutti i loro problemi. Per

fortuna quasi nessuno arriva al punto del vero suicidio, altrimenti ci sarebbero molte meno persone sulla Terra.

Per quanto riguarda i programmi della tua mente, è quasi impossibile per te ricevere aiuto dall'esterno. Nessun dottore, nessun maestro spirituale può prenderli e rimuoverli dalla tua mente. Puoi indicare la via della liberazione, puoi offrire pratiche di deprogrammazione, ma solo tu puoi liberarti dal sentimento di inferiorità. Questa è un'altra manifestazione del libero arbitrio, che ti viene dato dall'alto. Tu stesso hai creato questi programmi, prendendo per fede ciò che i tuoi genitori ti dicono. Tu stesso hai dotato il tuo sentimento di inferiorità del potere di influenzarti. Solo tu puoi annullare tutto, solo tu puoi cancellare questi programmi e sbarazzarti di tutte le reazioni automatiche che genera in te. Non c'è altra soluzione a questo problema, non importa quanto tu voglia che qualcun altro lo risolva per te. Sono i tuoi sforzi che sono necessari.

La situazione è tale che la maggior parte delle persone che compensano costantemente il proprio complesso di inferiorità non ne sono nemmeno consapevoli. La cecità interiore delle persone è così forte che non vedono affatto le vere ragioni delle loro azioni. La compensazione è sempre creata per uso esterno, perché davvero non puoi desiderare nulla per te stesso, hai una negazione dei tuoi desideri. Pertanto, è difficile per te andare e fare ciò che vuoi per te stesso, hai bisogno di una giustificazione per giustificare questa azione. La compensazione ti dà questa giustificazione. Non essere peggio degli altri, stare al passo con tutti - e altre spiegazioni simili ti sollevano dalla responsabilità di soddisfare questo o quel desiderio (= es.... io sono una ragazza voglio andare a ballare con le mie amiche ma i miei genitori mi hanno ripetuto allo sfinimento che solo le poco di buono vanno la sera in discoteca, a questo

punto io mi dico che in realtà non c'è niente di male se vado a ballare, sono giovane e non faccio niente di sbagliato però il senso di fare qualcosa di "proibito" resta ecco la proibizione rappresenta il mio condizionamento iniziale mentre quello che io uso come giustificazione è la mia compensazione ma ciò non toglie da dentro di me il sentimento inculcatomi dai miei genitori. Un riferimento al fatto che tutti fanno una certa cosa, il che significa che posso farlo anche io - non significa un comportamento da scimmia, ma l'opportunità di permettersi qualcosa, prendendo una ragione esterna come giustificazione per il desiderio. Una persona con un complesso di inferiorità deve sempre giustificare il motivo per cui ha deciso di realizzare parte del suo desiderio per aggirare la negazione dei desideri che risiede nella sua mente. Una persona con il complesso di inferiorità non può semplicemente volere qualcosa e basta ma ogni suo desiderio deve avere una motivazione che giustifichi tale azione e che la evidenzii come vantaggiosa per sé stessi o altri. Ma anche ciò che sembra fatto per sé stessi spesso si rivela fatto per gli altri. Ad esempio, sei preoccupato per il tuo corpo. Se sei un uomo, allora fai sport, vai in palestra o nella sezione di karate. Da un lato, questo può essere una compensazione per la negazione del proprio corpo, debole e brutto. D'altra parte, è un modo per sfuggire alla paura degli altri. In un modo o nell'altro, crei il tuo corpo sia per soddisfare te stesso e sia per difenderti da chi ti circonda. Nelle donne, tutto questo si manifesta ancora più chiaramente, perché l'attrattiva fisica è il fattore più importante nel loro livello di autostima. È sicuramente destinato all'uso esterno, cioè per altri. Separare i tuoi veri desideri da quelli progettati per compensare il tuo complesso può essere piuttosto difficile.

A causa del fatto che i tuoi desideri sono negati, vivi in un sentimento di insoddisfazione, che non è più direttamente correlato al

complesso di inferiorità, ma piuttosto si riferisce alle sue conseguenze. In altre parole, hai un'insoddisfazione che è sorta sullo sfondo di un sentimento della tua stessa inferiorità, e c'è un'altra insoddisfazione che deriva da desideri insoddisfatti. . E quindi, anche se sei ben compensato, non puoi diventare persona completamente soddisfatta, perché i desideri sono ancora negati. Hai ancora bisogno di un motivo per volere qualcosa solo per te stesso, senza ulteriori giustificazioni serie.

Che cos'è, in sostanza, un complesso di inferiorità? Questo è un rifiuto di se stessi, con tutte le conseguenze che ne derivano, un comportamento compensativo che in realtà non ti aiuta ad accettarti, ma attenua leggermente la sensazione di inferiorità, cerchi di modificare il tuo corpo, gonfi la tua mente con la conoscenza per apparire migliore ai tuoi occhi e in generale - esegui un gran numero di azioni progettate per diminuire un po' questo rifiuto di te stesso. L'approvazione degli altri è necessaria solo per approvare un po' te stesso e compensare un po' meglio se stessi. In generale, il problema principale con questo complesso è l'accettazione di sé stessi.

Poiché la sua formazione inizia con la negazione dei propri desideri, allora è necessario lavorare con la loro accettazione. Consenti a te stesso *di desiderare*, lascia sorgere tutti i desideri che prima hai represso e negato, considerandoli stupidi. Non importa se non hai abbastanza soldi per realizzarli, l'importante qui è permettere loro di elevarsi nel regno della mente cosciente, per farli uscire dall'ombra dove sono stati imprigionati dalla tua negazione. Mentre lo fai, osserva la resistenza della tua mente. Ascolta i tuoi pensieri e prova a verificare se senti le voci dei tuoi genitori che condannano te e il tuo desiderio. Per chi soffre di un complesso di inferiorità, queste voci, registrate nella memoria della mente,

sono sempre lì, perché sono parte integrante del programma di autocondanna. Osserva ciò che tua madre, tuo padre o tua nonna ti dicono nella testa. Renditi conto che questa impostazione già da tanto tempo non fa parte della tua realtà, che è solo una registrazione che influenza il tuo comportamento in virtù del fatto che non lo cancelli. Percepisci questi atteggiamenti e la condanna dei desideri come se fossero tuoi e creati da te. Ma questo non è vero.

Sii consapevole delle reazioni della tua mente, e in questa consapevolezza prima si indeboliranno e poi perderanno completamente la loro forza. L'essenza della "deprogrammazione" non è che cancelli completamente certe idee dalla memoria senza lasciarne traccia, ma sei libero dall'influenza di queste idee. Te le ricordi e puoi usarle se necessario - in una conversazione, per esempio - ma non ti controllano più; hanno perso potere su di te. La stessa cosa accade con ciò che hai registrato in memoria: puoi ricordare come sei stato umiliato durante l'infanzia, ma ciò non provoca amarezza, risentimento o paura: la memoria diventa neutrale, esattamente come tutti gli altri ricordi. Questo significa che la tua ferita è guarita. Ma affinché ciò accada, dovrai lavorare, far emergere i

ricordi dalla memoria e riviverli, esprimendo tutti i sentimenti che hai poi provato, ma represso. Devi essere consapevole di loro, portare luce in loro per disinnescarli, proprio come disinnescare una bomba a orologeria. Tali cose non possono essere fatte per suggestione o altra influenza esterna, il problema si risolve solo attraverso la consapevolezza e la dissipazione dell'energia contenuta in questo o quel ricordo. Devi rivivere il tuo dolore per liberartene per sempre.

Il potere delle idee che ti guidano si basa solo sulla fede nella loro verità. Il tuo senso di inferiorità esiste solo perché una volta

credevi alle parole dei tuoi genitori e tutori. Nel profondo della tua mente, il bambino a cui tutto questo è stato instillato è ancora vivo. Ha bisogno di essere scoperto. Devi entrare nella tua mente per trovare quelle fissazioni, quelle impressioni che sono diventate la base del tuo sentimento di inferiorità. Questo, ovviamente, richiede abilità abbastanza buone nell'autoconsapevolezza, ma ne vale la pena. Puoi suscitare forti impressioni del passato praticando pratiche di espressione. Se sei bravo a esprimere emozioni represses, allora le immagini dei ricordi possono sorgere dalle profondità della tua memoria. A volte compaiono immagini separate, a volte vanno in successione. Questa è la chiave per iniziare con i ricordi e trovare quelle fissazioni su cui in seguito è cresciuto un complesso di inferiorità. Non è così difficile lavorare con loro: prendi l'immagine che ti si è aperta nella memoria e ti immergi mentalmente in essa. Più forte è l'impressione ad essa associata, più vivido sarà il ricordo. Entri in un ricordo e ci rimani il più a lungo possibile. Rivivi tutte le sensazioni che avevi allora: i colori, gli odori, le tue esperienze. A volte devi tornare allo stesso ricordo più volte, e questo è normale. Se hai una reazione nei suoi confronti, ad esempio, vengono le lacrime - piangi, se hai rabbia - urla. Se sorge la paura, guardala, lavoraci separatamente. Vivi la situazione completamente, in modo che smetta di suscitare almeno alcune emozioni in te. Esercitati con piena dedizione, non lasciare che la tua mente cada nel senso di "presunta inutilità" disperando sulla bontà di questo esercizio. Non lasciare che la mente reprima tutto di nuovo.

Quando la memoria viene elaborata, perde la sua luminosità e non hai più nulla da sperimentare in essa. Quindi puoi finire con questo ricordo e passare a quello successivo. Lavorando con i ricordi in questo modo, ti libererai delle fissazioni dell'infanzia e

delle reazioni ad esse associate. Quindi il tuo bambino interiore inizia a svanire a poco a poco. Senza la consapevolezza dell'esperienza precedente e del trauma mentale che c'era in essa, non puoi liberartene. Quindi da quella parte della mente in cui vive il bambino, riceverai regolarmente un sentimento di inferiorità, nonché l'impulso a mentire e altre azioni compensative. Liberarti del bambino interiore ti porterà un senso di completezza e ti libererà dal sentimento di inferiorità che è stato interiorizzato e accettato come la verità ultima.

È chiaro che alcune credenze nel proprio senso di inferiorità non saranno direttamente correlate all'infanzia e all'esperienza acquisita in essa. Hai instillato in te stesso alcune idee in periodi successivi all'infanzia, seminandole su un terreno ben preparato. Ad esempio, l'idea di come dovrebbe essere il tuo corpo, l'idea di comportamenti o azioni perfette e altre idee essenzialmente simili. Devi lavorare anche con queste idee attraverso la loro consapevolezza. Quando inizi ad esaminare un'un'idea che ritieni molto corretta e molto importante, dirigi la tua attenzione alle connessioni attraverso le quali influenza le tue reazioni. La mente umana crea molte strutture al suo interno e ogni idea che ti controlla ha una struttura separata, un suo modello nella mente. Alla struttura di ogni singola idea sono collegati uno o più desideri e da essi provengono reazioni emotive e corporee. Tutte queste connessioni possono essere distrutte solo dal potere dell'energia della Coscienza, solo rivolgendo loro l'attenzione. Solo quando vedi in prima persona come un'idea particolare influenza le tue azioni, quante emozioni negative e altri tipi di sofferenza sorgono a causa di essa, tale idea perde la sua forza condizionatrice. Capisci che nessuna idea riflette la nostra realtà complessa e multidimensionale. Diventi libero dalla sua influenza e la consapevolezza distrugge tutte



le connessioni e dissipa i desideri ad essa associati. Quindi cambi il tuo stato e ciò di cui ti sei sbarazzato attraverso la consapevolezza non torna più indietro. Devi iniziare a lavorare con il complesso di inferiorità con le cose più semplici. Innanzitutto, devi riconoscere di averlo. Questo sarà il primo passo per iniziare il percorso per liberarti dal problema. Successivamente, devi lavorare con l'accettazione. Per prima cosa devi accettare i tuoi desideri, riconoscere la loro legittimità, il loro diritto ad esistere. E dovrai lavorare anche con loro, permettendoti di fare acquisti che non sono giustificati da alcun vantaggio speciale e, in generale, realizzando le radici dei tuoi desideri. Dovrai lavorare per accettare il tuo corpo e rilassarti in esso.

L'auto-rifiuto inizia con l'idea che tu e i tuoi desideri siete sbagliati. Vivere con questa idea è difficile, e quindi hai il desiderio di essere buono come contrappeso ad essa. Il rifiuto di sé viene da questo desiderio di essere diverso, di cancellare ciò che è, e trovare in qualche modo qualcosa di completamente nuovo. Non puoi accettarti completamente finché non ti liberi del desiderio di essere diverso. Questo è un punto molto sottile. Tutta la civiltà moderna si basa sull'idea di miglioramento e sviluppo. L'economia dovrebbe migliorare, le auto nuove dovrebbero essere migliori di quelle vecchie e anche le persone dovrebbero migliorare se stesse. L'idea che devi diventare migliore di quello che sei ora è diventata una idea di massa, ora ci sono corsi di crescita personale ovunque. Sembra a tutti che l'idea di migliorare sé stessi è molto corretta. Il problema, tuttavia, è che non puoi migliorare ciò che è rotto. Nessun miglioramento può essere apportato al rifiuto di sé stessi, perché tutto sarà compensazione, ma non sviluppo. Puoi sviluppare ciò che hai, ma se neghi te stesso, puoi sviluppare o la negazione o modi per compensare la non accettazione di te stes-

so. Non ci saranno altri sviluppi seri. E il fatto che ora l'idea di miglioramento e sviluppo sia diventata una sorta di moda spirituale ci dice solo di quante persone soffrono di un complesso di inferiorità.

Puoi sviluppare le *tue* capacità e i *tuo*i talenti, che, ti assicuro, tutti hanno. Ma se neghi te stesso, allora non ci potrà essere sviluppo personale, perché sarai attratto dai talenti e dalle capacità degli altri. Cerchi di imitare qualcuno e ti perdi completamente. Sulla Via verso Dio, una persona realizza la sua unicità. Prendiamo ad esempio i veri mistici: nessuno di loro è come gli altri. La loro esperienza è essenzialmente la stessa, ma la sua espressione è molto individuale. Gli imitatori rimangono senza volto, anche se cercano di copiare uno dei mistici e ripetere le sue parole. Ma ogni vero mistico è unico. La loro unicità non cade dal cielo, la portano dentro di sé fin dalla nascita. E questo non significa affatto che i mistici siano persone speciali. Ciò che li rende speciali è che hanno saputo sviluppare tutto il potenziale insito in loro, che, detto tra noi, ognuno di noi ha. Ma di a una persona con un complesso di inferiorità che è unica, e il suo ego si aggrapperà immediatamente ad esso e inizierà a sviluppare l'idea dell'unicità della sua sofferenza e della sua inferiorità.

Coloro che stai cercando di imitare - nel cammino spirituale o nella vita di tutti i giorni - sono diventati tali proprio perché hanno sviluppato la loro unicità, non cercando altro e non cercando di imitare nessuno. Hanno trovato i propri approcci alla vita e all'interazione con il superiore. E non hanno migliorato nulla, ma hanno semplicemente realizzato se stessi, si sono fidati del loro intuito, hanno cercato modi per fare e agire in modo diverso da tutti gli altri.

Se hai un forte complesso di inferiorità, generalmente trovi

difficile raggiungere il successo in qualsiasi modo. Il rifiuto di te stesso non ti permette di fare qualsiasi attività, perché la tua mente trova costantemente ragioni per cui tale attività non è adatta a te. Se il rifiuto di te stesso non è molto forte, puoi ottenere un certo successo, ma il rifiuto ti creerà comunque problemi sotto forma di stress costante generato anche da piccole cose. Pertanto, devi ancora lavorare per accettarti in quelle aree in cui ti neghi se vuoi cambiare radicalmente la tua vita.

Per svilupparti, devi accettare te stesso con tutte le tue esperienze negative. Puoi farlo iniziando in piccolo - accettando i tuoi desideri, scoprendo modi in cui compensi e tuffandoti nel passato - per riconoscere i momenti in cui hai interiorizzato l'idea di essere cattivo. Qui sono necessarie abilità nella consapevolezza: è con il loro aiuto che tutto quanto sopra viene eseguito. A poco a poco, arriverai al desiderio principale - il desiderio di diventare diverso - da cui partono i desideri più piccoli e le più piccole non accettazioni. Ad esempio, avere una forma del naso diversa. Il desiderio principale (il desiderio di diventare diverso) è la cosa più difficile con cui lavorare, ma ci si può anche sbarazzare abbastanza rapidamente di tale desiderio se si abbandona la "speranza" della possibilità di cambiamento che scaturisce dal nostro senso di imperfezione. Perdere questa speranza di solito rende la persona depressa, ma è necessario affrontare la questione in modo diverso. Diventa consapevole dei tuoi modi di compensare, guarda quanta gioia e quanta sofferenza generatore forse allora deciderai di non supportarli più. E se tutto il tuo compensare non ti cambia, allora hai bisogno di un approccio diverso. Questo non significa che hai bisogno di un nuovo training di crescita personale o di un nuovo corso di psicoterapia. Devi entrare dentro di te, diventare

consapevole del tuo desiderio di essere diverso e subito dopo diventare consapevole dell'idea del tuo senso di inferiorità. Diventando cosciente, te ne libererai. È allora che diventerà possibile lo sviluppo, che non sarà più un'azione compensativa, ma diventerà un passo verso la tua realizzazione – esteriore e interiore. È così che ci si libera di quello che viene chiamato complesso di inferiorità.

---

## SESSO E CRESCITA SPIRITUALE

Questa conversazione riguarda il sesso e come si combina con lo sviluppo spirituale. Il problema principale del sesso dal punto di vista della ricerca spirituale è sempre stato che è direttamente correlato al corpo, alla nostra natura animale. L'attrazione sessuale, infatti, è la manifestazione più sorprendente della natura inferiore, la natura animale nelle persone. Se consideriamo il comportamento sessuale standard delle persone, troveremo tutte le sue varietà nel regno animale. Il corteggiamento, regali "di rito" prima del sesso, e gli stessi rituali sessuali che esistono negli esseri umani - tutto è esattamente lo stesso che troviamo nei mammiferi e, inoltre, anche negli insetti. Inoltre, l'attrazione sessuale ha un potere molto grande su una persona, e quindi tutti gli asceti sono stati costretti a lottare in qualche modo con essa, in qualche modo a superarla. L'andare oltre i propri limiti umani poggiava sempre sull'attrazione sessuale, che non voleva arrendersi, e quindi il sesso cominciò a contrapporsi alla spiritualità, e lo stato di celibato si trasformò in simbolo di purezza e santità umana. La condanna del sesso è condizione di

molte religioni e, nella mente di molte persone, il sesso è diventato un simbolo di vizio e peccato, un'occupazione vergognosa e indegna. Una persona spirituale dovrebbe essere libera dall'attrazione sessuale e, se è ancora presente in lui, significa che non è affatto spirituale, ma, al contrario, viziosa e disgustosa. Tutto questo, in una forma o nell'altra, si è radicato nella mente delle persone, e colui che entra nel Sentiero spirituale incontra inevitabilmente questo suo condizionamento. Ma il condizionamento non è tutto questo gran danno. C'è un vero problema con il fatto che il desiderio sessuale e i desideri che ne derivano ti tengono attaccato al mondo. La riproduzione della vita è legata al potere dell'attrazione sessuale e colui che vuole unirsi all'Altissimo incontra davvero una massa di desideri sessuali insoddisfatti che interferiscono con lui, perché richiedono la soddisfazione. E se inizi a lottare con la tua stessa sessualità, allora il problema non solo non viene risolto, ma anche aggravato, perché inizi ad accumulare l'energia dei desideri repressi nel tuo spazio interiore.

Poiché la questione della sessualità umana è molto ampia, prenderò in considerazione tutto ciò che riguarda il sesso in quattro aspetti. Il primo è il sesso e l'ego di una persona, il secondo è il sesso e i desideri e il sesso e le reazioni della mente, il terzo è il sesso come esperienza a nostra disposizione, e ciò che accade in questa esperienza, il quarto è il sesso e lo sviluppo spirituale, come stanno in realtà le cose con il sesso e la spiritualità, se scartiamo le illusioni e le idee secolari al riguardo.

Iniziamo con l'ego. L'ego umano è strettamente legato alla sessualità. Tutti hanno bisogno del sesso e tu non puoi evitarlo. Ogni persona attraversa la pubertà, attraversa i cambiamenti nel corpo sotto l'influenza degli ormoni femminili e maschili. Ognuno si trova di fronte a questa forza dentro di sé, che richiede una

realizzazione. Sesso significa avere una coppia perché la masturbazione ti aiuta a scaricare la tensione, ma non porta una profonda soddisfazione. Il sesso come esperienza a tutti gli effetti, è impossibile se non hai un partner. E devi comunicare con il tuo partner. Devi costruire una relazione con un partner. Ed ecco la base per una sub personalità, per un modello di ego che funzionerà per un partner, perché è stato creato per lui. Interpreti il ruolo di un macho o di una seduttrice e questo ruolo sarà utilizzato sia per uso interno che esterno. Alcuni atteggiamenti seduttivi li userai per un partner per sembrare attraente ai suoi occhi, e altri atteggiamenti seduttivi per potenziali partner. Il tuo ego si affermerà attraverso la conferma dell'attrazione sessuale che eserciti (o autocondanna, se non ti consideri in grado di esercitarne) e si nutrirà dell'attenzione del sesso opposto. Espansione per rafforzare l'ego. Se sei bella e sei invidiata, il tuo ego si rafforza. Se sei brutto e trascurato, il tuo ego soffre e diventa più forte nella negazione e nell'avversione per le persone.

Nella cultura moderna, la parola "sexy" ha assunto un significato ampio : bello, attraente, desiderabile, lussuoso, cool e così via. Nei tentativi della società di superare i suoi complessi sul sesso, il suo argomento diventa eccessivamente pubblicizzato. Allo stesso tempo, il sesso in forme diverse permea ovunque. È anche nella pubblicità, i programmi TV popolari ne sono pieni e lasciamo perdere i videoclip musicali. Osho una volta disse che quando la spiritualità se ne va, le persone fanno solo sesso, e sullo sfondo del crollo di tutti gli ideali precedenti, avvenuto nel ventesimo secolo, osserviamo questa sostituzione.

Ci sono due estremi nella relazione dell'ego con il sesso. Uno è condannare il sesso, magari non nella sua interezza, ma in alcune manifestazioni separate. Questo è fatto da persone che hanno

assorbito una certa moralità, vivendo secondo comandamenti religiosi o di altro tipo, in cui il sesso è condannato piuttosto che incoraggiato. Il loro ego si nutre di giudicare gli altri e di sentirsi superiori a loro. O fai sesso legale o non lo fai affatto, non dimostri la tua sessualità, sopprimi il tuo interesse per il sesso opposto al contrario se fai sesso in ogni modo sei nel peccato e nella fornicazione senza fine. L'altro estremo, in cui anche l'ego è perfettamente nutrito, è quando una persona vive sessualmente liberata, ha molte relazioni sessuali, conta il numero di rapporti con partner diversi ed è orgogliosa delle sue capacità sessuali. L'immagine qui è esattamente la stessa, l'ego si regge anche sul confronto con gli altri, sul sentimento di superiorità su di loro e sull'orgoglio per la libertà interiore che gli permette di comportarsi in questo modo. Tutto diventa cibo buono per l'ego, e il sesso non fa eccezione. Il ricercatore ha bisogno di lavorare con il suo ego, e se ignora quella parte della personalità che è associata al sesso, tale parte rimarrà a lui oscura e quindi diventerà un ostacolo sul Sentiero. Devi guardare il tuo atteggiamento nei confronti del sesso, il tuo condizionamento ad esso associato, e vedere come si riflette nel tuo comportamento e atteggiamento nei confronti delle altre persone. In cosa condanni loro e te stesso e di cosa sei orgoglioso nella tua sfera sessuale. Entrambi gli aspetti devono essere ben chiari, altrimenti l'ego continuerà a controllarti. Devi guardare, devi essere critico nei confronti delle tue reazioni, per vedere questa sub personalità, che si accende in determinate situazioni, in cui una donna, ad esempio, inizia ad attirare inconsciamente e anche un uomo si dimostra inconsciamente come un vero maschio. Devi imparare a vedere queste manifestazioni inconsce, perché solo diventando consapevole, te ne liberi.

Ora - sui desideri sessuali. È quasi impossibile non sopprimerli



a meno che non lavori specificamente con loro. Ed è chiaro che iniziano a essere soppressi dall'infanzia, praticamente dal momento della pubertà primaria, dal momento in cui appare la prima attrazione, all'età di cinque o sette anni. La pubertà secondaria rende gli adolescenti pronti per il sesso, ma il sistema sociale è progettato in modo tale che, in linea di principio, non possano impegnarsi in esso. Questo è considerato quasi un crimine non solo contro la morale, ma anche contro la legge. E i desideri a questa età sono i più forti, e devi premerli, trattenerli, e nessuna masturbazione può salvarti da loro. Il problema principale con la masturbazione è che hai bisogno di un oggetto per farlo. Per eccitarti, hai bisogno di una foto: un flashback o una pornografia. Non funzionerà solo per scaricare l'energia di attrazione accumulata nel corpo: hai bisogno di un oggetto, un'immagine, in modo che l'attrazione si trasformi in eccitazione e si verifichi un orgasmo, portando relax e un po' di rilassamento. E ti ecciti attraverso l'identificazione con l'immagine - non importa se è fantasia o un video da un sito porno. E poiché l'eccitazione viene mantenuta a spese della mente, a spese delle immagini e dell'identificazione con esse, allora durante l'orgasmo c'è una scarica di energia sessuale nel corpo, ma le immagini sono fissate nella mente e il desiderio di sesso non va da nessuna parte. Nel sesso reale, l'eccitazione è supportata da molti fattori e qui l'immagine non gioca un ruolo importante. C'è un odore, c'è un tocco. E in generale, il sesso è, prima di tutto, le sensazioni del corpo, e in nessun modo il lavoro della mente. Quando si masturba, la mente diventa la principale fonte di eccitazione, e quindi non può portare una profonda soddisfazione - solo un sollievo temporaneo dalla pressione dell'energia sessuale. E il desiderio nella mente richiederà la ripetizione del piacere, che avviene anche principalmente nella mente. Si crea un circolo

vizioso quando liberarsi di un problema porta all'emergere di un altro e la masturbazione diventa un'abitudine fissata nella mente, a cui è difficile rinunciare anche dopo aver avuto una vita sessuale regolare. La maggior parte degli adolescenti è costretta a masturbarsi perché non ha altro modo per scaricare nei loro corpi l'eccesso di energia sessuale costantemente generata. Se questo è accompagnato dall'autocondanna, allora sorge la base per l'emergere della nevrosi, accompagnata da tentativi di liberarsi di questo bisogno e portando a una soppressione ancora più profonda dei desideri sessuali. Ma anche senza autocondanna sorge il problema di spostare il sesso dalla mente al corpo e lascia un'impronta sulla vita della persona.

Ora, per la maggior parte delle persone, eccetto, forse, quelle comunità in cui la civiltà non è ancora arrivata, il sesso è dislocato nella mente. Il bisogno del corpo si è trasformato in una dipendenza della mente, che ha bisogno di nuove e nuove immagini per eccitarsi, perché le vecchie immagini diventano noiose e smettono di emozionare. Pertanto, la domanda di pornografia, è in crescita. La mente chiede nuovo cibo e il mercato della pornografia sta diventando sempre più grande. Ogni nuova immagine che ti emoziona fa nascere un nuovo desiderio che non può essere soddisfatto attraverso la masturbazione, e quindi la tua mente rimane sempre insoddisfatta. Anche il sesso abbondante allevia questa tensione nella mente solo per un po'.

L'attrazione sessuale può esistere nel corpo senza avere forma, semplicemente come una sorta di eccesso di energia specifica che ti fa prestare attenzione al sesso opposto. I bambini possono sperimentare attacchi di eccitazione sessuale che non si trasformano in desiderio. I desideri cominciano a formarsi quando già *sapete* che cosa sta accadendo a voi e come il problema di eccitazione viene

risolto. Quindi il desiderio è strettamente associato all'eccitazione e, sopprimendo l'uno, si sopprime sempre l'altro. Puoi accumulare molta energia di eccitazione se l'hai soppressa per molto tempo. Quindi inizierà a manifestarsi in situazioni direttamente correlate alla realizzazione dei desideri, che potrebbero non avere nulla a che fare con il sesso. L'eccitazione sessuale viene "sublimata" e inizia a penetrare in tutte le aree associate all'attuazione di *qualsiasi desiderio* non proibito. Ad esempio, hai la possibilità di acquistare un articolo che desideri. Vai a fare shopping e un'ondata di leggera eccitazione ti avvolge, il calore si diffonde nel corpo, un po' di agitazione appare nei movimenti e i tuoi occhi brillano. Oppure vai a una festa e vivi la stessa cosa. Se l'eccitazione ti travolge periodicamente, sebbene non abbia una connotazione sessuale, dovresti capire che le sue radici sono comunque sempre sessuali. Questa energia repressa dell'eccitazione sessuale cerca in questo modo la possibilità. Più eccitazione hai accumulato, più spesso la sperimenterai, anche nelle occasioni più piccole. Non abbiamo altre fonti per l'emergere dell'eccitazione: è sempre associata al sesso.

Un'altra reazione mentale comune che sorge quando si nega la propria sessualità è la vergogna. Viene instillato nell'infanzia, quando al bambino viene spiegato che non è bello toccare i propri genitali, che i nostri genitali sono qualcosa di sporco, qualcosa di cui hai bisogno di vergognarti, nascondere. Direi che è così che viene instillato in noi il peccato originale. Adamo ed Eva, dopo aver mangiato la mela dell'albero della conoscenza, si accorsero di essere nudi e si vergognarono della loro nudità. Questo percorso si ripete quando ai bambini viene insegnato che la loro nudità è vergognosa, che la sessualità del corpo deve essere nascosta e dimenticata. Allora inizi a vergognarti del tuo corpo e le prime

manifestazioni di vergogna sorgono a causa di qualcuno che ti vede nudo o in una situazione simile. Non puoi più spogliarti davanti a qualcuno, sei timido, e anche quando sei solo, continui a indossare vestiti. Più si sviluppa in te la negazione del tuo corpo, più ti vergogni di tutte le sue manifestazioni, e specialmente di quelle associate ai genitali. Allora inizi a vergognarti dei tuoi pensieri e gradualmente la vergogna penetra in tutte le aree della tua vita. Tutto ciò che reprimiamo gradualmente inizia a permeare tutti gli strati del nostro essere.

La risposta alla vergogna ha una funzione che influenza notevolmente la vita di una persona. Qualsiasi situazione in cui hai provato un sentimento di vergogna è fortemente impressa nella tua memoria, rimanendo una sorta di avvertimento: fermati, terreno proibito! Il disagio causato dal sentimento di vergogna è così forte che nessuno vuole ritrovarsi in una situazione simile. Ma quando una persona inizia a vergognarsi di quasi tutte le sue manifestazioni, questo diventa un vero problema. Tutto ciò che viene soppresso diventa un ostacolo sulla via verso l'interno e la negazione del corpo aggiunge problemi, perché riduce significativamente la sensibilità del corpo. L'eccesso di vergogna porta all'impotenza nevrotica negli uomini e alla frigidity nelle donne. Coloro che intraprendono il Sentiero devono fare i conti con quest'area, altrimenti non arriveranno mai a uno stato di piena consapevolezza.

C'è anche uno stato di lussuria, e di tanto in tanto vi entrano persone che hanno una forte attrazione, producono molti ormoni e molti desideri repressi. La lussuria è uno stato mentale alterato in cui la mente è quasi completamente assorbita dall'interesse sessuale. La mente è presa dall'attrazione e tutta l'attenzione di una persona è focalizzata su oggetti sessualmente attraenti. Qualsiasi

stato alterato cambia il comportamento di una persona e la lussuria, di conseguenza, fa lo stesso. Le persone ubriache di lussuria dicono e fanno cose dalle quali normalmente si asterrebbero. Appoggiarsi a qualcuno sull'autobus, pizzicare le natiche di una ragazza, parlare sporco e fare cose stupide; cercare orge sessuali e modi perversi di soddisfare la loro lussuria- la lussuria spinge le persone a tutto questo.

Nell'adolescenza, i desideri sessuali vengono soppressi con la forza, ma ciò non significa che con l'inizio dell'età adulta tutto cambi in meglio. In primo luogo, c'è un condizionamento che condanna il sesso. Anche nel nostro tempo, quando tutti i divieti sembrano essere stati rimossi dal sesso, in realtà poco o nulla è cambiato molto. I ventenni di oggi hanno in mente lo stesso divieto sul sesso dei loro genitori. Mi sono imbattuto in questo abbastanza spesso. Gli atteggiamenti nei confronti del sesso vengono trasmessi non verbalmente ma "letti" dal comportamento dei genitori e rafforzati dall'educazione. La paura del potere dell'attrazione sessuale è così grande che le sue manifestazioni in un modo o nell'altro sono ancora condannate. Quindi il controllo sui desideri sessuali rimane, e molti di questi desideri sono soppressi al momento dell'emergere, al momento del sentimento di attrazione per un uomo o una donna. La seconda ragione per la soppressione dei desideri sessuali è l'incapacità di realizzarli. Anche se non hai in mente la negazione del sesso, sarai comunque costretto a controllare i tuoi desideri sessuali. Immagina di essere eccitato dalla moglie di un amico o dal marito di un'amica. Questo, ve lo dico, succede sempre: desideriamo chi ci sta accanto. Vorresti andare a letto con lui o lei, ma non puoi farlo per non rovinare il tuo matrimonio e le relazioni con gli amici. Inoltre, con la tua mente capisci l'intera absurdità di questo desiderio, ma non puoi

farci nulla, perché questo è il desiderio - gli argomenti razionali non funzionano su di esso. Quindi, anche in età adulta, può essere abbastanza difficile evitare la soppressione dei desideri sessuali. Ogni desiderio insoddisfatto porta rabbia e tristezza. Nella soppressione, la rabbia di solito non ha il tempo di sorgere, ma il sentimento di inferiorità della propria vita sessuale cresce gradualmente, e con esso arriva la tristezza e la delusione. Ho visto molte persone che nella loro vecchiaia si sono pentite di aver perso l'opportunità di rendere la loro vita sessuale meno limitata e più profonda. Qualsiasi nostro bisogno, a cui non presti la dovuta attenzione, prima o poi ti "ritorcerà contro" con la sensazione di aver vissuto la tua vita superficialmente e di non esserne stato sazi.

Quando una persona ha un divieto interno sul sesso, anche quando compie un atto sessuale, non può entrarvi totalmente, perché la negazione blocca la sua energia. Tutto è fatto a "metà", il controllo non viene rimosso e il piacere è superficiale. Pertanto, le persone sono alla ricerca di modi per aggirare questo divieto e l'alcol offre loro un'opzione per liberarli dal controllo e una speciale posizione interiore dall'altra. Sta nel fatto che una persona stessa non intraprende azioni sessuali attive, ma è pronta a essere sedotta o addirittura presa con la forza. Quindi la responsabilità di ciò che sta accadendo sembra essere rimossa, non è l'iniziatore del sesso, il che significa che non c'è nulla di sbagliato in ciò che sta accadendo. Ho visto questa posizione sia nelle donne che negli uomini.

Per quanto riguarda le paure e i desideri di natura sessuale, le raccomandazioni qui sono esattamente le stesse che nel lavorare con qualsiasi altro desiderio o paura. Essere consapevoli di loro aiuta, quindi è necessario lavorare con le pratiche della consapevolezza. Se vai dentro di te, prima o poi i desideri sessuali repressi

sortiranno da soli. Oppure puoi estrarli consapevolmente, ricordando quelli che volevi, ma che hai soppresso. Inoltre, è necessario non produrre nuovi desideri, e questo diventa del tutto in tuo potere se sei già consapevole di te stesso. Non è affatto necessario creare il desiderio da ogni attrazione o attrazione che sorge. Solo la tua tendenza a "sprofondare" nel desiderio, a trasformare immediatamente inconsciamente ogni impulso in esso, li mantiene in vita. Puoi provare un'attrazione sessuale per qualcuno, osservarla e non creare un nuovo desiderio basato su di essa. A questo modo indebolirai l'attrazione.

Consideriamo ora il sesso come un'esperienza. Comincia con l'attrazione, con l'apparire dell'energia, che cerca uno sbocco e un oggetto di interazione. Quando viene trovato un tale oggetto, appare l'eccitazione, cioè il corpo diventa pronto per il rapporto. Poi viene l'atto sessuale stesso, in cui il corpo e il suo stato giocano un ruolo importante, e il finale di tutto questo processo è un orgasmo, che porta rilassamento al corpo, rilascia l'energia dell'attrazione e, idealmente, dà piacere. Tutti coloro che fanno sesso sanno che un orgasmo può essere diverso in profondità e l'eccitazione può essere diversa in forza. In generale, l'atto sessuale stesso - nel senso di ricevere sensazioni profonde e sazietà interiore - dipende da una serie di fattori che cambiano di momento in momento. In primo luogo, la sua qualità è direttamente influenzata dallo stato del tuo corpo. Il sesso inizia e finisce nel corpo e in teoria la mente non dovrebbe avere alcuna parte speciale in questo. Ma ora tutto accade nella mente, e non nel corpo.

L'orgasmo è un'esplosione, è il rilascio di energia di eccitazione, in cui è coinvolto l'intero corpo umano. Ma immagina che in lui si siano accumulate molte energie emotive represses. Controlliamo emozioni e sentimenti attraverso il corpo e le tensioni croniche

associate a rabbia repressa, paura, tristezza o ansia si accumulano nelle zone corrispondenti. Si formano blocchi di tensione nei muscoli, in cui l'energia non può fluire, il corpo diventa meno sensibile e più rigido. Nell'orgasmo, queste parti del corpo non saranno coinvolte, semplicemente perché, in linea di principio, non sono in grado di rilassarsi da sole. Affinché ciò accada, è necessario lavorare intenzionalmente con le emozioni repressate, esprimendole ed essendone consapevoli. Quando il corpo è teso, l'orgasmo diventa superficiale e il corpo ne è coinvolto solo a metà. Questo è il caso per la maggior parte delle persone.

Se la tua attenzione è costantemente spostata sulla mente, allora vieni tagliato fuori dal corpo. Lo senti peggio e tale stato "deficitario" influenza direttamente anche il modo in cui percepisci il sesso. È difficile per te eccitarti attraverso le sensazioni, attraverso la vicinanza del corpo del tuo partner, attraverso il flusso naturale delle energie. Devi usare la tua mente. Cioè, l'eccitazione normale, come la natura ci ha predisposto, diventa per noi quasi inaccessibile. Abbiamo bisogno di eccitare la mente, e già attraverso la sua eccitazione andare al corpo, all'atto del rapporto. Quindi hai bisogno di pornografia, giochi di ruolo o sogni emozionanti, in cui molte persone riescono a rimanere anche durante il sesso stesso. Cioè, immagini qualcosa nella tua mente, come se fosse una masturbazione mentale, e il sesso attraverso il corpo è solo uno sfondo su cui si svolge un emozionante gioco dell'immaginazione. Tale sesso, per definizione, non può essere profondamente soddisfacente, perché non è molto diverso dalla masturbazione. Invece di dirigere l'attenzione sul corpo ed essere presente in ciò che sta accadendo, rimani nella mente, che assume l'energia che dovrebbe andare nell'orgasmo, che quindi diventa superficiale.

La stessa cosa accade se nella tua mente c'è la condanna del



nesso. Continuando a rimanere nella mente, senza lasciarla durante il rapporto, la attiva e l'energia di eccitazione inizia a bloccarsi. Quindi l'orgasmo è generalmente impossibile da raggiungere. In effetti, stai facendo sesso, combattendo con te stesso, combattendo con le idee della mente, e la mente è sempre più forte del corpo. La condanna smorza l'eccitazione e la maggior parte dell'energia che potrebbe essere diretta all'orgasmo viene spesa per superarlo. Solo per questo motivo, le donne sviluppano frigidità e non possono provare un orgasmo, non importa quanto ci provino. La mente, con la quale non possono in alcun modo disidentificarsi, diventa un ostacolo insormontabile sulla via dell'esplosione e del rilassamento. Di regola, si rilassano quando il sesso, grazie a Dio, è finito, perché con esso cessa la lotta e la resistenza interiori, creato dalla mente. Anche gli uomini hanno problemi simili e poi sviluppano impotenza di varia gravità.

Osservando le persone, sono giunto alla conclusione che la maggior parte di loro non arriva a un orgasmo profondo, o accade raramente, a causa di una fortunata coincidenza. Inoltre, credo che tutte le persone che non hanno praticato la pulizia del proprio spazio interiore dalle energie in esso sopresse e non hanno lavorato sulla disidentificazione con la mente non siano in grado di sperimentare l'orgasmo più profondo in cui è coinvolto l'intero corpo. Questo semplicemente non è possibile nello stato normale delle persone moderne. È tanto più impossibile per loro provare un orgasmo profondo ogni volta che fanno sesso. E, qualunque cosa si possa dire, il problema principale delle persone nel sesso è connesso con la loro mente e le sue abitudini o divieti che porta in sé.

Per arrivare a un'esperienza sessuale appagante, devi imparare a spostare l'attenzione dalla mente al corpo. È quasi impossibile raggiungere questo obiettivo senza praticare la consapevolezza del corpo. Se osservi il respiro, se alleni la tua attenzione ad essere attratta dalle sensazioni nel corpo, allora diventa più facile. Devi capire che la mente vive secondo schemi, programmi e algoritmi. Anche nel sesso aderisce a certi schemi che ha appreso e si sforza di realizzarli. Diciamo che hai un'idea di come dovrebbero essere eseguiti i preliminari e quali pose dovrebbero essere usate durante l'atto stesso del rapporto. Li hai visti in qualche film erotico, ti è piaciuto, avevi voglia di divertirti allo stesso modo, e ora stai già seguendo questo programma. Nel momento in cui inizi a praticare il "programma obbligatorio" la naturalezza lascia il sesso, perché la mente è di nuovo al comando. La mente e il corpo vivono in ritmi diversi. La mente, attaccata all'idea di cosa dovrebbe essere il sesso, disturba il flusso naturale delle energie nel corpo, perché le controlla confrontandole con la propria idea "di come il sesso dovrebbe essere fatto". Inoltre, la mente vuole sempre ripetere lo stesso piacere una volta ricevuto. Con qualcuno hai goduto in determinate circostanze e la mente cercherà di riprodurle più e più volte per sperimentarle di nuovo. Guarda i tuoi attaccamenti e le tue abitudini nel sesso e cerca di capire da dove nascono, quale esperienza o modello di comportamento catturato dall'esterno stai cercando di riprodurre. La mente disturba il flusso naturale delle energie nel corpo, perché da considerazioni "superiori" le controlla. Se vivi con l'eccitazione che sorge nella mente e non nel corpo, non riuscirai comunque a soddisfare la mente. Immagina che ci sia un'attrice, che ti senti eccitato guardandola. Se si forma in un desiderio, allora per realizzarlo, devi fare sesso con lei. Pertanto, puoi immaginare lei (l'attrice) durante il sesso con una partner, ma non

ci sarà soddisfazione mentale, perché non stai ancora facendo sesso con lei. L'eccitazione insoddisfatta rimarrà nella mente, il che richiederà un nuovo sesso. Molto spesso si scopre che il corpo non ha più bisogno di nulla, ma la mente vuole sempre di più il sesso, e la persona si spinge fino all'esaurimento, cercando in qualche modo di liberarsi dall'eccitazione della mente. Conoscevo compagni che riuscivano a masturbarsi otto volte al giorno, cercando di stancarsi. Ma la sazietà non è mai arrivata, solo il corpo era esaurito, e la mente rimaneva insoddisfatta. Pertanto, devi smettere di assecondare la mente, devi smetterla di nutrirla con la tua attenzione, portandola nel corpo e tagliando le fantasie che sorgono durante il sesso non appena compaiono. Cerca di uscire dai sogni, rivolgendoti a ciò che è adesso, cerca di essere nelle sensazioni del corpo, nella sensazione dell'energia del partner, cerca di soddisfare il tuo essere, senza dare tutto alla mente. La capacità di essere qui e ora, sviluppata nella pratica della consapevolezza, in questo caso aiuta molto. Non devi usare il tuo partner come oggetto per soddisfare i tuoi bisogni, ma questo è esattamente ciò che accade quando sei immerso nella mente durante il sesso. Il partner diventa lo sfondo per lo sviluppo della tua immaginazione. Se inizi a sentire te stesso, se sei presente nelle tue sensazioni corporee, allora inizierai a sentire anche il tuo partner, lo stato del suo corpo, la sua energia, se non siete focalizzati sugli schemi della mente, potete muovervi insieme, affidandovi alla sensazione di energia e al sentimento l'uno dell'altro. Scegliete una postura giusta per voi in quel momento, vi muoverete come richiesto dalle vostre emozioni del momento. Quindi arriverai a un'armonia che ti permetterà di sviluppare allo stesso tempo l'eccitazione e arrivare all'orgasmo. Allora in ogni tuo rapporto sarai in armonia con ciò che è.

L'interazione con un partner è un punto molto importante nel sesso. Se siete ugualmente in sintonia, se c'è una connessione tra voi, se vi ascoltate a vicenda e vi sentite bene, il vostro sesso avrà una profondità di sensazioni molto maggiore di quella possibile con la prima persona che incontrate. La nuova persona ti dà nuove esperienze, la maggior parte delle quali sono impressioni mentali. La novità acuisce l'eccitazione, soprattutto quando nasce principalmente nella mente. La intensità dell'eccitazione conferisce una certa acutezza al sesso, ma il più delle volte tutto ciò accade nella mente. Il sesso senza amore è o terapia, quando hai bisogno di mettere da qualche parte l'eccesso di energia accumulata, o un tentativo di soddisfare la tua lussuria, o la ricerca di nuove esperienze. Può avere una sua profondità, ma, di regola, solo nell'amore si ottiene l'esperienza della connessione, che è persino più alta dell'orgasmo. Quelli che praticano il lavoro con i centri energetici hanno l'esperienza di connettersi con un partner durante il sesso attraverso il secondo centro, attraverso lo svadhisthana. Questa è la più alta esperienza che si può ottenere nel sesso, niente di più alto lo è. Nel momento in cui i vostri secondi centri sono collegati, a livello di energie diventi un tutt'uno. Poi il sesso assume una qualità completamente diversa, diventa un atto quasi mistico. Quindi l'orgasmo, anche se in quel momento era già profondo dentro di te, acquista una profondità inesprimibile. In tutta franchezza, lo stato di fusione nel sesso è ineguagliabile e difficile da descrivere. Ma questa è probabilmente la più alta di tutte le esperienze sensoriali a disposizione di una persona senza l'uso di droghe. Un'altra cosa è che non con tutti i partner (non importa se ha lavorato con il secondo centro o meno), tale interazione è possibile. Dovresti essere fortunato

Perché la fusione sia completa, ovviamente, dovete ascoltarvi a

vicenda, sebbene in questo modo di fare sesso ciò avvenga in modo abbastanza naturale. Inoltre, i vostri centri dovrebbero essere in contatto, in modo che la posizione del missionario in questo caso sia l'unica posizione importante e appropriata. Non hai bisogno di nessuna di queste acrobazie dal Kama Sutra. Tuttavia, l'obiettivo di sperimentare qualcosa di simile è troppo superficiale per il cercatore. Le esperienze spirituali sono superiori a qualsiasi gratificazione dei sensi.

C'è un altro punto nel sesso che è importante dal punto di vista della soddisfazione interna. Questa è la pienezza dell'abbandono di sé, l'intensità interiore. Molte persone risparmiano sé stesse, vivono a metà, agiscono a metà, come se stessero risparmiando energia per qualcosa di più importante. Di regola, questa abitudine è associata alla realizzazione dei desideri. Cioè, stai facendo quello che sei "costretto" a fare, ad esempio stai lavorando, rimandando i tuoi desideri a dopo. E ti ricordi che quando le azioni "obbligate" saranno finite, avrai tempo per vivere per te stesso. È qui che inconsciamente inizi a risparmiare energia, smetti di investire completamente nell'azione. Inizia a scuola e poi diventa un'abitudine inconscia. Non è chiaro perché rimandare tutto il tempo, per risparmiare forza. Lo stesso vale per il sesso, agisci, ma non investi completamente, rallenti internamente. Questo è ciò che fanno gli uomini, cercando di mostrare a una donna le loro capacità sessuali e la capacità di muoversi avanti e indietro per molto tempo per portarla definitivamente all'orgasmo. In questo modo, non avrai mai un orgasmo profondo. Perché accada, devi aumentare tutta la tua energia, usare il tuo corpo al massimo, e poi l'orgasmo sarà una vera esplosione. Dovresti scopare come se questo fosse l'ultimo sesso della tua vita, mettendoci tutta la tua energia. Una donna deve anche ascoltare il proprio corpo e non sopprimerlo se vuole il

movimento. L'energia deve muoversi, è così organizzata, e quindi la profondità dell'orgasmo dipende da come ti muovi nel sesso.

Esci dalla tua mente, segui le sensazioni, investi totalmente nel sesso - e poi riceverai quella soddisfazione che ti libererà dalla lussuria e dall'ossessione mentale per esso. Queste sono le chiavi che cambieranno la tua vita sessuale.

Ora parliamo di sesso e spiritualità. Sono stati creati molti miti che supportano la negazione del sesso e la oppongono allo sviluppo spirituale. Le ragioni sono molto diverse, ma la loro essenza è la stessa: il sesso è dannoso, ti priva dell'opportunità di avanzare verso Dio. C'è anche il punto di vista opposto, che suggerisce che l'energia sessuale può essere utilizzata per l'illuminazione e il progresso spirituale. Comunque sia, in entrambi i casi l'energia sessuale e il sesso stesso sono molto importanti.

Cominciamo con coloro che credono che l'energia sessuale possa essere utilizzata per buoni scopi spirituali. Osho, ad esempio, ha detto che il sesso può essere trasformato in amore. E, naturalmente, intendeva lo stato d'amore spirituale più elevato, che non ha un oggetto, ma riempie una persona e si riversa proprio così, senza una ragione. Ho scritto di Osho e ho sottolineato la sua illusione riguardo alla possibilità di trasformazione di certe energie umane. Il fatto è che non abbiamo una forza attiva dentro di noi che potrebbe contribuire a una tale trasformazione. La coscienza purifica, ma non trasforma. Non si verifica nemmeno l'interazione tra le energie già formate. La rabbia non si mescola alla tristezza, queste sono energie diverse e si mescolano solo nelle nostre sensazioni, nelle nostre percezioni, ma in realtà sono sempre due cose divise. Chiunque abbia fatto pratiche di espressione lo capisce

perfettamente. Nessuna energia che è già assegnata e modellata in uno qualsiasi dei nostri corpi, può in alcun modo influenzare altre energie assegnate e formate in sostanza non può esserci interazione tra energie diverse. Le emozioni influenzano lo stato di una persona e possono parzialmente compensarsi a vicenda. Ma la compensazione e la trasformazione sono cose molto diverse. L'energia dell'attrazione obbedisce alle stesse leggi: può essere usata per il sesso, soppressa o dispersa attraverso la consapevolezza e nient'altro può essere fatto con essa. La trasformazione ci viene portata dall'impulso della Grazia di Dio, ma non è una trasformazione di specifiche energie umane, mentre il modello energetico di base di una persona sta cambiando. Pertanto, non importa quanto duramente combatti, non sarai in grado di usare l'energia dell'attrazione in nessun altro modo

Lo stesso Osho consigliava di usare un orgasmo per entrare nell'illuminazione.

D'altra parte, l'illuminazione arriva anche come risultato dell'impulso ricevuto dalla grazia di Dio, e nemmeno l'orgasmo ha nulla a che fare con questo. I tentativi di reindirizzare l'attenzione durante l'orgasmo al sesto o settimo centro energetico portano alla dispersione dell'energia sessuale stessa

Lo stesso rilascio di energia che si verifica durante l'orgasmo non viene influenzato, e puoi altrettanto bene reindirizzare l'attenzione a questi centri in qualsiasi altro momento della tua vita con esattamente lo stesso risultato.

Tutti i tentativi di usare l'energia sessuale per qualche tipo di avanzamento sul Sentiero spirituale non portano a nulla. I taoisti, ad esempio, hanno cercato di usarlo per prolungare la vita o anche per ottenere l'immortalità. La loro logica era semplice: poiché il seme maschile dà la vita, quindi versando il seme, ci priviamo di

una parte della vita. Un paio di migliaia di anni fa, questa logica sembrava abbastanza ragionevole. E così hanno escogitato un modo per fare sesso senza eiaculazione, in modo che, quindi, entrambi ricevano piacere e non perdano la vita. L'unico peccato è che sono morti tutti senza ottenere alcuna immortalità, anche se gli amanti dei miti potrebbero non essere d'accordo con me. E sulla stessa o su una logica simile, furono costruiti numerosi divieti sul sesso nell'induismo e in altri movimenti mistici e spirituali. Si credeva che durante il sesso una persona sprecasse forza vitale, senza la quale la sua pratica non avrebbe avuto successo. Ma nel nostro tempo femminista, la stessa cosa è stata inventata per le donne, a quanto pare, come parte della lotta per l'uguaglianza di genere. Florinda Donner, per esempio, scrive che durante il sesso, un uomo prende l'energia di una donna, le succhia energia. Ciò significa che nemmeno le donne che cercano l'illuminazione o si imbarcano sul sentiero della conoscenza degli stregoni possono fare sesso. La completa astinenza dal sesso è stata raccomandata per due motivi. Il primo è lo stesso spreco di preziosa energia, il secondo è l'identificazione del sesso con il peccato, che manderà una persona dritta all'inferno o, nel peggiore dei casi, la allontanerà da Dio. A rigor di termini, è qui che finiscono tutte le ragioni per cui il Sentiero spirituale è incompatibile con il sesso.

Nel sufismo il sesso non veniva mai negato e l'atteggiamento nei suoi confronti è neutro, come un altro normale bisogno del corpo, che deve essere soddisfatto esattamente nella misura in cui è necessario per esso. Non hanno combattuto con lui né lo hanno assecondato, e poi ha cessato di essere un ostacolo o un aiuto sulla via verso l'Altissimo. Coltivando la consapevolezza, lavorando con i desideri, sviluppavano la spinta verso Dio. Il sesso non è mai stato



un modo per raggiungere l'Altissimo o, al contrario, una strada per l'oscurità totale. La coscienza non è inquinata da stati mentali o azioni del corpo. Solo la tua identificazione con le idee rende tutto sporco o pulito. I sufi servono Dio scoprendo da soli la verità. Una parte della Verità riguardo al sesso l'ho delineata sopra, e il resto lo scoprirai da solo se proverai a usare in pratica la conoscenza che viene data qui.

---

## LIBERO ARBITRIO

**D**i solito, il libero arbitrio è associato alla predestinazione, a quanto rigidamente tutto è predeterminato nella nostra vita. Ossia, se abbiamo una scelta su cosa fare, o abbiamo solo l'illusione di una scelta, che è scritta per noi, nel nostro destino, da un Creatore sconosciuto anticipatamente.

Ci sono due punti di vista estremi, uno dei quali presuppone che assolutamente tutto sia predeterminato e nessuno possa deviare di una virgola da uno scenario predeterminato. Un'altra versione di ciò che sta accadendo dice che tutto accade come risultato di una combinazione casuale di circostanze che si influenzano anche casualmente a vicenda e lo sviluppo degli eventi in generale. In altre parole, nella prima versione, fai una scelta che è già scritta nel programma del tuo destino e nulla può essere cambiato in esso. E nel secondo si vive, liberamente e casualmente facendo questa o quella scelta, che comporta una catena di conseguenze, anch' esse soggette all'influenza di fattori casuali. Entrambe queste versioni sono perfette a modo loro, e ciò che è doppiamente meraviglioso è che sono allo stesso tempo indimostrabili e inconfutabili.

li. Tutto ciò che dici o fai può essere ugualmente tranquillamente attribuito alla predestinazione o, al contrario, alla sua assenza. Ad esempio, sei arrivato in ritardo all'aeroporto e hai perso l'aereo che ha avuto un incidente. Che cos'è: un incidente o una predestinazione? E quante volte prima sei arrivato in ritardo per il volo in generale? Se hai l'abitudine di essere in ritardo ovunque, allora questo ritardo è stato predeterminato da questa abitudine, e non è affatto un dato di fatto che il destino ti abbia salvato dalla morte inevitabile. Questa è una coincidenza non casuale. E quelli che vengono sempre in anticipo agli eventi importanti sono arrivati sull'aereo in tempo e hanno pagato con la morte. Anche in questo caso l'incidente è dovuto alle loro abitudini. Allo stesso modo, l'aereo si è schiantato in modo del tutto accidentale, in cui qualcosa si è improvvisamente rotto. Avrebbe potuto rompersi ieri, avrebbe potuto rompersi domani, ma oggi si è rotto e lui è crollato. Prima o poi, ciò accade a causa di una combinazione di molti fattori difficili da prevedere. È così? No certo che no. Hai perso l'aereo perché la tua ora non è ancora arrivata. Non è stato il caso a salvarti, ma il destino, il tuo destino. A coloro che sono caduti sull'aereo è stato assegnato proprio un tale destino nel loro modello di vita, e quindi sono morti. Non c'è stato nulla di accidentale nell'incidente aereo e tutti i fattori difficili da prevedere sono l'influenza segreta della dea del destino.

Ho qui esposto due punti di vista opposti, che, in effetti, sono inconfutabili. Puoi credere solo in uno più dell'altro. Ci sono pochi fatalisti puri, così come sono pochi quelli che vivono, percependo il mondo come un insieme di fattori combinati casualmente. La percezione abituale di una persona riguardo al proprio destino si trova da qualche parte nel mezzo tra queste affermazioni radicali. Inoltre, le persone tendono a cercare un senso in ciò che sta

accadendo, e quindi la salvezza dalla morte imminente sempre sembra una sorta di segno speciale, una disposizione venuta dall'alto. Ci credono.

E qui devo dirti che la prima libertà che ha una persona è la libertà di credere o di non credere in nulla. Ciò fa certamente riferimento a quello che può essere chiamato libero arbitrio. Puoi credere in Gesù Cristo, negli alieni o qualsiasi altra cosa, o non credere in nessuno di questi, e nessuno può costringerti a credere. In materia di fede, una persona ha libero arbitrio e libertà di scelta. Ovviamente puoi dire che credi in ciò in cui sei stato condizionato e in quello che è stato instillato in te come verità. Ma anche qui, non tutto è così chiaro come sembra. Lavoro con le persone da molti anni e so che credono solo in ciò che *vogliono credere*. Puoi resistere a qualsiasi cosa - e in questo, che ti piaccia o no, si manifesta anche il tuo libero arbitrio. Anche il Signore Dio stesso non può farti credere che Lui esiste se non lo vuoi. Gesù non fu riconosciuto da molte persone quando predicava a Gerusalemme, e non era in suo potere far credere loro. La fede è un atto del tuo libero arbitrio, ed è per questo che tutte le religioni richiedono fede. Tu stesso devi accettare Dio, e anche questo è un atto del tuo libero arbitrio.

È noto che è possibile prevedere il futuro. Molte persone hanno avuto sogni profetici, molti hanno ricevuto predizioni che si sono avverate esattamente e, infine, i mistici possono prevedere direttamente il proprio futuro e quello degli altri. Questi fatti sembrano indicare che tutto è predeterminato e la fede dei fatalisti è pienamente giustificata. Tuttavia, non tutto è così semplice. Ci sono state tante previsioni che non si sono avverate e, inoltre, una persona, dopo averle ricevute, avrebbe potuto cambiare il suo futuro. Gli errori nelle previsioni sono solitamente

attribuiti all'imperfezione della percezione dei veggenti - ma è davvero così?

Una parabola sufica dice che solo l'osservatore vede l'intero quadro. L'immagine può contenere qualsiasi cosa. Un'immagine dei destini umani si apre ai mistici di alto livello, e quindi sanno di più su come si sviluppa questo o quel modello di destino.

Poiché almeno alcuni eventi possono essere previsti con precisione, non può più esserci incertezza basata su influenze casuali e coincidenze. Ciò significa che esiste un determinato campo di eventi in cui sono già segnati e in cui è segnata la tua partecipazione ad essi. Questo campo si trova nel piano della Creazione, che chiamo anche il piano mentale. Non entrerò nei dettagli su di lui qui, perché nei miei libri si scrive abbastanza su di lui. Il piano per lo sviluppo degli eventi nella vita di ogni persona è scritto lì ed esiste come una linea in cui il primo punto è la nascita e l'ultimo è la morte. E se lì esistesse solo una linea, allora i fatalisti avrebbero ragione e non ci sarebbe nulla di cui parlare. Ma il destino di una persona non è una linea, ma uno schema. Questo è un plesso di linee che contengono diverse opzioni per lo sviluppo della sua vita. E dipenderà dalla sua scelta

Coloro che vedono il futuro ricevono informazioni dal piano della Creazione. Possono percepire gli eventi delle linee del destino attualizzate, quelle che hanno già iniziato a incarnarsi, e quindi le loro previsioni si avverano. Ma possono anche vedere un possibile sviluppo di eventi esistenti nel Modello di Creazione, ma per qualche ragione questa linea rimarrà irrealizzata, e in questo caso i veggenti si sbagliano. Cioè, ci sono opzioni per lo sviluppo della Creazione, e su una dozzina possibile, solo una è incarnata nella realtà. Naturalmente, affinché vi sia variabilità nello sviluppo degli eventi, la Creazione non può svilupparsi lungo una linea: devono

essercene molti, e quindi sono necessari punti di transizione tra di loro. Poi ci saranno dei periodi - nella vita umana, nella vita del paese e, di fatto, in ogni *vita*, quando lo sviluppo degli eventi sarà piuttosto rigidamente predeterminato, ma tutto può cambiare nel momento in cui si raggiunge il punto di transizione tra le linee di questo disegno di vita. Il punto di transizione nel disegno di vita indica un piccolo periodo di tempo in cui il corso degli eventi può essere modificato o può rimanere lo stesso. Al punto di transizione, si aprono opportunità - nuove o *diverse* - sfruttando le quali una persona o una società può cambiare il suo precedente destino.

Immagina una vita umana normale. Di norma, nei primi sedici anni, un bambino non ha scelta: il suo sviluppo e la sua vita sono predeterminati dalla famiglia e dalle circostanze in cui è nato. Si può dire che il suo disegno di vita è strettamente connesso con il disegno di vita dei suoi genitori ed è subordinato a lui. Il primo vero punto di passaggio avviene per lui alla fine della scuola, quando può scegliere cosa fare dopo. E qui può seguire le preferenze dei suoi genitori, concedendo loro la libertà di scelta, o determinare da solo il proprio destino. Successivamente, ogni punto di transizione sarà anche associato a una scelta: un lavoro, una moglie o un marito, come spendere ingenti somme di denaro se ne ha, e così via. Tutti i punti di transizione saranno associati a cambiamenti esterni, che saranno dettati da circostanze esterne o interne. Il disegno di vita umano, in un modo o nell'altro, associato al disegno di vita del paese e della società in cui vive. E nel nostro tempo - a volte con il disegno di vita di tutta l'umanità. E se inizia una crisi economica mondiale, i disegni di vita personali di molte persone cambieranno semplicemente a causa del fatto che questa crisi diventa un punto di transizione nello sviluppo del disegno di vita di tutta l'umanità.

In generale, la predestinazione del nostro destino non è costante: è costante solo in alcuni segmenti della nostra vita, a volte lunghi e a volte brevi. E molto qui dipende dal tuo stato interiore, dal fatto che tu stia cambiando dentro, dal fatto che tu abbia aspirazioni che ti portino oltre i limiti della situazione ordinaria, oppure no. Se sei felice di quello che hai, non ha senso che ti sforzi per cambiare tutto. Molte persone vivono la loro vita sulla stessa linea, ignorando i possibili punti di transizione, e ancor di più non sforzandosi di crearli. E possono essere creati in modo abbastanza consapevole e intenzionale. Ma creare un punto di transizione in un disegno di vita è strettamente correlato al tuo stato interiore, alla necessità di cambiare e a quanto sei pronto per i cambiamenti. Molte persone perdono le loro opportunità perché non sono pronte per essi. Ad esempio, ti senti che è ora che tu cambi lavoro. Sembra che tu possa, ovviamente, conservare questo lavoro, ma c'è una certa insoddisfazione per ciò che stai facendo, per ciò che sta accadendo nell'ambito lavorativo. Di norma, questa sensazione significa che il punto di transizione nel tuo disegno di vita si sta avvicinando. Ma dubiti, non ti fidi delle tue sensazioni, la mente non vuole cambiare, ne ha paura, e quindi perdi l'occasione di andartene correttamente, di lasciare una buona opportunità di cambiamento. Ho ripetutamente osservato come alcuni dei miei amici la tirano per le lunghe, quando hanno apparentemente hanno già preso una decisione. Cambiare lavoro, per esempio, o divorziare. Stanno tutti aspettando un momento opportuno, mancando il punto di transizione in cui potrebbero cambiare la situazione e loro condizioni. E poi la situazione, di regola, peggiora - cioè, ad esempio, vengono licenziati dal lavoro, e devono cercare urgentemente qualsiasi cosa, perché non c'è tempo per le manovre, e tutto risulta essere molto peggio di quanto potrebbe essere se

agissero in tempo. Il mancato punto di transizione nel matrimonio non finisce sempre con il divorzio, ma anche la relazione in esso peggiora e viene mantenuta formalmente, quasi senza intimità. E la nuova opportunità non si apre mai.

Pertanto, se senti il bisogno di cambiare qualcosa, se hai la sensazione di aver già oltrepassato questa linea del disegno di vita - agisci, altrimenti la situazione peggiorerà e la tua vita cambierà comunque, anche se non nel modo in cui vorresti. Non c'è modo di allontanarsi da alcuni punti di transizione, che ci piaccia o no. E se non modifichi la vita esterna come dovresti, allora pur mantenendo la forma esterna, il suo contenuto interno cambierà comunque. Questa, se vuoi, è la legge del destino. O accetti la necessità di cambiare e svilupparti, acquisendo nuove esperienze, oppure mantieni ciò che hai e lentamente degraderai. Ripeto: ho visto tante persone che non hanno mostrato la necessaria risolutezza al momento giusto. Poi, qualunque cosa abbiano provato a fare, è solo peggiorato.

Con la linea di un disegno di vita, la situazione è la seguente: finché non avrai raggiunto il prossimo punto di transizione, non sarai in grado di cambiare la tua vita in modo significativo. Ci saranno ostacoli o non ci sarà abbastanza volontà per fare qualsiasi cosa. Cioè, le tue azioni principali saranno predeterminate. Allo stesso tempo, avrai sempre il libero arbitrio nelle piccole cose e tu, seguendo i tuoi momentanei desideri, potrai scegliere quale film guardare o cosa mangiare per cena. Il libero arbitrio rimane sempre nei dettagli, perché non fa alcuna differenza in termini di sviluppo e non modifica il disegno di vita. Allo stesso tempo, ognuno ha l'illusione di poter cambiare la propria vita in qualsiasi momento, ma questa è l'illusione senza cui sarebbe molto difficile vivere senza. O forse impossibile.



Succede spesso che il tuo disegno di vita cambi per ragioni esterne. Ad esempio, ti accade un incidente. Se accade per colpa tua, allora, a causa del tuo modo di vita, la sua possibilità era già scritta nel tuo disegno di vita. Forse ami troppo la guida spericolata o sei troppo distratto sulla strada. Quando un incidente si verifica non per colpa tua, può essere un puro incidente, soprattutto se non cambia nulla nella tua vita, cioè non perdi la tua capacità di lavorare o la vita in generale. Quando subisci un grave infortunio, un incidente diventa un punto di transizione, dopo il quale la tua vita può cambiare seriamente. Ad esempio, ti rivolgi improvvisamente a una ricerca spirituale, questi casi mi sono noti. In questi casi, la mano del destino interviene nella tua vita e il danno, di regola, non può essere evitato. E non sarà necessariamente un infortunio fisico, potrebbe anche essere psicologico. È difficile parlare qui delle ragioni di ciò che cambia il tuo modello dall'esterno, perché non prendiamo in considerazione l'intera moltitudine di fattori che lo influenzano. C'è un'eccellente teoria indù sull'elaborazione del karma negativo, ma non devi fare troppo affidamento su di essa, perché tende a essere completamente predeterminata da ciò che ti accade, dalle tue azioni passate. Che non riesci nemmeno a ricordare perché li hai fatti in vite passate. Ma anche tutte queste spiegazioni, in effetti, non spiegano nulla. Non ci è dato di conoscere tutti i segreti del Modello di Creazione, non importa quanto a volte vorremmo farlo. Mi trovavo in una situazione in cui mi è stato rivelato che uno dei miei conoscenti avrebbe avuto un incidente mortale. Potevo scegliere se avvisarlo o meno. Avevo buone ragioni per credere che la mia preveggenza non fosse il frutto della mia immaginazione. Poiché conoscevo la data di un possibile incidente, l'ho avvertito, chiedendogli per diversi giorni - prima e dopo la faticosa data - di non guidare. Non gli è successo niente ed è ancora

vivo. Tuttavia, per diversi anni ho perso il dono della preveggenza degli eventi. Tutto, come si suole dire, ha il suo prezzo.

I mistici avvertono l'avvicinarsi del cambiamento e sono consapevoli in anticipo dell'imminente punto di transizione. Inoltre, puoi crearlo di proposito e scegliere su quale linea del disegno di vita fare per il passaggio successivo. La linea viene scelta in base alla meta verso la quale ci si sta muovendo, e ciò si ottiene accorciando il Sentiero. Tale pratica mistica esiste, sebbene sia destinata a coloro che non hanno ancora raggiunto gli stadi elevati del Sentiero. Quelli che si stanno ancora muovendo verso l'obiettivo e per i quali il tempo conta ancora.

Colui che si muove lungo il Sentiero si crea dei punti di transizione. Si impegna, cambia e si trasforma. Questi cambiamenti interni aprono nuove opzioni per lo sviluppo del suo disegno di vita, che già esistono su un *piano diverso*. Se immagini uno schema disegnato su un foglio di carta, tutte le linee di sviluppo che si aprono al prossimo punto di transizione giaceranno sullo stesso piano, nella stessa realtà. Sul Sentiero mistico, puoi scoprire le linee, attraverso le quali scoprirai una realtà diversa. In senso figurato, i mistici aprono le linee del disegno di vita, che portano verso l'alto, lasciando il piano del solito plesso di linee. Questo è un mistero occulto, ma è così che succede.

Parlando di libero arbitrio, non si può ignorare la questione dei desideri: dopotutto, in effetti, si basano su ciò che chiamiamo volontà. Come dicevo all'inizio, abbiamo la libertà di scegliere di credere o non credere, di accettare o non accettare nulla. Per quanto riguarda i desideri, le cose sono più o meno le stesse: siamo liberi di desiderare ciò che vogliamo, ma è molto più di un dato di fatto che non saremo in grado di realizzarli tutti. In altre parole, questa libertà la paghiamo in "desideri repressi": puoi desiderare

qualsiasi cosa, ma ottenere tutto non è dato a nessuno. Se non lo capisci, la tua vita è piena di sofferenza, perché inizi ad accumulare dentro di te desideri che non sono destinati a realizzarsi. E insieme a loro, cresce la quantità di tristezza che diventa lo sfondo di tutta la tua vita.

Considerando che la nostra vita è soggetta a molte leggi biologiche, fisiche, psicologiche e persino spirituali, si può parlare di libero arbitrio completo solo in modo condizionale, perché ci sono sempre fattori che lo limitano. Ad esempio, abbiamo la libertà di desiderare, ma deriva da una necessità che è insita in noi fin dall'inizio. Dobbiamo vivere di desideri, e in questo *non* abbiamo praticamente scelta. E ciò che all'improvviso vogliamo lì è lasciato alla nostra discrezione. Lo stato in cui una persona non ha alcun desiderio è molto malsano. Di norma, questo è uno stato di depressione, e una persona vi entra contro la propria volontà, ma secondo le leggi a cui è soggetto il suo essere.

Se provi ad entrare in uno stato senza desideri non ci riuscirai. Anche semplicemente compiere l'azione di non avere desideri è un paradosso perché è essa stessa un desiderio. Raggiungere uno stato in cui puoi rimanere nel corpo senza i tuoi desideri è possibile solo dopo la trasformazione spirituale, sebbene anche questo passaggio sia soggetto a determinate leggi.

In ogni momento abbiamo una certa scelta, un certo campo limitato di possibilità. Ad esempio, in questo momento puoi alzarti e andare a fare una passeggiata o fare qualcos'altro invece di ascoltare le mie parole. C'è il libero arbitrio, ma è - ancora una volta, limitato dalle opportunità - tempo libero e, soprattutto, dai propri desideri. I desideri che tu sia libero di formare come vuoi, col tempo diventano i limiti della tua stessa libertà. Questa è una trappola di cui la maggior parte delle persone non si rende conto. Non

appena hai generato abbastanza desideri, inizi a vivere per la loro realizzazione, infatti, inizi a servirli e dedicare tutto il tuo tempo a loro. Questo, a quanto pare, può essere considerato normale, perché tu stesso li hai creati, tu stesso li hai *voluti*. L'unico problema è che avresti potuto già cambiare o provare a cambiare, ma i vecchi desideri insoddisfatti ti stanno riportando nel passato e, di conseguenza, perdi la tua libertà, perché non hai voglia di volere qualcosa di nuovo, se il vecchio non è ancora vissuto. Puoi solo stare male per desideri non soddisfatti e sperare in nuove opportunità che un giorno ti arriveranno. E questa è già una trappola della vita umana. Proprio per questo i mistici si oppongono ai desideri e, quindi, alla libertà dell'uomo di desiderare. Vedono a cosa portano i desideri e conoscono tutte queste trappole.

Se una persona è destinata a vivere di desideri, la maggior parte dei quali non possono essere adeguatamente soddisfatti, non è meglio andare dall'altra parte? E qui c'è un modo buddista per sbarazzarsi dei desideri con successiva scomparsa nel nirvana, che è molto negativo in relazione al mondo. C'è una via positiva, quando un mistico rinuncia ai suoi desideri, e quindi alla sua volontà, in favore della Volontà di Dio. Tale, in particolare, è il Sentiero Sufi. E anche qui c'è libertà di scelta, perché l'accettazione della Volontà di Dio si compie esclusivamente secondo la tua volontà, nessuno può importela. Il principio del libero arbitrio in questo caso è rigorosamente rispettato. Un'altra cosa è che non puoi rinunciare ai tuoi desideri in modo automatico a favore dei desideri di Dio. Devono essere create delle condizioni in cui l'accettazione della Volontà diventi una realtà e non un frutto della tua immaginazione.

Perché i mistici rinunciano al loro libero arbitrio? Qui tutto è abbastanza semplice: il libero arbitrio di una persona limita seria-

mente le possibilità di realizzare il suo più alto potenziale. L'ego apprezza infinitamente la sua libertà: la libertà di andare nella negazione e nell'autoaffermazione. I Desideri che una persona genera per tutta la vita, creano una corsia, da cui a volte è impossibile uscire. La nostra libertà è inizialmente limitata dalla nostra natura, dalle condizioni della nostra esistenza. E l'unica via d'uscita da questa prigione è la fusione con Dio, in cui il mistico si perde insieme alla sua libertà, acquisendo allo stesso tempo una nuova dimensione dell'essere, in cui la libertà umana ordinaria non ha alcun significato. Seguendo la Volontà di Dio, ne diventi il conduttore sul piano della Creazione. Il potere che ricevi ad ogni nuovo impulso di esso ti permette di diventare un partecipante alla Creazione,

Ti interessa solo il libero arbitrio perché non ti senti libero. E questa sensazione sorge sullo sfondo del fatto che non sei in grado di realizzare i tuoi desideri in alcun modo e inizi a cercare la ragione di ciò. Ti sembra che tutte le circostanze siano dirette contro di te. Ti sembra che un destino malvagio prevalga su di te, impedendoti di raggiungere il tuo obiettivo. Da un lato, la tua posizione attuale nel disegno di vita può manifestarsi in questo modo, in assenza di un punto di transizione in cui qualcosa potrebbe essere cambiato. Così può essere. Ma comprendi che nel mondo, in linea di principio, tutto è organizzato in modo tale che il tuo libero arbitrio finisca in vicoli ciechi di vari gradi di disperazione. È costantemente limitato da circostanze esterne o interne. A proposito, non dimentichiamoci del condizionamento che programma la tua percezione del mondo e il tuo atteggiamento nei suoi confronti, ponendo la tua libertà nella in un ambito di credenze e convinzioni che diventano i tuoi limiti. Anche semplicemente liberarti di almeno la metà delle idee da cui sei condizionato ti porta già un

nuovo grado di libertà. Immagina ora quale libertà guadagnerai liberandoti dall'ego o, ancora meglio, dal "sé" che sei ora.

Allo stesso modo, accettare la Volontà di Dio ci libera da una libertà in cambio di un'altra. Ci libera dai desideri di cui siamo sopraffatti e ci indirizza alla completa trasformazione di noi stessi nel modo più breve possibile. Ai bambini sembra che non ci sia niente al mondo che sarebbe più prezioso dei loro giocattoli preferiti, ma, crescendo, si rendono conto che si trattava di un valore immaginario. Così è con il nostro libero arbitrio: se capisci i suoi limiti, allora puoi superarli, perché il suo valore è inverosimile e gonfiato da quelle persone che vogliono diventare Dei. Persone le cui ambizioni non danno loro tregua. C'è un altro Sentiero verso la libertà, anche se alle menti ossessionate dai desideri mondani, sembra essere qualcosa di simile all'essere in prigione. Questa Via conduce a Dio, alla Fonte di tutte le libertà e restrizioni. Solo l'essere in Lui dà un vero senso di libertà, e libertà totale, sebbene nello stesso tempo il mistico segua con calma la Volontà di Dio che gli è stata rivelata. E anche se questa libertà è più legata all'interno che all'esterno, ma avendola, non ti preoccupi più di come stanno le cose con il libero arbitrio in generale e con il tuo in particolare.

### **Scelta di un obiettivo nella ricerca spirituale I.**

Oggi abbiamo una conversazione sull'obiettivo, la scelta dell'obiettivo nella ricerca e su come viene solitamente fatta questa scelta. Inoltre, parleremo di come la formulazione di un obiettivo di ricerca predetermina la possibilità di raggiungerlo.

È noto che il fine determina i mezzi. Cioè, se ti poni esclusivamente obiettivi spirituali, le pratiche spirituali saranno sufficienti

per raggiungerli. Ad esempio, vuoi conoscere te stesso. Questa è una dichiarazione di intenti molto ampia. Quando un obiettivo è formulato in parole generali, il suo raggiungimento diventa più difficile, perché queste parole generali portano molte opzioni per la lettura, molti significati. La conoscenza di sé, ad esempio, ha significati completamente diversi a seconda del contesto in cui viene utilizzata. Puoi imparare le tue abilità - per lo sport, la musica, l'arte. Puoi capire come funziona la tua mente e perché ti dà certe reazioni. Infine, puoi provare a capire il fenomeno della tua Coscienza e fare qualcosa per questo. Quando una persona dice: "Voglio conoscere me stesso", questa è un'affermazione generale, alla quale non è chiaro come avvicinarsi. E qui dichiariamo un obiettivo senza avere mezzi completamente definiti a raggiungere tale scopo. Cosa fare per conoscere te stesso? Quale metodo adottare: anatomico, psicologico, etico, spirituale? Pertanto, da un punto di vista pratico, dichiarazioni di obiettivi così ampie e vaghe non hanno senso. Mostrano che una persona non ha ancora capito cosa vuole, e quindi esprime il suo desiderio non pienamente realizzato con parole più generali.

Devi sforzarti di formulare il tuo obiettivo, il tuo desiderio, che ti attrae, la tua insoddisfazione, che hai, nel modo più chiaro possibile. Questa è una delle chiavi del successo della tua ricerca. Ma, di regola, si deve fare i conti con il fatto che lo scopo della ricerca è formulato in termini generali. Prendiamo, ad esempio, un obiettivo ampio chiamato illuminazione. L'illuminazione è un concetto molto ampio e interpretato in modo diverso. La maggior parte dei ricercatori ha un'idea piuttosto vaga di cosa "intendano" i diversi insegnanti e guru relativamente l'idea dell'illuminazione e cosa significhi in generale. Mentre ti sforzi per "raggiungere" l'illuminazione, tu, ad esempio, vuoi

comunque raggiungere uno stato di cui hai già una tua idea. Hai letto qualcosa, parlato con qualcuno, ascoltato qualcuno e hai una certa idea di cosa sia l'illuminazione. È sicuro affermare che questa visione è certamente falsa, perché giudichi un livello più alto dell'essere esclusivamente da ciò che comprendi e conosci. Cioè, dalla propria esperienza. E la tua esperienza è molto terrena. Il tuo livello di essere all'inizio del Sentiero è sempre basso e semplicemente non puoi giudicare gli stati superiori. Pertanto, hai una certa idea nella tua mente e ti muovi verso di essa, cercando di realizzarla. Se non hai scelto un percorso specifico, se non segui un maestro o un insegnante specifico, una tale ricerca ti porterà avanti e indietro, da una pratica all'altra, da un allenamento all'altro. Ti impegnerai per lo stato che tu stesso hai immaginato - cioè inventato - e proverai pratiche diverse. Prova una cosa: qualcosa non va bene; poi provi qualcos'altro - e ancora qualcosa non va bene. Quindi l'intera ricerca si riduce al fatto che passi da un insegnante all'altro, da un metodo all'altro, provi qua e là e, di conseguenza, tu stesso non capisci cosa viene fuori da te. Potresti essere deluso, o la tua mente ti darà una sorta di sostituto un surrogato, o tirerai fuori qualcosa sui tuoi risultati e ti calmerai.

Nella ricerca, che si chiama spirituale, tutte le persone lottano per uno stato *diverso da quello attuale*. Cerchiamo uno stato diverso da quello che abbiamo adesso, da quello in cui siamo sempre. Più comodo, più soddisfacente. La maggior parte degli aspiranti, senza rendersene conto, cerca l'illuminazione semplicemente perché la considera lo stato di massimo comfort. E qualunque cosa stiamo cercando, sia che stiamo cercando l'illuminazione, sia che stiamo cercando un cambiamento in noi stessi, sia che stiamo cercando il nirvana o il samadhi, in realtà stiamo cercando nuovi stati. E qui



devi capire cosa ti attrae. Cosa ti spinge a cercare? cosa vuoi veramente?

Determina cosa stai cercando, specifica il tuo obiettivo. Ad esempio, per alcuni, l'illuminazione è associata alla beatitudine. Quindi se capisci che stai cercando uno stato di beatitudine, guarda le tue idee sullo stato in cui vorresti arrivare, che vorresti raggiungere. Se lo guardi attentamente, puoi capire chiaramente di cosa hai bisogno. Sii sincero con te stesso. Suddividi il tuo obiettivo generale in componenti concrete ossia in sub-obiettivi più piccoli e quindi più facilmente raggiungibili. Dietro ogni idea generale di un obiettivo ci sono le tue aspettative molto specifiche. Non importa quanto ti convinci di volere solo la Verità o solo Dio, dietro questi obiettivi c'è un'aspettativa di ciò, che il raggiungimento di questi obiettivi (della Verità o di Dio) ti porterà. Pertanto, devi prendere il tuo obiettivo e considerarlo onestamente. Più precisamente, nemmeno un obiettivo, ma i motivi per cui questo particolare obiettivo è diventato attraente per te. Qualsiasi obiettivo qualsiasi tua idea può essere scomposta in componenti e, se guardi al tuo vero desiderio, puoi articolare esattamente quale stato desideri. Cioè, se ti sforzi per la consapevolezza, allora, di regola, stai cercando uno stato alterato di coscienza, vuoi uscire dalla mente, sbarazzarti delle sue catene. Non ti piace il rumore della mente tutto il tempo; vuoi più pace. Oppure ti sembra che la consapevolezza ti porterà all'infallibilità di azioni e decisioni. E poi, scegliendo la consapevolezza, vuoi davvero ottenere uno stato di calma e facilità. vuoi uscire dalla mente, liberarti dalle sue catene.

Le persone che studiano nella nostra scuola devono assolutamente formulare il loro obiettivo. E da come lo formulano, diventa chiaro di cosa hanno bisogno e se possono trovarlo con noi. E ti dico per esperienza che alcune persone, ad esempio, cercano la

consapevolezza solo per compiere azioni senza errori. Quando sono tormentati dalla paura dell'errore, quando hanno sete di azioni prive di errori, sete di massima efficienza, massima precisione e adeguatezza, vanno verso la consapevolezza. La stanno cercando perché sembra loro che sia la consapevolezza che può dare tutto ciò. Comprendi che gli stati superiori descritti dai mistici esistono, ma dal tuo livello di "essere" non riesci ancora a capire correttamente di cosa stanno parlando. Crei la tua versione delle loro descrizioni, che è già stata tradotta nella tua lingua e abbassata al tuo livello di comprensione e di "essere". Devi capire cosa ti spinge e quali sono le tue vere motivazioni, il primo possibile, altrimenti perderai tempo cercando di trovare sul Sentiero spirituale ciò che può essere ottenuto in modo molto più semplice e facile. Se il modo in cui comprendi il tuo obiettivo è in contrasto con il tuo bisogno, con la tua realtà, la tua ricerca è destinata al fallimento. Puoi ottenere ciò che stai cercando di trovare in una ricerca spirituale molto più facilmente e senza perdere tempo; puoi evitare delusioni e prendere un percorso più breve. Devi affrontare la tua insoddisfazione, perché se hai bisogno di un'azione senza errori, il tuo problema è la paura dell'errore e puoi lavorarci direttamente, senza essere coinvolto in studi spirituali sistematici. Se inizi a guardare quali stati ti attraggono, forse vedrai il tuo vero problema: paura, ansia o qualcos'altro. Vedrai un problema specifico che non richiede una ricerca spirituale, ma una soluzione diretta. E poi puoi usare la pratica della consapevolezza per lavorare, ad esempio, con la paura, ma questo non ti richiederà di continuare a fingere di aver bisogno del Sentiero spirituale.

Ci sono molti ricercatori esausti che seguono corsi di formazione e gruppi diversi, ma non possono applicarsi da nessuna parte, perché l'obiettivo che hanno formulato non corrisponde ai

loro veri desideri e non soddisfà i loro veri bisogni. Stanno cercando uno stato dell'essere "positivo", nella speranza che saranno in grado di sbarazzarsi del loro tormento interiore attraverso l'amore e l'illuminazione, in pratica sono convinti che attraverso l'amore e l'illuminazione si libereranno dalle loro sofferenze, cioè io mi illumino e quindi non soffro più. In effetti, non hanno bisogno di trovare, ma di sbarazzarsi. In realtà hanno bisogno di liberarsi dai loro stati d'animo negativi Sbarazzarsi di paure e condizionamenti e dei desideri contrastanti ad essi associati. Ma non stanno cercando di sbarazzarsi del problema, ma semplicemente di trovare un buono stato, e questo è l'errore di molti ricercatori che non hanno trovato altro che delusione. Ci sono anche molte di queste persone nella ricerca.

Per vedere quello che vuoi, hai bisogno di sincerità. In questo caso, la sincerità con se stessi diventa la chiave che apre la porta al segreto, nascosto nel profondo della mente. Ricorda il tuo obiettivo e guardalo. Immagina di averlo raggiunto. Immagina lo stato in cui ti trovi, arrivato alla realizzazione del tuo sogno. E ora evidenzia la cosa principale in esso: che cos'è: forza, pace, beatitudine, chiarezza o qualcos'altro? E comprendendo questo, puoi vedere per cosa stai veramente lottando.

Esistono tipi di insegnamenti e pratiche spirituali che si rivolgono a persone con esigenze molto specifiche. Ad esempio, i gruppi di Gurdjieff sono spesso frequentati da persone che cercano il potere. Sono attratti dall'immagine di Gurdjieff, pieno di forza e potere; a loro piace la sua misteriosità e l'insegnamento piuttosto complicato. Sembra loro che il quarto Sentiero sia stato creato per gli eletti, e così vanno in gruppi per sviluppare e trovare questa scelta immaginaria. Se guardassero direttamente al loro bisogno, sarebbero in grado di arrivare molto più velocemente all'elimina-

zione del sentimento di insicurezza e della propria debolezza. È questo che li spinge a cercare il potere, e quindi Gurdjieff, che in tutti i ricordi dei suoi contemporanei sembra un superuomo, diventa per loro una figura attraente. E così le persone studiano nei gruppi di Gurdjieff, allenano la loro volontà, fanno esercizi complessi, ma non risolvono il loro problema principale, ma nel migliore dei casi compensano. Se ti allontani dalla tua paura, non sarai in grado di sviluppare consapevolezza, perché questa riluttanza ad affrontarla creerà "punti ciechi" nel tuo spazio interiore. Pertanto, la consapevolezza non si sviluppa e non si sviluppa una forza seria, e non resta che imitare Gurdjieff, principalmente con l'aiuto del consumo eccessivo di alcol.

L'advaita moderna attrae coloro che cercano un percorso facile o una trasformazione istantanea. Volgiti al tuo interno, senti la tua realtà, senti cosa c'è dietro la mente, apri la tua coscienza, il tuo vero sé - questo è ciò che dicono i guru dell'advaita moderno. E questo è tutto, tutto finisce qui. Mantieni questa sensazione e tutto cambierà. Non c'è Via nell'advaita, non c'è niente, tutte le idee sono false, non ci sono "dualismi", cioè esiste un unico modo speciale di percepire la realtà, che viene dichiarato l'unico veritiero. Di conseguenza, l'advaita attrae coloro che cercano una soluzione facile a tutti i loro problemi. Chi non è pronto a sforzarsi costantemente, ma vuole cambiare la sua vita in un solo movimento, realizzando il suo "vero io". Coloro che si sono confusi, che hanno provato sentieri diversi, ma non hanno risolto la loro insoddisfazione. Qualcuno non può fare pratica, non può entrare dentro di sé, manca la volontà, manca il desiderio, non è pronto ad entrare per paura di vedere le sue condizioni, e ora vuole trovare una facile via d'uscita. È guidato dalla speranza che ci sia un modo semplice per risolvere tutti i problemi. Dopo tutto, la percezione non duale

risolve tutti i problemi, per così dire, e tutti gli insegnanti Advaita ne parlano costantemente. La speranza che questi ricercatori portano nel loro cuore non permette loro di rendersi conto che tutte le uscite facili sono false uscite. Qualunque cosa tu senta dentro - anche se ti sembra di aver sentito una certa presenza in te stesso che è al di fuori della mente - non riuscirai a mantenerla. Uno scorcio di consapevolezza, anche molto luminoso, non ti darà nulla. Tornerai comunque allo stato precedente, perché tutti i tuoi corpi funzionano meccanicamente, secondo certe leggi, e qui nulla sarà risolto con una scintilla di luce. L'attenzione sarà nuovamente identificata con la mente e i suoi limiti. È tutto. E quelli che sono venuti all'Advaita già disillusi da altri Sentieri non hanno altro posto dove andare e sono completamente delusi da tutto. E se spera in un Sentiero facile, allora devi capire chiaramente che non sei pronto a fare sforzi, che il tuo desiderio di trovare "l'altro stato" è ancora molto infantile, immaturo. Allora è meglio che tu lasci per ora la tua ricerca spirituale e affronti i tuoi problemi nella vita esteriore, perché per loro stai cercando una facile via d'uscita.

Devi capire: l'obiettivo che scegli per te stesso all'inizio, in una certa misura predetermina il tuo ulteriore percorso, perché il primo passo è il più importante. Il primo passo è scegliere la direzione in cui ti muoverai, e se l'obiettivo è formulato da false motivazioni, allora inizi a muoverti nella direzione sbagliata, diversa da quella di cui hai veramente bisogno. E poi dovrai cambiare questa direzione o ammettere che il tuo obiettivo è irraggiungibile e il Sentiero (che in generale non ha nulla a che fare con la tua scelta sbagliata) è falso. Ci sono sempre persone che affermano di aver provato qualche Sentiero spirituale, ma non hanno ricevuto alcun risultato su di esso. Molto spesso, in questi casi, una persona non parla del Sentiero, ma di sé stesso, che non ha trovato su questo

Sentiero quello che stava cercando. Se inizialmente non puoi formulare esattamente ciò di cui non sei soddisfatto, cosa vuoi cambiare in te stesso, cosa vuoi cambiare nella tua vita, forse cosa vuoi ottenere, allora devi allontanarti finché non lo formuli in modo più specifico. Nel processo di ricerca, l'obiettivo cambia e questo avviene man mano che acquisisci esperienza e ti sbarazzi delle illusioni con cui sei alla ricerca.

Inoltre, bisogna capire che l'ego è sempre coinvolto nella scelta di un obiettivo. L'ego porta le proprie motivazioni, che possono essere abbastanza difficili da scoprire per il suo portatore. Sia la mente che l'ego sono sempre utilitaristici, cercano una ragione, cercano qualcosa da sfruttare. Cioè, se brami l'illuminazione, ne hai bisogno per qualcosa, se stai cercando la Verità, ne hai anche bisogno per qualcosa. I sufi hanno l'espressione che si deve desiderare la Verità per sé stessa. Questa affermazione non è facile da capire se guardi dalla prospettiva dell'ego. Cosa significa cercare la Verità fine a sé stessa? Verità, è, come si suole dire, Verità, ed è sufficiente. Sembra molto strano che tu debba desiderare la Verità per sé stessa, ma questa è un'indicazione che non dovresti desiderare la verità per te stesso. Non dovresti volere la Verità, o Dio, o l'illuminazione, o il nirvana da una posizione egoistica, perché ciò sarà *tuo*. La posizione preferita dell'ego è la *mia* illuminazione, il *mio* percorso di vita, i *miei* successi, i *miei* pesanti sacrifici sul Sentiero. Arrivare al punto di non volere per te stesso, ma volere per amore della Verità è molto difficile, qui dovresti già essere abbastanza maturo. Gustare ma non avere, sperimentare ma non prendere il sopravvento sull'esperienza - per arrivare a questa posizione, devi effettivamente sbarazzarti dell'ego. E questo stesso ego, il tuo desiderio di ottenere questo stato, per te stesso, diventa un ostacolo sulla strada per l'obiettivo. Il limite è il desiderio egoistico

di cambiare, preservando l'ego e preservando sé stessi. Abbiamo pratiche in cui le persone determinano quanto sono pronte a cambiare, quanto sono pronte a perdere alcune delle loro qualità - forse, dopo averne acquisite di nuove, e forse no. Perdere ciò che hai, non sapere cosa otterrai in cambio e se otterrai qualcosa. E lì vediamo una varietà di reazioni: di regola, la maggior parte delle persone non è pronta a rinunciare a ciò a cui è abituata. Sembrano volere dei cambiamenti, ma non vogliono dare via nemmeno quelle reazioni che gli impediscono di vivere serenamente. Hanno paura del cambiamento, il loro ego ha paura del cambiamento, la loro mente ha paura del cambiamento

In questa posizione, ovviamente, sarà molto difficile per te arrivare a una trasformazione seria. L'ego migliorerà sé stesso e niente di più. Le persone riescono a praticare la consapevolezza per dieci anni consecutivi e mantenere l'ego. La loro consapevolezza sembra crescere, la loro presenza cresce, ma cresce in modo ben preciso - solo fino a certi limiti - e si ferma dove iniziano le zone "proibite" della mente. Queste sono idee e rappresentazioni, ogni sorta di tabù, che sono custoditi dalla mente e chiusi da essa alla consapevolezza. E se queste persone possono in qualche modo ancora lavorare con emozioni e desideri, allora è molto spaventoso per loro toccare la mente, perché allora la loro intera identificazione inizia a sgretolarsi. E il problema è che può essere abbastanza difficile vedere il proprio ego da soli: hai bisogno di aiuto dall'esterno. Lavorando su te stesso, raffini e purifichi il tuo ego, ma rimane fondamentalmente invariato. Accade raramente che, senza un aiuto esterno, una persona possa elaborare completamente il proprio ego da solo. Qui hai bisogno dell'aiuto di Dio o dell'aiuto di un insegnante, non importa chi - forse anche di un amico" ricercatore". Che tu abbia un insegnante o meno, hai comunque una

cerchia sociale e anche una persona con cui stai camminando lungo il Sentiero può darti un feedback. Qualcuno deve diventare uno specchio per te in cui puoi vedere il tuo ego. Idealmente, se pratici la consapevolezza, tutte le tue situazioni diventano uno specchio per te. Qualcuno ti dice qualcosa e tu hai una reazione, la guardi, ti riconosci; vedi quello che dentro di te ancora non è stato elaborato. Questa è una situazione ideale, ma per imparare in questo modo, devi già avere un livello sufficiente di consapevolezza, quando vedi le tue reazioni interiori, quando vedi come reagisce la tua mente. Allora diventi uno specchio per te stesso. La tua coscienza riflette e ti mostra le ragioni delle tue reazioni, e vedi cosa ti spinge davvero. Quindi inizi a vedere il tuo ego sempre più chiaramente e ne diventi più consapevole. A poco a poco arrivi al punto in cui può essere completamente dissipato, quando questa struttura nella mente può essere sciolta dalla tua attenzione. Pertanto, quando scegli un obiettivo per te stesso, devi capire che è scelto anche dal tuo ego, Dal tuo bisogno di compensazione, quando, ad esempio, sei debole e vuoi forza. Quando vuoi che le circostanze della tua vita siano più favorevoli per te, e inizi a cercare tutti i tipi di pratiche semi-magiche per influenzare le situazioni esterne, al fine di costruire tu stesso la realtà esterna. Ci sono persone che cercano di farlo.

Finché sei immerso nell'ego, sei in un vicolo cieco. L'ego stesso diventerà un ostacolo, perché seleziona un obiettivo, cerca di raggiungerlo e riempie questo obiettivo di significati che sono piacevoli per sé stesso. E alla fine perde sempre, perché per arrivare a una vera trasformazione, l'ego deve essere eliminato e devi andare oltre la mente, elevarti al di sopra di essa. Finché agisci attraverso la mente, questo ti porterà comunque alla frustrazione. L'ego serve sempre sé stesso, e anche se cerchi di servire gli



altri, è il tuo ego che alla fine ottiene la soddisfazione. Anche se stai cercando di aiutare le persone, trovi difficile astenerti dall'iniziare a pensare all'importanza di ciò che stai facendo e a non volere gratitudine da coloro che hai aiutato. Cioè, non puoi agire senza coinvolgere il tuo ego.

Quando si tratta dell'ego e dei suoi motivi nella ricerca spirituale, c'è un modo antico per superarli e persino sbarazzarsene. Questo metodo è servire Dio, un impegno sincero per questo servizio, in cui gli interessi del proprio "io" possono essere scartati per amore di una meta più alta. È chiaro che puoi anche servire in modi diversi e che puoi manipolare il servizio, rendendolo un nuovo modo per gonfiare il tuo ego. Tutto può essere danneggiato. Tuttavia, un modo per cancellare l'ego, per risolvere questo difficile compito è il servizio a Dio. Devi indirizzarti a Dio, lottare per Lui e cercare opportunità per seguire la Sua Volontà. Certo, c'è il seguire la Volontà di Dio, prescritta, ad esempio, nelle religioni. C'è la Sharia nell'Islam, ci sono comandamenti e pratiche rituali nel cristianesimo e, in generale, ogni religione ha comportamenti, attraverso i quali può sembrare che stai seguendo la Volontà di Dio. Ma sul sentiero mistico si intende qualcos'altro. Qui entri in interazione diretta con Dio e ricevi la sua volontà per te stesso. Ricevi un impulso di Volontà completamente tangibile, completamente concreto, diretto specificamente a te, ed è così che il Signore ti guida. In questa ricerca, attraversi delle prove e cancelli il tuo ego. Seguendo la Volontà, il tuo ego viene cancellato più facilmente, perché inizialmente il tuo obiettivo è più alto della sua soddisfazione. Non devi tenerlo stretto, non cercare di trattenerlo. L'Illuminazione, può essere *tua*, il nirvana, qualunque cosa dicano, può anche essere il *tuo* stato. Se ti poni un obiettivo che è al di fuori di te, che è molto più alto di te, e perseguendolo ottieni

opportunità di un ordine completamente diverso, questo è l'obiettivo giusto. Cercando di servire Dio, tu, in un modo o nell'altro, interagisci con Lui, e il Suo potere ti influenza, questo potere può guidarti. Nessuno tranne il Signore conosce la strada più breve per Lui. E in generale, questa strada nei dettagli è nota solo a Lui. Non direi che questo è un sentiero facile: servire e arrendersi a Dio. Se prendiamo un lavoro spirituale veramente serio, se prendiamo il vero Sentiero verso stati superiori, non è mai facile, sebbene la nostra mente continui a sperare in uno facile e semplice.

Lavorare per cambiare te stesso è sempre difficile, soprattutto se consideri il fatto che tu sei un ostacolo. Quello che hai sempre pensato di te stesso e considerato nel senso più positivo all'improvviso si rivela un ostacolo, perché devi liberarti di tutto questo, di queste idee e abitudini, di tutti questi ruoli, e ad un certo punto non ti resta praticamente nulla. È abbastanza difficile farlo. Ma, in effetti, non c'è altro percorso che ti conduca proprio alla meta più alta e alla vera trasformazione. Non ci sarà trasformazione senza l'impulso della grazia di Dio. Potrai essere purificato se lavori sui tuoi desideri, sulle tue paure, sui tuoi stati d'animo ma non è sufficiente ad avere una trasformazione. Sarai costantemente in equilibrio sull'orlo del più alto grado di purezza, il più alto grado di consapevolezza, ma in sostanza rimarrai lo stesso. Da quelle energie che sono a tua disposizione, nessuna trasformazione funzionerà, qui hai bisogno di un impulso di energia esterna, grazie al quale diventerà possibile. E chiamiamo questo impulso la grazia di Dio, perché è lei - la grazia - che lui è.

Sì, lottando per Dio, cercando costantemente di andare verso Dio, puoi bruciare il tuo ego, e di solito è così. Se vuoi diventare uno strumento di Dio, cercando di fonderti con Lui, allora tutto accade molto più facilmente. Se ti sforzi sinceramente per Dio,

ottiene una risposta molto rapidamente. Ricevi una risposta alle tue preghiere, questa arriva a te sotto forma di impulsi che causano esperienze trascendentali e ricevi anche vari tipi di suggerimenti. Quando le persone dicono di aver tentato di cercare, ma non ci sono riusciti, significa solo che hanno tentato nel modo sbagliato o che avevano un motivo diverso per la ricerca. Forse avevano torto nelle loro vere intenzioni, cioè avevano poca voglia. È sempre così. Per tutto il tempo sento qualcosa del tipo: "Ho praticato per molti anni, ma non sono arrivato a nulla". Se ciò accade, allora o hai fatto la pratica sbagliata, il che è molto probabile oppure in origine non era la pratica che avevi bisogno. Lavoro con le persone da molti anni e vedo come le pratiche cambiano ogni persona che investe in esse. Le pratiche possono essere svolte anche in modi diversi. Seduto, per esempio, in meditazione e divagare con la mente. La mente sta lavorando, tu sei per metà nella mente e ti siedi per il tempo assegnato in sostanza fai un lavoro "sbagliato". Non puoi fare le pratiche in modo formale, tanto per fare. Il Signore risponde sempre se ti sforzi sinceramente, se hai un impulso sincero. Tale aspirazione non rimane mai senza risposta e tu hai sempre una certa esperienza, qualche risposta alle tue preghiere, il che ti mostra che la tua richiesta è stata ascoltata, che ti stai muovendo nella giusta direzione. E il Signore comincia ancora a guidarti in un modo o nell'altro, tramite il Suo Potere, che possiede tutto, inclusi noi. Un desiderio sincero non rimane senza risposta. Se, ad esempio, una persona fa qualcosa e non ci riesce, allora ha bisogno di sedersi e valutare meglio il suo obiettivo, con ciò che vuole veramente, perché c'è un ostacolo. Forse non ha affatto bisogno del Sentiero, ma ha bisogno di qualcos'altro? Vedi, puoi entrare nella ricerca e nel Sentiero per errore. I desideri si acquisiscono molto facilmente e quando si ha una mancanza inte-

riore, c'è un'insoddisfazione interiore, puoi vedere una persona felice e chiederti perché è felice. Vuoi solo essere tu stesso nello stesso stato. E quest'uomo recentemente è entrato lui stesso nel Sentiero, è ispirato, per lui va tutto bene. Questo accade spesso con i neofiti: sono eccitati, sorridono, si sentono bene, sono in fiamme e la loro vita è piena. Hai incontrato una persona del genere e ti ha detto quanto era felice, perché è diventato un Hare Krishnaite, per esempio, e come va tutto bene con loro, e come cantano i mantra, e come questo fa stare bene. Vedi il suo stato e ti piace davvero. Dico: le persone, prima di tutto, sono sempre alla ricerca di una sorta di benessere. E ora in te sorge un desiderio e, seguendolo, ti sei rasato la testa e sei diventato un Krishnaita. E dopo sei mesi si scopre che non ti sta succedendo niente di speciale, che gli stimoli emotivi non ti eccitano tanto e non hai ricevuto la felicità. A qualcuno piace questo, e questo significa che stava cercando questo, tu, forse, hai bisogno di meditare piuttosto che avere un tale amore per Krishna. Ma sei già stato catturato, sei già andato dove non avresti dovuto andare e te ne vai deluso. Non avendo ricevuto lo stato desiderato, potresti iniziare a dire che lì non va bene, che c'è inganno. E lì, invece, non è proprio un inganno, ma non c'era semplicemente quello che ti serviva. Ma ti sei innamorato, il desiderio ti ha preso. Questo genere di cose accade abbastanza spesso, le persone vanno a cercare qualcosa sotto l'influenza di qualcuno, le persone sono spinte dalla loro insoddisfazione ma senza comprendere la motivazione di tale insoddisfazione. Dovrebbero affrontare i loro problemi interiori, rimuovere la tristezza in eccesso, ridurre il numero di desideri insoddisfatti, aggiungere un po' di consapevolezza – giunti a tal punto potrebbero rendersi conto che già stanno bene così e non gli serve niente altro. Si sarebbero sentiti bene, e dopo non avrebbero più voluto alcun Sentiero. Ma cercano tutti gli

stati migliori, se possibile - i più alti e se possibile - senza sforzo, e continuano a cercarli in vari gruppi o durante i corsi di formazione. E lì diventa subito chiaro che gli sforzi seri sono troppo duri per loro, che il loro bisogno non è così alto. E poi se ne vanno e iniziano a portare ulteriormente la loro delusione. Succede spesso. La vera ricerca, che ci porta a una vera trasformazione, ad alcuni seri cambiamenti, inizia nel momento in cui vedi e comprendi assolutamente chiaramente che non troverai soddisfazione in questo mondo. Che non esiste nulla di simile in questo mondo per cui "batte" il tuo cuore o, se vuoi, la tua anima. Quando vedi in che modo, le persone vivono, i loro interessi, con cosa riempiono il loro tempo libero, come vivono generalmente, questo non ti soddisfa. Che non puoi, o forse non vuoi vivere questa vita, e si scopre che non ti dà assolutamente nulla. La tua insoddisfazione non scompare da nessuna parte, anzi, diventa più profonda, perché tutti intorno si rallegrano, e vedi che si sentono bene: hanno bevuto, mangiato, sono andati alla dacia, sono andati in una discoteca e stanno bene. Alimentano i loro desideri e vivono nella speranza della loro soddisfazione, ma tu non puoi farlo, quello che vogliono non ti soddisfa affatto. In questo momento inizia una vera, seria ricerca, perché non hai scelta. Perdi la speranza di poter essere soddisfatto di qualcosa in questo mondo. Non è necessario che allo stesso tempo abbandoni tutti i desideri o gli attaccamenti in una volta. Ma quando hai una percezione integrale che questo mondo non ti porterà nulla, che non vuoi e non puoi vivere in questo modo, che hai bisogno di qualcosa di completamente diverso, allora inizia una vera ricerca di un altro stato di essere e di qualcosa d'altro. Tutti i veri cercatori arrivano a questo prima o poi. Questa comprensione mi è arrivata all'età di 19 anni, quando ho improvvisamente capito che non volevo vivere come vivono le

persone intorno a me. Ho visto che non ero interessato a come vivono le persone, ma non riuscivo a pensare a nessuna alternativa al loro modo di vivere. Era la fine degli anni Ottanta, ed ero in un vicolo cieco perché non sapevo cosa fare di me stesso. Questo nel nostro “tempo felice” così pieno di informazioni sui diversi modi di vivere la vita in modo diverso, che ovunque ci sono opzioni, corsi di formazione, poi incontri aperti per migliorare la propria vita ma a quei tempi non c’era niente del genere. Di conseguenza, ho passato quattro anni a cercare dove applicarmi. Cioè, il mondo è crollato per me, tutti gli obiettivi che potevo delineare in esso hanno perso il loro significato e non c’era alcun sostituto per loro. E ho iniziato a cercare, ho pensato che la risposta fosse nella filosofia, e ho iniziato a pompare l’intelletto. Mi è sembrato che la vita spirituale fosse filosofare e guardare dall’alto in basso la vita. Ho provato cose diverse ma solo quattro anni dopo, quando l’Unione Sovietica cadde e l’ideologia del materialismo fu scossa, incontrai un uomo che considero il mio primo Maestro. Grazie a lui, ho imparato che esiste, si scopre, un Sentiero mistico, che è un’alternativa al sentiero terreno. Mi ha mostrato la direzione della ricerca e l’obiettivo verso il quale mi sono mosso negli anni successivi. Mi ha anche dato la prima pratica, con la quale è iniziato il mio lavoro su me stesso.

Quando ho iniziato la ricerca, c’erano certe difficoltà, ora sono diverse, e non dirò che è diventato in qualche modo particolarmente più facile per un cercatore principiante. L’attuale varietà di insegnamenti e metodi sul mercato confonde chiunque. E inizi a capire, e si scopre che tutti offrono la stessa cosa, inoltre, molto banale. Commercio di benessere psicofisico. In questi ambiti di proposte variegata hai prospettata sia felicità che beatitudine e, Signore perdonami, prosperità unita alla ricchezza. Ci sono

persino alcuni sufi moderni che insegnano alle persone a ottenere il proprio benessere e ricchezza. E ora i nuovi insegnanti spirituali stanno offrendo una buona vita, quasi ovunque vendono una vita gentile, piacevole e buona. Non dico che non ha nulla a che fare con la spiritualità, l'una non interferisce con l'altra, in generale, ma questo non è un obiettivo. Questo non è un obiettivo per una ricerca spirituale, o meglio, un tale obiettivo lo rende privo di spirito. Se vuoi andare oltre, verso l'Altissima Realtà, allora non dovresti essere interessato alle cose di questo mondo, se vogliamo parlare seriamente. E anche gli stati alterati che puoi ottenere in questo mondo non hanno niente a che vedere con il sentiero. Non so chi abbia inventato la beatitudine come descrizione dello stato di spiritualità superiore, perché la beatitudine, ad essere onesti, è uno stato fisiologico. A livello delle energie eteree, c'è uno stato di beatitudine, ma, perdonami, con un buon orgasmo, provi questo stato, o dopo aver preso un buon vapore nel bagno. Che dopo il sesso, che dopo il bagno ti rilassi, e con esso arriva questo stesso effetto di beatitudine. Cosa c'entra la spiritualità, perdonami? Più in profondità vai dentro, più le tue energie cambiano, più sottili diventano la tua percezione ed esperienza. La beatitudine rispetto a loro è uno stato piuttosto miserabile, sorge dentro di te, quando si verifica l'attrito energetico. Se il tuo spazio interiore non è sufficientemente pulito, allora quando un impulso di qualsiasi energia superiore lo attraversa, proverai beatitudine, perché l'energia creerà "vortici" a causa dell'attrito con ciò che si trova sul suo percorso. Se il canale del tuo spazio interiore è vuoto, sentirai solo l'ingresso di energia e basta, nessuna beatitudine.

Devo dire che le persone nel mondo cercano piacere e tutti i tipi di estasi. A causa del fatto che molte persone casualmente approdano alla ricerca, portando con sé questi desideri "confusi" di

ricerca del piacere confondono l'illuminazione con uno stato di eterna estasi. Non è così, cari amici. Tuttavia, le persone lo stanno cercando. Cercano la beatitudine in questa vita, e effettivamente in questa vita c'è tanta possibilità di beatitudine, ovviamente però ogni beatitudine ha il suo prezzo. Non possiamo bere costantemente, fare uno spuntino, fare sesso o fare un bagno di vapore, perché arriverà l'esaurimento, perché ottenere qualsiasi piacere richiede uno spreco di energia, che non è infinito per noi.

### **Scelta di un obiettivo nella ricerca spirituale 2**

- Possiamo ugualmente al formato di una conversazione libera. Ti sto dicendo cose generali e le tue domande mi darebbero l'opportunità di parlare in modo più dettagliato di alcuni aspetti specifici del targeting. Ti prego.

Domanda) - Mi interessa la questione dello scopo. Una volta hai detto che una persona ha tre livelli per lo sviluppo della vita: minimo, medio e massimo. È questione di capire e realizzare il proprio scopo nella vita: questa è la massima aspirazione possibile per una persona, comprendere e attuare il proprio scopo. Facendo una scelta, consciamente o inconsciamente, una persona si muove in una di queste direzioni (piccola, media e massima). Questa scelta dipende in gran parte dall'obiettivo che la persona si è delineata. Mi chiedo in che modo l'obiettivo sia correlato a ciò cui la persona è destinata, ed è possibile in qualche modo determinare se l'obiettivo che la persona ha scelto è correlato a ciò che è destinato a fare?

Risposta) - La questione della realizzazione per l'obiettivo ad essa associato è una questione piuttosto complicata nel senso che



ci si può realizzare nel mondo, nelle attività mondane. La tua realizzazione non sarà necessariamente associata a qualche tipo di missione spirituale. Puoi manifestare pienamente i tuoi talenti, abilità e altre potenzialità nel mondo e quindi realizzarli. Raggiungi il successo nella tua professione, scopri qualcosa di nuovo in essa e realizza così il tuo potenziale creativo. Ad esempio, un poeta scrive una buona poesia, e anche se potrebbe non essere affatto un genio, crea comunque una esposizione culturale e le persone, leggendo le sue creazioni, fanno determinate esperienze. È così che avviene la sua realizzazione creativa e forse la realizzazione del suo scopo nel mondo esterno. Devi capire che la predestinazione può essere collegata alla realizzazione spirituale, o può rimanere nel quadro delle ordinarie attività mondane. Inoltre, va ricordato che se si comprende lo scopo come una sorta di missione speciale che una persona deve svolgere, la maggior parte delle persone semplicemente non ha tale scopo. Se guardiamo alla missione in modo più ampio, implicando che Dio ha bisogno di te nel modo in cui sei nato, allora tutti adempiono la loro missione, volenti o nolenti. E il grado della sua realizzazione dipende quindi solo dalla persona: quanto investe in ciò che fa. Perché anche un poeta medio a volte può produrre poesie di un livello più alto del solito. Una sincera ricerca di un obiettivo, come ho detto, porta i suoi frutti.

Per quanto riguarda lo scopo nel lavoro spirituale, la sua chiara manifestazione può essere solo quando si segue un Sentiero specifico su cui può essere realizzato. Qual è lo scopo? Lo scopo è l'esecuzione di un lavoro, è l'esecuzione di una funzione, e si svolge ugualmente fuori, nel mondo. Cioè, questo è lo scopo in cui una persona partecipa alla Creazione, nel realizzare il piano del Creatore. Lo scienziato diventa un conduttore di nuove idee e arriva a una

scoperta che cambia il mondo. Il profeta apporta nuovi significati alla vita delle persone e, di conseguenza, cambia il mondo. Eccetera. Da questo punto di vista, la realizzazione del più alto potenziale spirituale di una persona non può essere considerata la realizzazione del suo destino, sebbene sembri alquanto misteriosa. Qui dobbiamo dividere il destino in superiore e inferiore. E dal mio punto di vista, il destino più alto sarà la realizzazione del più alto potenziale spirituale di una persona, e il più basso - la sua realizzazione nel mondo, anche se è associato a una missione profetica. La posizione sufi è la seguente: il destino più alto dell'uomo è tornare alla Fonte, scomparire in Dio. Inoltre, questo non dovrebbe accadere dopo la morte, ma durante la vita di una persona. Passare attraverso la trasformazione e la scomparsa in Dio, questo è ciò che ti porta alla piena realizzazione spirituale. Allora l'essenza interiore dell'uomo cambia e, sebbene rimanga un uomo in una certa misura, ha già in sé la Luce divina, di cui diventa un conduttore. Se guardi a questo scopo, a questo piano, ognuno di noi può realizzarlo se lo vuole davvero. Non c'è una sola persona che sia privata di questo scopo e del potenziale per la sua realizzazione. Un'altra cosa, la maggior parte della gente è così assorbita dal mondo esterno e dai propri desideri che non è assolutamente interessata alla realizzazione spirituale.

Se non presti tutta la tua attenzione al mondo e ai suoi giocattoli, se ti rivolgi verso l'interno, allora ogni persona verrà inevitabilmente a Dio e alla più alta realizzazione. Puoi dirigere la tua attenzione verso l'interno con intenzioni completamente diverse, senza cercare alcun Dio lì, ma comunque, quando entri, troverai le porte che conducono a Lui. Tutta la mia pratica spirituale era costruita sulla consapevolezza e non pensavo a cosa mi aspettava dentro, nel mio spazio interiore. Ad un certo punto, il mio prece-

dente obiettivo non mi dava più fastidio e non cercavo più l'illuminazione o Dio. Ero consapevole di tutto ciò che stava accadendo e non mi preoccupavo di cosa sarebbe successo dopo. Le cose mistiche cominciarono ad accadermi da sole, non le aspettavo e non le causavo apposta. La realtà di Dio si è rivelata a me e, camminando attraverso la consapevolezza, sono comunque giunto al Sentiero mistico.

Ai mistici a volte viene affidata da Dio una certa missione, ma questo sarà già il destino più basso. Ho scritto un libro su alcuni di loro, cercando di guardare al Lavoro che hanno fatto e alla missione che hanno svolto. Qualcuno è destinato a trasmettere la Verità agli altri, anche lavorare con le persone è un destino. Ogni destinazione appare nel quadro di una certa Opera, nel quadro di un certo Sentiero, non cade dal cielo. La gamma di questi scopi - all'interno del Sentiero - non è molto ampia. Sta diffondendo la Verità o eseguendo la Volontà di Dio. Il lavoro nel seguire la Volontà non è sempre connesso all'apprendimento, può avere direzioni completamente diverse. E se prendiamo l'essenza della missione dei mistici, allora è sempre associata al servizio di Dio, sebbene i compiti specifici dipendono dal tempo, dal luogo, dallo stato delle persone e dalle esigenze della Creazione. Gli obiettivi specifici che devono affrontare i mistici possono essere molto diversi ma la loro essenza è sempre unica, eseguire la Volontà Sostegno di creazione...tutto qui.

La stessa presenza di un mistico di alto livello influenza già il mondo. Ma a volte c'è un compito specifico che deve essere fatto, e questo accade abbastanza spesso sul Sentiero Sufi. L'Opera Sufi implica seguire la Volontà, rivelata direttamente a te, e quindi molto specifica. E dalla Volontà manifestata a volte nasce un destino, una specie di super-compito a cui è dedicata tutta la vita e

tutto il servizio del mistico. Pertanto, uno scopo di questo tipo si rivela solo sul Sentiero e fino a quando non ci si entra è quasi impossibile riconoscerlo. Per alcuni, questo scopo si manifesta immediatamente, per altri in seguito, dopo aver superato una certa parte del Sentiero. Qualcuno ha un potenziale ben definito, una sorta di talento mistico, e quindi il suo scopo appare quasi immediatamente. Ma non tutti hanno abbastanza forza e pazienza, e succede che questo potenziale rimane non realizzato. Ho visto anche questo.

Domanda) - Può un obiettivo spirituale in qualche modo coincidere con il lavoro a livello pratico, intendo creatività o servizio sociale, se un ricercatore spirituale ad esempio è un artista, un poeta, un musicista - chiunque. O, ad esempio, è un medico, il capo di qualche fondazione di beneficenza ed è impegnato in un servizio più concreto. In un senso terreno, migliorare qualcosa in questo mondo, è sempre un compromesso e c'è sempre la presenza del ego? E in generale, l'aspetto spirituale può essere in qualche modo collegato all'aspetto pratico della vita? oppure l'obiettivo spirituale richiede il rifiuto di qualsiasi realizzazione pratica intesa come affermazione sociale? Se una persona è un cercatore, e allo stesso tempo rimane un medico, un insegnante, uno scrittore ... In che modo l'attività sociale e pratica è collegata alla ricerca?

Sostanzialmente la domanda si pone l'interrogativo se una particolare attività pratica di natura ad esempio creativa o ad es scientifica o ad es umanitaria può in qualche modo coincidere con il percorso spirituale

Risposta) - L'attività sociale e pratica con il lavoro spirituale è facilmente collegata. Ma non è un dato di fatto che essere, ad esempio, un medico o un ingegnere coincida con il tuo destino spirituale. Tuttavia, quando inizi a lavorare su te stesso, l'esperienza

interiore inizia ad aiutare nel lavoro esteriore. Ad esempio, diventi più consapevole. Di conseguenza, l'adeguatezza delle tue azioni cresce, semplicemente come effetto collaterale delle tue pratiche. Smetti di sprofondare nell'ansia, nelle solite reazioni della mente e inizi a vedere e capire meglio cosa deve essere fatto. D'altra parte, le tue attività esterne ti forniranno opportunità per osservare le tue reazioni. Di conseguenza, la tua pratica interiore aiuta nel tuo lavoro esteriore e viceversa. Tutte le situazioni esterne ci danno opportunità per osservare noi stessi, diventano lo specchio per la nostra consapevolezza. E vedi la tua rabbia la tua paura, la tua invidia o avidità - e puoi lavorare con tutto questo. Se ti siedi in una grotta, rimosso dal mondo, non avrai nulla da osservare, ma questo non significa che tutti i tuoi problemi interni siano già stati risolti nella migliore delle ipotesi non avrai stimoli "negati" ma non è che la spinta di queste emozioni sia svanita. E nello stesso luogo, nelle attività esterne, puoi osservare le manifestazioni del tuo ego e un senso di importanza personale sul fatto che sei un medico o il capo di una fondazione di beneficenza. Però nonostante che attività pratica e spirituale possono integrarsi ad un certo punto del sentiero dovrai porti la domanda di cosa sia più importante, ma non nel senso che uno escluderà l'altro perché...

...Puoi restare al tuo lavoro, lo farai senza attaccarti ai frutti. Lo farai nel modo più onesto possibile, senza inerzia, autocommisera-zione, senza resistenza interiore e riluttanza a sforzarti. Il lavoro esterno diventa difficile quando non vuoi farlo, e se non vuoi farlo, allora vuoi fare qualcos'altro. Hai un altro desiderio che ti impedisce di investire in esso. E da qui le difficoltà con il lavoro esterno. Se accetti il tuo lavoro, anche se non ti piace, tali difficoltà non

sorgono e capisci che hai bisogno di questo lavoro perché ad esempio, ti fornisce denaro o ti dà l'opportunità di realizzare alcune delle tue capacità.

Nel libro di un insegnante sufi, nel suo discorso ai suoi discepoli, mi sono imbattuto nella frase che i sufi servono le persone. Non posso essere d'accordo con questo, questa è una definizione sbagliata. I sufi servono Dio e attraverso questo servizio, in un modo o nell'altro, servono le persone. C'è una differenza in chi mettere al centro: uomo o Dio. Farai lo stesso lavoro, ma lo farai con una qualità diversa se cambi. Potresti continuare a fare quello che stai facendo, ma sarai molto più efficace di prima. L'efficienza non è un obiettivo del lavoro spirituale ma certamente arriva come una sorta di effetto collaterale al lavoro spirituale. Smetti di fare movimenti inutili, inizi a vedere più in profondità e capire più chiaramente, e quindi puoi agire fuori dagli schemi, non come facevi prima.

Domanda) - Chiarirò, se possibile. Quindi, se parliamo di una cosa come la passione, se una persona è appassionata ad un compito, beh, diciamo, creativo, allora al livello attuale lo percepisco ancora come una sorta di conflitto, come se stessi scegliendo tra l'ultraterreno e ...

- Non c'è conflitto, è un conflitto nella mente. Il conflitto tra il terreno e il divino è sempre un conflitto della mente. Non è da nessun'altra parte.

- Cioè, se una persona è appassionata di ciò che fa, allora può farlo in nome di Dio?

- Vedi, non farà necessariamente qualcosa in nome di Dio. Se hai già una certa luce dentro, se hai un buon livello di consapevolezza, la porterai in tutto ciò che fai ...

- Comunque, ho capito ...

- Qualunque attività tu sia impegnato, influenzerà qualsiasi attività. Ho lavorato come medico per molti anni e allo stesso tempo insegnavo alle persone pratiche spirituali. Uno non ha interferito con l'altro, inoltre, la mia esperienza spirituale mi ha aiutato nel mio lavoro medico. Ora ci sono persone che dichiarano sarcasticamente che sono più uno psicoterapeuta che un sufi. Sembra divertente, perché un sufi non è una professione, cari amici, è completamente diverso.

Domanda) - Scusami, volevo solo chiederti se potresti, ad esempio, fornire almeno alcuni esempi, per capire con esempi quali obiettivi hanno le persone quando arrivano alla scuola. Dove li portano questi obiettivi, la gamma in generale, le ricerche, le opzioni, gli errori. Solo alcuni esempi specifici.

Risposta) - segue una serie di esempi esplicativi alla domanda fatta.. Ci sono persone che vogliono espandere la loro percezione. Hanno una certa sensazione di energia dentro, a volte sentono una sorta di energia, e vorrebbero imparare a sentirla meglio, imparare a gestirla in qualche modo. Sviluppare la loro percezione nel campo delle energie sottili e, in generale, diventare sensitive. Ecco un esempio. Un altro esempio: le persone che vogliono preservarsi il più a lungo possibile e ottenere l'immortalità. Vita eterna - in questo mondo o nell'altro. Questo è il loro obiettivo: preservare sé stessi, prolungare la loro esistenza, e dietro a tutto ciò c'è una banale paura della scomparsa e della morte. Qualcun altro vuole acquisire conoscenze sulla struttura del mondo, sui piani sottili della realtà, vuole pompare la mente, creare una grande e bella immagine dell'esistenza. Questo desiderio viene anche dall'ego e dal bisogno della mente di capire e ordinare tutto. E anche la prima storia - sui sensitivi - viene dall'ego. Di nuovo che "non sono come tutti gli altri, sento delle energie" e voglio svilup-

pare questa mia caratteristica. Ho sentito abbastanza di queste storie. "Faccio sogni vividi, vedo energie che si muovono attraverso le mie mani, vedo la tua energia" e così via. Molti si sono posti un obiettivo molto ristretto: sviluppare la percezione e trasformarsi in una persona che sente tutto e può dire qualcosa su tutti. Cioè, una ricerca della forza in una forma leggermente diversa. –

Domanda) - Se guardo uno dei miei obiettivi e inizio a lavorare, ad esempio, con la paura della morte, dovrei considerarlo come un obiettivo finale?

Risposta) - Può diventare un obiettivo intermedio: elaborare la paura. Per conoscere te stesso, per entrare nello spazio interiore, devi prima purificarlo. Affrontare la paura sarà uno dei metodi di purificazione. Ma deve esserci un obiettivo elevato, altrimenti non ci sarà una motivazione abbastanza forte per lavorare con la stessa paura. Affrontare la paura può essere un obiettivo intermedio, un obiettivo momentaneo, ma deve esserci qualcosa di più: un obiettivo di ordine superiore.

Domanda) - la necessità di scegliere una meta può essere dettata non dall'ego, ma da qualche altra parte, da un'altra necessità?

Risposta) - Il bisogno di cercare nasce quando arrivi al fatto che il mondo non può soddisfarti. Questo è ciò di cui stavo parlando oggi. E dalla necessità di trovare qualcos'altro, inizia la ricerca. Ma anche l'ego all'inizio farà la sua parte, perché non scompare immediatamente e da solo. Immagina di aver provato a trovarti nel mondo, ma non ci sei riuscito, tutto si è rivelato non essere ciò di cui hai bisogno. Credi davvero che una situazione del genere non sarà accompagnata da autocommiserazione, pensieri egoistici sulla tua "particolarità", anche se ti sembra di essere una pecora nera tra la gente? Tutto questo sarà presente. Una ricerca che inizia anche



per vera necessità sarà accompagnata da smorfie dell'ego - un'altra cosa è che ci si può sbarazzare gradualmente di loro. Anche quando persone mature con una certa esperienza e realizzazione esterna vengono alla ricerca, anche qui l'ego sarà presente

Domanda) - E se la motivazione all'inizio era egoistica, poi però la persona lavorando, arriva ad un punto in cui si verifica un cambiamento di scopo, tale processo può andare bene oppure già dall'inizio occorre che l'obiettivo sia ben chiaro?

Risposta) - Vedi, può verificarsi un cambiamento di scopo per te, anche semplicemente se osservi le tue motivazioni. Guarda come ti ho detto per la prima volta cosa vuoi veramente, quale stato stai cercando, e di per sé questa consapevolezza può farti capire che l'obiettivo che hai scelto non è del tutto adatto. Allora vedrai da dove viene, di cosa hai bisogno, cosa vuoi soddisfare o cambiare in te stesso. Lungo la strada, l'obiettivo cambia mentre ti muovi e cresci. Lavori con i desideri, alcuni dei tuoi desideri se ne vanno, all'improvviso vedi che l'obiettivo precedente era legato a loro, e guardi di nuovo il tuo bisogno. E poi l'obiettivo è formulato più accuratamente, diventa meno egoista e così via. Ma nel nostro lavoro ci orientiamo subito al servizio verso Dio, cioè all'approccio più corretto. Anche se non imponiamo questo obiettivo. Quelli che vengono da noi, scelgono da soli i propri obiettivi, io semplicemente dico loro cosa è possibile ottenere e cosa no.

Domanda) - Ruslan Vladimirovich, potresti consigliarmi come, ad esempio, passo dopo passo, capire i miei obiettivi.

Risposta) - Affrontare i tuoi obiettivi non è difficile. Prendi un foglio di carta e scrivi su quello ciò che vuoi ottenere. Se questo è, ad esempio lo stato di un santo - cioè una definizione molto generale - allora decifralo in dettaglio, rivela tutte le tue idee su questo stato. Che si tratti di amore per tutto ciò che esiste, capacità di

vedere il futuro e di guarire con il potere della preghiera, raccogli tutto ciò che pensi porti con sé uno stato di santità e guardalo. E non dimenticare che nel cristianesimo lo stato normale di un santo è, a proposito, le stimmate sulle mani e sui piedi. Se hai diversi obiettivi, decifrali uno per uno, arriva ai dettagli e all'essenza delle tue aspirazioni. Anche l'amore per tutto ciò che esiste può essere dettagliato come esperienza - sia che si tratti di affetto per tutti gli esseri viventi o dell'accettazione di ogni creatura così com'è; oppure è uno stato alterato, come un'estasi duratura, in cui sei semplicemente "in estasi" senza fine con amore per tutto ciò che vedi di fronte a te in questo momento. Puoi chiarire le tue idee su qualsiasi condizione che ti attrae. Forse stai cercando l'illuminazione, quindi decifra cosa intendi esattamente con questo concetto. Ad esempio, nell'induismo c'è l'idea diffusa che una persona illuminata sappia tutto nel mondo. C'è anche l'idea che se ti siedi alla presenza di un illuminato, cari amici, il tuo karma passato viene distrutto. A proposito, con tali promesse è probabile che attirerai un sacco di gente: devi solo diffondere la voce su di te che un'ora in tua presenza cancella tutto il karma negativo. Bene, o puoi pensare a qualcos'altro.

Domanda) - E allora a che serve la seconda ora se già con la prima il karma negativo viene eliminato? (il tutto è in tono ironico scherzoso come poi viene chiarito più avanti)

- E la seconda ora è la formazione del karma positivo. Quando il negativo è stato cancellato, inizi a creare karma positivo, che in futuro centomila vite di coloro che sono venuti al tuo satsang, creeranno buone condizioni per la crescita spirituale. Ma questo è tutto uno scherzo.

In generale, prendi le tue idee sull'illuminazione - amore, beatitudine, tranquillità o qualcos'altro, e comprendile in modo più

dettagliato, (ossia da quello che ha detto fin ora la comprensione dettagliata si può ottenere scrivendo su un foglio i propri obiettivi) comprendendo ciò che vuoi veramente. Descrivi in dettaglio e guarda attentamente cosa ti serve e perché lo vuoi, qual è la tua soddisfazione. Se stai cercando la pace, significa che sei tormentato dall'ansia, significa che sei tormentato dalla paura, e quindi devi prima lavorare con le paure. Se vuoi sviluppare superpoteri, il tuo ego non è soddisfatto, quindi sta cercando di essere "particolare". Perché se vuoi diventare un operatore di miracoli per servire le persone e radunare, diciamo, cinquemila persone, dando loro da mangiare due pagnotte, allora vuoi la gloria, e poi tutti scriverebbero e penserebbero per mille anni chi eri. Questo è il puro desiderio dell'ego e con esso devi lavorare. Cioè, devi capire quale stato stai cercando, e cosa vuoi ricevere con esso. Allora scoprirai il tuo vero bisogno. Se, ad esempio, vuoi scomparire, lo stato di "non io", allora molto probabilmente sei stanco di te stesso. L'auto affaticamento, ossia essere stanchi di sé stessi, è molto utile in una certa fase del Sentiero, perché quando ce l'hai, sei pronto ad abbandonare la tua volontà, sei maturo. Questo aiuta molto a sbarazzarsene e ad accettare la Volontà del Supremo. Ma se tale stanchezza si manifesta presto, trasformandosi in un desiderio di sbarazzarsi completamente di te stesso, inizierai a cercare modi per risolvere rapidamente questo problema. E una tale soluzione è difficile da trovare. Ma devi capire perché sei così a disagio con te stesso. Perché sei così stanco di te stesso, cosa c'è dentro di te, quale tensione si è accumulata lì e perché. Devi sbarazzarti di questo.

Ogni tuo obiettivo parla di te, parla di quale problema hai dentro, cosa stai cercando di risolvere quando ti muovi verso questo obiettivo più alto. E quando risolvi il tuo problema, quando lavori con esso, allora, se l'impegno per la Verità rimane in te,

quello che resta è solo la volontà ad andare verso la Verità. E non per il gusto di compensare (a non risolvere il problema ma a trovare qualcosa che mi attenui questo) te stesso, non per il bene del tuo ego per essere adornato, e non per il gusto di scrivere sui forum con una faccia intelligente, incriminando tutti che non hanno la Verità, e tu ne hai in abbondanza ...

- Una domanda chiarificatrice.

- Sì.

Domanda) - E cosa significa analizzare - significa passare per la mente?

Risposta) - Sì, attraverso la mente. L'obiettivo è formulato nella mente, ed è anche necessario smontarlo nelle sue parti componenti, usando la mente. Non c'è niente di terribile o senza Dio in questo. Grazie a questo, puoi indirettamente arrivare a una visione della tua insoddisfazione, da dove proviene. Se è partorita dalla mente, è necessario lavorare con la mente, se si trova più in profondità, questa è un'altra questione. Può esserci un'insoddisfazione molto profonda nei cercatori e tutti i veri cercatori vivono con questa insoddisfazione. Ma a volte non riescono a formularlo chiaramente, a volte tutto è molto confuso per loro a causa del fatto che sono disorientati e hanno molte cose soppresse. I cercatori sono per lo più nature sensibili, hanno una percezione intensificata, sono più sensibili di certe cose rispetto ad altre persone. A causa della percezione acuta, hanno traumi, e molti di essi possono trovarsi in situazioni molto complicata all'inizio del percorso

Domanda) - Volevo ancora chiarire, non capisco un punto. Questa insoddisfazione con cui vive il ricercatore, che lo tormenta, è dall'esterno o è comunque una sorta di stato interno?

Risposta) - Insoddisfazione interiore. Non può esserci insoddisfazione dall'esterno, perché l'insoddisfazione dall'esterno è ad

esempio climatica, caldo o freddo; è un disagio esterno. Se ci rimani a lungo, allora hai un'insoddisfazione interna, la necessità di sbarazzarti del disagio esterno. Per quanto riguarda l'insoddisfazione associata alla ricerca, sorge sullo sfondo del fatto che non puoi trovare soddisfazione dalla vita nel mondo, anche se ti stai comportando bene e hai ottenuto un certo successo nel lavoro esterno.

Domanda) - Bene, diciamo, questo è il dettaglio, cioè ho degli obiettivi, li dipingo, vedo che tutti gli obiettivi, nascono dall'ego. Questo momento di compensazione non è chiaro – ad esempio io voglio la forza attraverso il cammino spirituale, vado da questa parte, la ottengo, compenso. Ho esaurito la ricerca?

Risposta) - Certo, abbandoni la ricerca. Ma forse inizi a insegnare agli altri come acquisire forza.

Domanda) - Perché è necessario?

Risposta) - Continui a rafforzare la tua forza e in qualche modo ci convivi già. Molte persone che si sono compensate lavorando su sé stesse, dopo un po' lasciano il gruppo. Questo è sempre il caso di coloro che cercano una compensazione.

- Cioè, non si tratta della destinazione più alta, si scopre, sì, che un uomo, si è "incartato" - in qualcosa che riteneva essere ricerca di dio ma in realtà era solo compensazione.

- Cioè, il significato della sua esistenza è semplicemente diverso.

- Se ha immediatamente cercato una compensazione, questo era il punto della sua ricerca. Dico anche che se affronti immediatamente la tua insoddisfazione, puoi risparmiare tempo non sprecandolo alla ricerca di un insegnamento adatto a te. Se inizi a lavorarci subito, capendo come si esprime in te, allora tutto sarà più veloce e più facile. Ci sono molti metodi per lavorare con i tuoi

problemi interiori e ci sono anche metodi che usano la pratica della consapevolezza. E poi non puoi perdere tempo, non creare per te stesso l'illusione di essere un ricercatore spirituale. Hai bisogno di una compensazione e puoi risolvere il tuo problema liberandoti del bisogno di compensazione. Se lavori con paure e desideri, sbarazzati di alcuni e realizzane altri: la domanda verrà rimossa.

Ma se scopro che questa insoddisfazione non mi appartiene, cioè era originariamente da qualche parte, e forse in un caso è la ricerca della Verità, e nell'altro - la compensazione.

Risposta) - No, l'insoddisfazione che porta alla Verità è ancora più profonda. Questa insoddisfazione è molto profonda e dico che non può essere soddisfatta da questo mondo. Non scompare dopo aver affrontato le tue paure e i tuoi desideri. Resta ancora come bisogno di qualcos'altro, bisogno di un altro essere.

Domanda) - Ma significa che non tutti hanno questa esigenza?

Risposta) - Non tutti sono così profondi, ovviamente. Ho iniziato con questo, proprio perché è necessario capire quale stato stai cercando, perché, affrontando questo, puoi realizzare più a fondo la tua insoddisfazione e percorrere il Sentiero di cui hai veramente bisogno.

---

## CRESCITA SPIRITUALE E ILLUMINAZIONE

**L**a crescita spirituale è un termine tecnico che implica il progresso nel lavoro di una persona su sé stesso. Il concetto di "spiritualità" in quanto tale ha origine dalla parola "spirito", immateriale. E, di conseguenza, la crescita spirituale è una crescita nella direzione dell'ultraterreno, dell'immateriale, nella direzione di ciò che ci porta fuori dall'orbita della nostra vita abituale. Dalla situazione in cui vivono le persone, per lo più immerse negli'impegni, desideri e preoccupazioni.

C'è un concetto di spiritualità nella nostra vita quotidiana, nel linguaggio quotidiano. Ha più a che fare con l'intelligenza. Cioè, se una persona è trascinata da testi elevati, letteratura spirituale e idee illuminate, allora è spirituale in sé stessa, perché i suoi interessi si trovano su un piano più alto del mondano. Questa, è la comprensione diffusa della spiritualità. La spiritualità però è intesa in modo un po' diverso dai mistici e dai praticanti del Sentiero. L'interesse per le idee nobili non è né buono né cattivo, e queste idee, spostano l'attenzione di una persona da cose terrene a cose "celesti". Ma questo interesse diventa veramente utile solo quando

una persona, dopo aver letto dei libri, decide di provare a mettere in atto praticamente quanto in essi proposto. Non basta curiosità intellettuale e ragionamento sublime: dovrebbe apparire un lato pratico, la conoscenza deve passare nella realtà, nell'essere umano. Quindi inizia la ricerca di modi, la ricerca di metodi per raggiungere quegli stati di cui leggevi. Quindi una persona inizia a cercare pratiche o modi che potrebbero portarlo all'obiettivo desiderato. E allora i vantaggi di questa lettura diventano evidenti. Se una persona legge per espandere i propri orizzonti, se si gonfia di citazioni e quindi cerca di migliorarsi, allora questo è un gioco dell'ego. Ci sono molte persone che sono appassionate di questo gioco e promuovono la loro "spiritualità". Ci sono anche alcuni di loro tra i ricercatori che sembrano essersi già rivolti alla ricerca, ma non si sono liberati dal loro attaccamento all'intellettualizzazione e alla conoscenza. Per quanto riguarda il vero lavoro spirituale, fin dai tempi antichi, la materia è solitamente contrapposta allo spirito e la carne all'anima. Pertanto, nella maggior parte delle vecchie scuole, il lavoro spirituale inizia con l'introduzione di pratiche ascetiche, con tutti i tipi di restrizioni e divieti. L'ascetismo come parte del Sentiero, come parte del lavoro su sé stessi, è presente in molte tradizioni, incluso il sufismo. Diversi ordini sufi impongono quattro restrizioni a coloro che iniziano l'addestramento. Il primo è mangiare di meno, il secondo è parlare di meno, il terzo è dormire di meno e il quarto è comunicare meno con le persone. C'è un senso in tali restrizioni. Ma la lotta con il corpo nelle pratiche ascetiche diventa quasi fine a sé stessa. Se una persona impara a domare la sua carne, imparerà a controllare i suoi bisogni fisici. Perché il bisogno di cibo è, ovviamente, un bisogno. Ma a volte si trasforma in gola, o compaiono una serie di attaccamenti al cibo, spesso una persona si preoccupa così tanto per il cibo che a volte



non riesce a pensare ad altro. Ritorna sempre nei suoi pensieri al cibo o alle bevande che gli piacciono davvero. Allora la sua mente è assorbita dall'attesa, dal desiderio, del piacere del cibo. E qui le restrizioni alimentari ti mostrano quanto sei attaccato ad esso. Qualsiasi limitazione che può essere introdotta sul Sentiero mostra immediatamente quanto sei attaccato a ciò in cui sei limitato. (In linea generale le restrizioni non sono indispensabili per praticandole possono farti rendere conto quanto tu sia attaccato a ciò che ti viene limitato.) da quanto è difficile per te rinunciare a qualcosa, puoi immediatamente vedere quanto è grande la tua dipendenza. E bisogna capire che prima di tutto è la dipendenza della mente, non del corpo. Non sviluppiamo così tante dipendenze nel corpo, e sono ancora più deboli della dipendenza della mente ciò vale anche per droghe, per esempio. Pertanto, limitare il cibo è un passo abbastanza ragionevole. Il vantaggio principale di qualsiasi restrizione, che danno le pratiche ascetiche è che se inizi a farle all'inizio del tuo percorso, quando stai solo cercando di fare sforzi spirituali, allora la tua volontà si sviluppa. Inoltre, sviluppi la pazienza perché sopporti il disagio di ciò che sembri desiderare, ma ti stai limitando. Come sai, la pazienza è la madre della volontà. Sviluppate una volontà in voi stessi, che vi sarà utile in seguito se andrete oltre lungo il Sentiero. Ti eserciterai e affronterai diverse difficoltà, (potremmo dire quindi che il senso di una pratica ascetica non sta nelle esecuzioni di un dogma che mi preserva ad esempio da un peccato ma sta in una possibilità per sviluppare pazienza e volontà oltre che essere cartina tornasole per ciò che mi dà una certa forma di dipendenza)

Abbiamo parlato di restrizione alimentare. Ora considera il resto delle restrizioni che vengono offerte ai discepoli negli ordini sufi. Quando inizi a parlare di meno, inizi a vedere dove stai

parlando inconsciamente. Questo è un modo per aiutarti a ridurre la quantità di attività linguistica inconscia. Inizi a monitorare i momenti in cui sprofondi in chiacchiere oziose. Dovresti parlare solo quando necessario, solo per cose essenziali, senza entrare in conversazioni su nulla, durante le quali, ad esempio, discuti di conoscenze reciproche o delle ultime notizie. Dal punto di vista del sufismo, tutto questo è un discorso vuoto, uno spreco di energia. Se inizi a parlare solo di ciò che è necessario, vedrai quanta spazzatura hai nella tua testa che deve essere scartata, e come sei abituato a scartarla attraverso le chiacchiere. Se hai osservato una conversazione in una compagnia di amici, dapprima si discute delle cose di attualità che interessano qualcuno, e poi si comincia a scaricare i rifiuti: "L'ho sentito, te lo dico" oppure: "L'ho visto in TV, ora te lo dico". Questo è un vuoto scambio di informazioni e include lo scambio di pettegolezzi, discussioni di politica, racconti di aneddoti e simili. Dal punto di vista dello sviluppo interno, queste sono conversazioni prive di significato che riscaldano la tua mente, causano molte associazioni inutili e ti distraggono dal tuo lavoro interiore. Conversazioni di questo tipo manterranno sempre la tua mente meccanicistica. L'abitudine di chiacchierare e di riversarsi senza fine in chiacchiere vuote diventa una parte del tuo ego, e quando inizi a sbarazzartene, vedrai il tuo ego meglio. Il tuo ego può nutrirsi del fatto che sei una persona socievole, ben informata e, in generale, l'anima della compagnia. Dice l'ego... "mica sempre parlo di cosa ho sentito in modo superficiale, a volte parlo di cose nuove, di cose che ho letto, di pensieri profondi.". Certe persone fanno una specie di rassegna orale, ma a livello dell'ego, vogliono soltanto sottolineare la loro intelligenza e cultura. Le persone più egoiste amano sempre molto parlare e sono povere nell'ascoltare gli altri.

Limitare le conversazioni significa anche risparmiare energia. Parlando, rilasciamo molta energia. Tu stesso sai che se parli con qualcuno abbastanza a lungo e la conversazione è priva di significato, allora ti stanchi molto di lui. Quando parli meno, hai più energia per le azioni davvero importanti.

La terza limitazione è dormire meno. Fondamentalmente questa restrizione è connessa con l'abitudine di dormire, di sdraiarsi più a lungo, per permettere a te stesso di essere pigro al massimo. Restrizioni di questo tipo aggiungono tono, fisicità. Posso dirti che i nostri fisiologi hanno scoperto molto tempo fa il fatto che se una persona dorme molto, a lungo, dalle nove alle dieci ore, forse anche undici ore al giorno, allora produce endorfine nel cervello che supportano proprio questo modalità di sonno. Dorme a lungo e fisiologicamente il corpo si abitua a dormire di più. Se una persona dorme "poco", diciamo, da cinque a sei ore, allora, al contrario, produce endorfine che lo mantengono in condizioni di lavoro con un sonno di sei ore. Di conseguenza, se ti permetti di dormire a lungo, dormirai a lungo, ti abituerai, e l'efficienza della tua giornata sarà ridotta di un ordine di grandezza. Se ricostruisci il tuo programma di sonno, se metti questa intenzione nella tua vita e la realizzi, allora avrai più tempo per vivere e lavorare. La tua vita diventerà più completa.

La quarta limitazione, accettata negli ordini sufi, è quella di relazionarsi meno con le persone. Il principio è sempre lo stesso: una perdita di tempo. È anche nelle conversazioni che è più difficile rimanere consapevoli. In una conversazione, ascolti il tuo interlocutore, guardi il suo viso e la sua reazione, devi capirlo e rispondere alle sue parole. La tua attenzione potrebbe semplicemente non essere sufficiente per essere consapevole di te stesso. Quando la tua consapevolezza è bassa, allora, entrando in una

conversazione, sei perso, sparisce. Una volta in mezzo alla folla durante una sorta di celebrazione, sarai inevitabilmente carico della sua energia, che ti spingerà anche in uno stato di incoscienza. Per il momento non possiamo evitare l'influenza delle energie esterne, in particolare l'energia della folla, che è elettrizzata, che, come spesso accade, è carica di alcol e che tende all'oblio di massa. Essendoci dentro, afferrerai involontariamente questa energia e cadrà con loro, sprofonderai nel loro stato. Se non hai raggiunto un alto livello di consapevolezza, l'influenza dell'energia della folla su di te è inevitabile. Se invece il livello di consapevolezza è abbastanza in alto, non andrai mai volontariamente in luoghi di raduni di massa, perché non ha senso esserci.

Restrizioni ascetiche per principianti esistono in molti percorsi spirituali. Sono, ad esempio, nel Tantra. Nel tantra della mano destra vengono imposte restrizioni molto severe. Prescrive il vegetarianismo, introduce il divieto di sesso, alcol e droghe, divieto di espressione di rabbia e altre emozioni negative e imputa: sincerità e altruismo. Una vita molto corretta, molto morale. All'inizio del Sentiero, tali restrizioni possono aiutare. Sviluppare la volontà in sé stessi, mettersi alla. È molto importante verificare quanto riesci a superare i tuoi attaccamenti e le tue abitudini. Ma qui c'è un pericolo. Primo, se ti limiti molto al cibo e al sonno, ti indebolirai. Il corpo si indebolirà, avrai meno desideri e ti sentirai come se la tua mente si fosse calmata. Non lo è, è semplicemente una mancanza di energia. Questa pratica estenuante - lunghe veglie notturne, malnutrizione - è usata in tutte le sette totalitarie per impedire alle persone di pensare. Qualsiasi metodo può essere portato all'estremo. In secondo luogo, se sviluppi una forte volontà e puoi tollerare qualsiasi disagio, allora c'è il pericolo che il tuo ego diventi eccessivamente forte e cresca. Sopporterai freddo, caldo e quant'altro,

avrà un grande potere sul corpo e tutto questo ti darà una sensazione di grande potere. L'ego degli asceti, cari amici, è qualcosa di speciale. Guarda gli yogi forti, quelli che hanno compiuto progressi significativi nelle loro pratiche. L'ego è molto forte lì, perché il potere su me stesso, la sensazione di poter fare qualsiasi cosa, di poter comandare a me stesso come mi pare, dà automaticamente un tale effetto. È molto difficile lavorare con un tale ego in seguito,

Attraverso piccole limitazioni e una forma leggera di ascetismo, possiamo iniziare il nostro Sentiero. Arriviamo comunque a ciò che ci lega al mondo, cioè ai nostri desideri. Il desiderio è formato dalla mente e quindi dobbiamo entrare nella mente per farci crescere spiritualmente. Per iniziare a muoverci lungo il Sentiero, dovremo passare dai desideri mondani ai desideri spirituali. E non c'è altro modo: prima dobbiamo cambiare i desideri, perché non possiamo liberarcene dall'oggi al domani. Avremo bisogno di formare in noi stessi un forte desiderio di Verità, illuminazione o servizio a Dio, così forte da sottomettere tutti i nostri altri desideri.

È necessario capire che iniziamo il nostro Sentiero da un cattivo stato. All'inizio del Sentiero, siamo sempre pieni di illusioni. Iniziamo con idee sbagliate su ciò che ci aspetta sul Sentiero, cosa ci aspetta alla sua fine, cosa ci accadrà dopo l'illuminazione. E dovremo fare i conti con tutto questo, e soprattutto con i desideri. Ma la situazione è tale che anche i desideri spirituali, che possiamo formulare all'inizio, il più delle volte portano un difetto. Partiamo ancora da ciò che ci attrae. Se vogliamo la pace, andiamo dove ci viene offerta la pace. Se siamo stanchi di soffrire, andremo dove ci viene offerta la beatitudine. Se abbiamo problemi con la fiducia in noi stessi, andremo dove ci vengono promesse forza, integrità, autorealizzazione e altre cose meravigliose. Se siamo stanchi di tutto a morte, cioè abbiamo sofferto così tanto che

siamo stanchi di noi stessi, e le persone sono stanche di stare in giro, allora andiamo dove ci viene offerta la scomparsa, la completa dissoluzione, l'unificazione con la coscienza universale e così via. Devi affrontare il contenuto dei tuoi desideri più tardi, quando hai iniziato a provare, a fare la tua esperienza. Quando inizi a vedere cosa ottieni dalla pratica e di cosa hai veramente bisogno. A poco a poco, con l'esperienza della conoscenza di sé, arrivi a una formulazione più accurata dei tuoi desideri e ad una consapevolezza più accurata del tuo obiettivo nella ricerca.

Nessun Sentiero spirituale è completo senza la pratica della consapevolezza. Non esiste alcun percorso in cui venga ignorato. Lo sforzo nell'autoconsapevolezza è lo sforzo su cui si trova qualsiasi Sentiero spirituale. Ogni vero Sentiero include la pratica della consapevolezza, non ci sono eccezioni alla regola. Naturalmente, ci sono ulteriori pratiche ausiliarie che mirano ad accelerare il processo di sviluppo. Ma la consapevolezza di sé è la pratica di base di qualsiasi Sentiero spirituale. Ci sono tutti i tipi di sette in cui non è chiaro cosa viene offerto, ma ora la consapevolezza e la coscienza sono in un modo tale che tutti ne parlano, e ovunque viene offerto qualcosa di simile. La consapevolezza è un processo finito attraverso il quale comprendo la mia mente e i suoi desideri, la pratica della consapevolezza è lo sdoppiamento cioè un allenamento volto ad allargare ad allenare la consapevolezza che quindi quasi potremmo definire una qualità essere consapevoli dipende da quanto ci alleniamo nella pratica della consapevolezza. Attraverso la consapevolezza, possiamo iniziare a esplorare la nostra mente, i nostri desideri e idee. Essenzialmente, la crescita spirituale è il processo di lasciar andare i desideri. In ogni caso, senza lavorare con i desideri, senza la loro consapevolezza e senza liberarsene, non ci sarà sicuramente alcuna crescita spirituale. I desi-

deri ci legano al mondo e persino i desideri spirituali a un certo punto diventano un ostacolo sul Sentiero. È impossibile per una persona che non è ancora soddisfatto liberarsi dei desideri, può solo sopprimerli e la soppressione non porta alla crescita della spiritualità. Abbiamo pratiche a scuola in cui guardiamo ai desideri e lavoriamo con loro. In uno di essi, ad esempio, una persona deve occuparsi di ciò di cui vorrebbe sbarazzarsi e di ciò che vorrebbe ottenere. Si è scoperto che le persone non sono pronte a sbarazzarsi di così tante cose. Inoltre, le persone che in generale possono essere chiamate veri cercatori e lottano per Dio, alla realizzazione, all'illuminazione, hanno una parte dentro di sé che non è pronta a dire addio ai desideri. Anche un vero cercatore ha desideri dai quali non può separarsi. Questo è il suo limite, il suo limite, che deve vedere chiaramente. Tutti gli ostacoli alla crescita spirituale si trovano dentro di noi. Di solito non sono fuori. Nel lavoro mistico, dove interagiamo con potere superiore, con le energie della Luce e dell'Oscurità, gli ostacoli esterni sono abbastanza reali. E per quanto riguarda il lavoro spirituale, per quanto riguarda il lavoro dentro di noi, solo noi siamo l'ostacolo. I nostri stati, le nostre energie represses, i desideri e gli attaccamenti insoddisfatti sono i nostri ostacoli. È divertente quando una persona si aggrappa al suo desiderio, ma dichiara: "Vorrei liberarmene". Inizi a parlargli seriamente di questo argomento, offrigli modi semplici, Come risolvere questo problema. E lui dice: "No, non funziona". Quando in fondo non vuoi sbarazzarti di qualcosa, non te ne sbarazzerai - e viceversa. L'intero processo di crescita spirituale consiste nell'eliminare l'eccesso.

Nell'infanzia, siamo pieni di desideri che non si realizzano, che, per vari motivi, non possono essere realizzati immediatamente, e vengono soppressi o rimandati per dopo. Per crescere, dobbiamo

liberarci di questi desideri infantili, perché sono ancora vivi dentro di noi. Se, all'età di dieci anni, si fissa nella nostra mente un desiderio che è rimasto insoddisfatto, rimane nella mente una zona che corrisponde a questa età, l'età di un bambino di dieci anni. Nella parte della mente in cui questo desiderio è soppresso, le reazioni dei bambini persistono. C'è un'eccellente osservazione che prima gli adolescenti iniziano a sopprimere i desideri sessuali, più le loro menti rimangono immature. Poiché gli uomini hanno una sessualità più aggressiva e desideri più forti, sembrano tutti adolescenti che non sono ancora completamente maturati. Per raggiungere i desideri della loro infanzia giocano all'infinito a qualche tipo di gioco per computer, cercando di realizzare sé stessi attraverso di essi. È l'immaturità della mente che richiede ancora il gioco, come grande o piccolo intrattenimento. Ogni desiderio represso nell'infanzia forma una zona di immaturità nella mente. E più desideri sono stati soppressi, più una persona rimane immatura. I bambini che non sono cresciuti vivono dentro di noi e sono vivi perché portiamo in noi molti desideri infantili insoddisfatti e paure che lo accompagnano. Dopotutto, se l'adempimento del desiderio era proibito, allora la paura è ora saldamente collegata ad esso, il che ci impedisce di realizzarlo. L'immaturità interna è più evidente nelle situazioni di stress. Ho osservato tali reazioni in molte persone: nel momento di forte stress, semplicemente sprofondano nello stato di un bambino di sette anni - fino al comportamento, alle frasi, alle intonazioni, a tutto. La regressione al comportamento infantile durante lo stress non è rara. Ed è chiaro che devi prima sbarazzarti delle reazioni e dei desideri del bambino, prima di poter parlare della possibilità di un qualche tipo di crescita spirituale.

La crescita spirituale è purificare, liberarsi dell'eccesso e, prima di tutto, liberarsi di ciò che hai accumulato. Quando lasci andare le



energie represses, c'è un'opportunità di sviluppo. Perché se hai accumulato molta tensione nel corpo fisico, diventa insensibile. Se il tuo corpo eterico ed emotivo è pieno di paura, allora non può essere sensibile, la sua percezione è ridotta. Senti solo energie grossolane - emissioni di rabbia, paura, ansia. Quando nella mente, si accumulano i desideri e le reazioni infantili, non può funzionare normalmente, funziona in uno stato non ottimale, si creano delle zone cieche nella mente. A causa loro, non ottieni pratiche di visualizzazione, a causa loro, in alcuni momenti, la tua mente funziona perfettamente, e in alcune situazioni inizia a fallire e si blocca. C'è un disturbo nevrotico noto quando la logica del ragionamento di una persona è assolutamente inadeguata a ciò che sta accadendo ed è illogica dal punto di vista delle persone normali. Quando lasciamo andare desideri, emozioni o sentimenti repressi, possiamo sviluppare la nostra percezione. E, naturalmente, la liberazione da essi normalizza il lavoro della nostra mente e del nostro corpo eterico.

Se parliamo di spiritualità dal punto di vista del Supremo, allora la crescita spirituale è la crescita della percezione della realtà di Dio. Una persona veramente spirituale può essere considerata una persona per la quale la realtà di Dio è aperta, una che sente costantemente questa realtà, che vive nel sentimento della Presenza Divina. E mentre il tuo spazio interiore è pieno di energie represses fino in cima, come le carrozze con il carbone, nulla ti si aprirà. Lo Spirito Santo scenderà davanti a te e potresti non sentire nulla se non è diretto specificamente a te. E anche allora non è affatto un fatto che sentirai qualcosa. Succede, ovviamente, che il Signore rivolga la Sua Grazia a qualcuno, e una trasformazione magica avviene con una persona, ma questa è un'eccezione, non una regola. La regola generale è che affinché tu possa sentire la

Presenza Divina, affinché tu possa ricevere l'impulso della Grazia o sentire la grazia che scende su di te, hai bisogno di una percezione che non puoi avere nello stato in cui la maggior parte delle persone vive ora. Non parlerò di persone vissute mille anni fa. Sospetto che la loro situazione interna fosse in qualche modo diversa. Per noi oggi è così. Ora viviamo in una cultura e una società in cui la soppressione delle nostre energie è diventata la norma. Lo spazio interno deve essere liberato, senza questo non è possibile alcuna crescita.

La purificazione è un lato della questione, lo sviluppo è l'altro. Ci sono pratiche che aiutano a sviluppare la percezione del corpo eterico, ci sono pratiche che aiutano ad attivare i centri energetici. Puoi sviluppare la tua mente in modo tale da poter operare con concetti molto complessi, afferrare al volo il significato di ciò che stai ascoltando o leggendo e iniziare a pensare velocemente, pur non identificandoti minimamente con i pensieri. La percezione della mente - si riferisce principalmente alla percezione di significati complessi e sottili - sia ascoltati o letti, e ciò che sta accadendo intorno a te. Lo sviluppo della percezione sottile è una tappa necessaria in ogni Sentiero.

Né la purificazione né lo sviluppo sono possibili se non pratici la consapevolezza. Per liberarti dai desideri repressi, devi prenderne coscienza. È lo stesso con emozioni o sentimenti. Non puoi lavorare con ciò che non vedi o non senti. Finché non inizi a vedere la rabbia che sorge in te, non puoi eliminarne la causa. Quindi, per la pulizia profonda dello spazio interiore, la consapevolezza è un prerequisito. Devo dire che i processi di purificazione e coltivazione della consapevolezza sono in una certa misura paralleli. Cioè, sei consapevole di alcune energie sopresse e hai l'opportunità di liberarti da esse con l'aiuto di pratiche appropria-

te. Grazie a questo, lo spazio interiore viene liberato e inizi a diventare più consapevole di te stesso, perché ci sono meno barriere all'interno. Insieme alla pulizia dello spazio interiore, la consapevolezza viene raffinata e ti muovi sempre più dentro di te. Diventi consapevole della tua mente inconscia e di tutti i traumi in essa immagazzinati, lavori con loro e purifichi la mente.

Lavorare con i desideri è così: quei desideri che possono essere soddisfatti, realizzi, e quelli che sono impraticabili per una serie di ragioni, sei consapevole e attraverso la consapevolezza dissipai la loro energia, liberandoti da loro. Allo stesso tempo, smetti di accumulare nuovi desideri, dirigendo tutta l'energia della forza vitale in un canale - nel desiderio di raggiungere il tuo obiettivo spirituale più alto. Diventa una priorità e tutta la tua vita inizia a costruire attorno alla sua attuazione. Quindi valuti le tue esigenze in base a quanto sia importante per te in termini di raggiungimento del tuo obiettivo più alto. Prendi decisioni nella tua vita esteriore in base a come questa decisione influenzerà il tuo Sentiero, se renderà più facile o più difficile la tua scelta. Ad esempio, puoi rinunciare a una promozione se il nuovo lavoro non ti lascia abbastanza tempo per completare le pratiche.

Dopo esserti sbarazzato di vecchi desideri insoddisfatti e senza accumularne di nuovi, arriverai a una situazione in cui avrai pochissimi desideri. Naturalmente, i bisogni del corpo fisico rimarranno, alcuni bisogni ad esso associati e con altri corpi - rimarranno. Ma così facendo, cari amici, la vostra crescita spirituale, infatti, finisce. Ci stiamo avvicinando gradualmente al limite di ciò che possiamo fare noi stessi per la nostra crescita spirituale. Puoi ancora provare a raggiungere la piena consapevolezza di te stesso e continuare a coltivare la consapevolezza, ma questo diventa abbastanza difficile. Man mano che puliamo il nostro spazio interiore,

abbiamo sempre meno oggetti da osservare. La consapevolezza diventa sottile e in grado di distinguere il minimo movimento di energie, ma a un certo punto non vedi più niente di nuovo. Nessun indizio per sfondare, per immergersi più in profondità ma ciò che sta accadendo è stato a lungo studiato da te e non ti porta progressi. Cioè, guardi dentro e lì va tutto bene, non c'è niente da capire. Prima avevi l'ansia, l'hai guardata, se n'è andata, hai visto la paura che c'era sotto e potevi lavorarci sopra. Era un movimento, stava succedendo qualcosa. E quando hai, elaborato tutto, tutto è risolto, allora non c'è movimento, c'è una sensazione di stagnazione. Puoi, ovviamente, osservare i pensieri, è comprensibile. Li guardi e prima o poi oltrepassi tutti e tre gli strati della mente. Passi attraverso lo strato del pensiero attivo, che possiamo controllare, poi realizzi lo strato degli automatismi, su cui girano canzoni, pensieri ossessivi e soprattutto quelli avanzati - mantra o nomi di Dio. Il secondo strato della mente supporta la tua incoscienza, tutte le reazioni automatiche - ad esempio, la reazione di sopprimere i desideri e le emozioni che è vietato esprimere - tutto questo è fissato lì. Lo attraversi, e poi ti ritrovi nel vuoto, nel terzo strato, dove, in generale, non c'è niente, e da questo vuoto a volte emergono macchie colorate, ecco tutto. Anche lì non c'è nessun posto dove andare oltre. E qui sorge la domanda: qual è il prossimo passaggio? Sei già una brava persona. Vedi, se non hai desideri, allora, in linea di principio, non ruberai più, non farai cose cattive, perché la base per la loro realizzazione scomparirà. Non ci sono desideri repressi - non ci sono azioni inconsce ad essi associate, non ci sono rabbia e tristezza che accompagnano i desideri. Ci sei quasi, ma manca ancora qualcosa. E sei già cresciuto così tanto che, in generale, ti senti bene, ma rimani comunque te stesso; sei diven-

tato una versione migliorata di te stesso, ma questo non ti ha portato alla trasformazione.

Quando seguiamo il Sentiero spirituale da soli, quando lavoriamo con il potere della nostra attenzione, coltivando la consapevolezza, risolvendo tutti questi problemi interni, prima o poi arriviamo al limite oltre il quale noi stessi non possiamo andare. Le nostre capacità e il nostro potenziale qui sono praticamente esauriti, noi stessi non siamo in grado di trasformarci.

In questa fase del Sentiero, rimani quello che eri quando sei entrato, con la stessa storia, pur avendo imparato molto, ha fortemente sviluppato la tua percezione. Puoi percepire energie diverse, influenzare le persone e guarirle; puoi fare tante cose che prima non potevi e non sapevi fare, ma manca ancora qualcosa. E, di regola, manca proprio quello che le persone chiamano illuminazione. A proposito, è in questa fase del Sentiero che smetti di preoccuparti di raggiungere l'illuminazione o qualsiasi altro obiettivo spirituale superiore - tutto questo si allontana, non ti preoccupi di ottenere nulla e vivi semplicemente come sei. Questa fase è sia facile che difficile. Hai già ottenuto molto, ma non sei arrivato dove stavi andando. Puoi rimanere bloccato in questa fase per molto tempo, soprattutto se tu stesso improvvisamente decidi che non è necessario che tu vada oltre,

L'impulso della grazia di Dio, che porta a quella che viene chiamata illuminazione, non puoi invocarlo di tua volontà. Puoi pregare, chiedere la trasformazione, leggere il dhikr, ma non puoi scoprire esattamente perché ti è stata data la Grazia. Ciò è molto probabilmente dovuto alla combinazione dei tuoi sforzi e quando sei pronto ad accettarlo.

Quindi quello che è nelle mie forze è “prepararmi” all'incontro

con la sorgente, ma non dipende più da me l'atto, non è più nelle mie mani.

C'è un malinteso diffuso che l'illuminazione sia una cosa una tantum, un'esperienza una tantum che cambia tutto una volta per tutte. L'esperienza mostra che non è così, che una trasformazione una tantum che cambia in modo significativo una persona avviene molto raramente. Di solito c'è un'intera catena di trasformazioni, diverse nella loro profondità, e tra queste si possono distinguere una o due molto significative.

Ci sono due condizioni in cui scende l'impulso della Grazia di Dio, trasformando una persona. Se sei impegnato solo in pratiche spirituali, ti eserciti nella consapevolezza e non ti rivolgi a Dio, allora devi purificarti in modo che il tuo spazio interiore diventi completamente vuoto. In modo che si trasformi in un vaso pulito, che non contiene nulla in sé. Non dovresti avere energie represses dentro di te, così come non dovrebbero esserci desideri insoddisfatti, la cui realizzazione hai rimandato a tempi migliori. Allora sei diventato un vaso vuoto, sei purificato. I vostri corpi sono così liberi, così rilassati e l'energia fluisce in essi così facilmente che l'impulso della Grazia viene via da solo. Discende nel vuoto che si è formato dentro di te. Questa è una sorta di legge secondo cui un vaso vuoto deve essere riempito. Come diceva Aristotele, la natura detesta il vuoto.

Quando l'impulso della Grazia entra in una persona, ciò che accade è ciò che viene descritto in varie fonti come illuminazione. Di solito parlano di una sensazione, del trabocco di energia di enorme potere. Ad esempio, Osho dice di questo: era pieno di energia e dal suo eccesso non poteva rimanere nella stanza, quindi corse fuori nel cortile e si fermò sotto un albero. L'impulso della grazia cambia le energie di una persona, ma non sempre le

persone capiscono che la ragione di questo cambiamento viene dall'esterno e non dall'interno. Osho descrisse la sua illuminazione come un'esplosione interna, come il fatto che la coscienza finalmente esplose dentro di lui. Ma per sua natura non può esplodere e non può neppure provocare un'esplosione interna. Osho si è sbagliato qui, e può essere compreso: quando il tuo spazio interiore sarà ripulito, non sentirai l'ingresso dell'impulso della Grazia, perché non ci sono ostacoli all'interno per questo. E poi vedi solo le conseguenze del suo ingresso e dei processi di trasformazione che avvia. Questo accade e puoi fraintendere completamente ciò che sta accadendo, perché lavori in un sistema in cui non c'è Dio, e quindi non ti è dato di sapere della Grazia.

Nelle pratiche mistiche, interagisci con Dio, cercando di ricevere la grazia da Lui. Pertanto, sul Sentiero mistico, può discendere anche quando il tuo spazio interiore non è stato ancora completamente ripulito. Quindi si possono ottenere molti impulsi, sebbene siano di vari gradi di profondità e forza. Se un forte impulso di grazia va a una persona impreparata, è probabile che questa persona muoia. Questo non può essere sopportato, il tuo corpo fisico si romperà, tutti gli altri corpi e morirai semplicemente. Pertanto, di regola, sul Sentiero, dove fai sforzi, dove vai passo dopo passo, di pratica in pratica, di stadio in stadio, avvengono molte trasformazioni. Ramana Maharshi ha parlato di due trasformazioni che ha vissuto. Uno di loro gli è successo all'età di sedici anni, il secondo più tardi, e in entrambi sentiva che stava morendo. Ma questi erano due forti impulsi di Grazia, e quanti ce ne fossero mentre era seduto nella caverna, non ci è dato sapere. E così vedo nel nostro lavoro che le trasformazioni possono iniziare abbastanza presto, una persona si allena per sei mesi o un anno, e sta già attraversando un qualche tipo di trasformazione, e questo non

può essere confuso con nulla. Di per sé, il momento della trasformazione non può essere confuso con nulla, perché anche un piccolo impulso di Grazia inizia a produrre in te cambiamenti diversi da quelli che ti portano le pratiche di consapevolezza, e così fanno tutti gli altri. Immagina di aver gettato alcuni cristalli di permanganato di potassio in un bicchiere d'acqua e di non mescolare. Si dissolveranno lentamente in esso e dopo un po' l'acqua diventerà rosa, cambierà. Qualcosa di simile accade con l'impulso della Grazia, è incorporato nelle nostre strutture interne e le cambia nel tempo. E comunque, più forte è l'impulso che ricevi, più tempo ci vorrà perché tutti i cambiamenti che ha portato a manifestarsi. Questo vale anche per l'illuminazione: un momento luminoso di trasformazione stesso è una cosa e tutte le sue conseguenze e cambiamenti si manifestano nel tempo. Forse hai sperimentato uno stato in cui tutto improvvisamente si è congelato in te, beh, o è rallentato, e non hai fatto nulla di specifico per questo, e anche in quel momento eri fuori allenamento. In momenti di tale dissolvenza, di solito si ottiene l'impulso dell'Altissimo. Può essere un impulso della Conoscenza, dopo di che alcune cose ti vengono rivelate, nascoste fino a questo momento. Oppure ti capita di trovarti improvvisamente in uno stato alterato, forse durante la pratica, e forse al di fuori di essa. Uno stato alterato è precisamente connesso con l'ingresso dell'impulso della Grazia, specialmente se è sorto spontaneamente, senza i tuoi sforzi. Poi se ne va e nulla sembra essere cambiato molto, ma dopo pochi giorni te ne accorgi. Che le tue reazioni sono cambiate e tu stesso sei cambiato. Scomparso, ad esempio, un qualche tipo di attaccamento, che ti ostacolava notevolmente, è scomparso come se non fosse mai esistito. E in te appare qualcosa che prima non esisteva, ma può essere abbastanza difficile descrivere ciò che è apparso. Ci vuole



ancora più tempo per rendersene conto. È così che accadono cose simili nel nostro Lavoro. scomparve come se non fosse mai esistita. E in te appare qualcosa che prima non esisteva, ma può essere abbastanza difficile descrivere ciò che è apparso. Ci vuole ancora più tempo per rendersene conto. È così che accadono cose simili nel nostro Lavoro. scomparve come se non fosse mai esistita. E in te appare qualcosa che prima non esisteva, ma può essere abbastanza difficile descrivere ciò che è apparso. Ci vuole ancora più tempo per rendersene conto. È così che accadono cose simili nel nostro Lavoro.

È così che avvengono i cambiamenti, qualcosa scompare e qualcosa appare. E tu, essendo in questo processo, non puoi davvero valutare quanto profondamente stai cambiando - solo guardando indietro al tuo stato di un anno, per esempio, un anno fa, inizi a capire quanto sono profondi i tuoi cambiamenti interni.

Riceviamo l'impulso della Grazia di Dio attraverso il settimo centro energetico, attraverso il Sahasrara chakra. E, secondo le sensazioni, Grace viene sempre dall'alto, e talvolta può scendere in un ruscello, in cui puoi rimanere per un po' di tempo. La grazia può fluire attraverso un centro chiuso, attivandolo, e proprio come un forte impulso di grazia può aprire il sahasrara. Ci sono esercizi per attivarlo e aprirlo, ma se il primo lo possiamo svolgere a scapito dei nostri sforzi, allora l'apertura del centro è al di fuori della nostra volontà. Possiamo attivarlo e prepararci alla convergenza degli impulsi della Grazia, ma non ci è dato di aprire il centro con i nostri sforzi. È, se vuoi, un atto mistico nella sua forma più pura. Di regola, il settimo centro si apre nel momento in cui ricevi un impulso di trasformazione molto serio, quando ricevi qualcosa che ti cambia molto. Il mio settimo centro si è aperto dopo aver ricevuto un impulso di Grazia, a seguito del quale tutto dentro di

me è stato riempito di abbagliante luce bianca. Chiudo gli occhi, e ho una tale luce dentro che per me è più facile aprirli, perché ad occhi chiusi è percepita come incredibilmente luminosa. Per due notti non ho potuto dormire a causa di questa luce all'interno. Lo stato in cui mi trovavo era nuovo e alquanto scomodo: l'effetto collaterale di avere difficoltà ad addormentarsi era solo uno degli effetti collaterali. Quindi nel mio caso, l'illuminazione era letterale, accompagnata dalla luce più brillante che riempiva tutto lo spazio interiore. perché ad occhi chiusi è percepito come incredibilmente luminoso. Per due notti non ho potuto dormire a causa di questa luce all'interno. Lo stato in cui mi trovavo era nuovo e alquanto scomodo: l'effetto collaterale di avere difficoltà ad addormentarsi era solo uno degli effetti collaterali. Quindi nel mio caso, l'illuminazione era letterale, accompagnata dalla luce più brillante che riempiva tutto lo spazio interiore. perché ad occhi chiusi è percepito come incredibilmente luminoso. Per due notti non ho potuto dormire a causa di questa luce all'interno. Lo stato in cui mi trovavo era nuovo e alquanto scomodo: l'effetto collaterale di avere difficoltà ad addormentarsi era solo uno degli effetti collaterali. Quindi nel mio caso, l'illuminazione era letterale, accompagnata dalla luce più brillante che riempiva tutto lo spazio interiore.

Qualsiasi trasformazione seria porta sensazioni dolorose, è sempre accompagnata da una sorta di disagio, e non è per niente che questo stato viene descritto come morte e rinascita. Il vecchio muore e appare il nuovo, precedentemente sconosciuto. Nel caso del Sentiero che rappresento, questa morte è tesa, è frammentata in più parti e una persona attraversa una serie di trasformazioni di vari gradi di profondità. Alcuni insegnanti moderni parlano di illuminazione improvvisa e istantanea, ma per noi non è così e non sono sicuro che ciò che intendono possa essere chiamato illumina-

zione. È probabile che mettano un significato completamente diverso in questa parola, solo loro capiscono.

Nei tempi antichi, non esisteva una lingua in cui parliamo ora, perché il livello di conoscenza era completamente diverso. Attualmente, possiamo parlare di impulsi energetici e descrivere i processi di crescita spirituale e illuminazione in modo molto più dettagliato. E sembrerà qualcosa di nuovo, come se fosse stata fatta una sorta di scoperta, ma in realtà questa è solo una descrizione degli stessi processi nel linguaggio moderno. Non possiamo trasformarci a scapito dell'energia della nostra Coscienza, possiamo solo purificarci e prepararci per la trasformazione. Affinché ciò accada a noi, è necessario un impulso della Grazia di Dio, e solo esso ci cambia in modo da perdere il nostro io precedente. Esternamente, allo stesso tempo, difficilmente possiamo cambiare, ma internamente tutto cambia radicalmente.

Ci sono diverse descrizioni dell'essenza dell'illuminazione. Di solito parlano della perdita dell'ego, della scomparsa di chi agisce. Quindi la persona diventa testimone di ciò che sta accadendo a lui e attraverso di lui, rimanendo internamente inalterata e irremovibile. L'illusione del fare, l'illusione di avere la propria volontà è perduta. Perdi il centro, che era l'ego, e, grazie a questo, conosci la vera realtà, dove tutto è uno, tutt'intorno è una Coscienza. E a causa dei cambiamenti che hanno avuto luogo, inizi a provare libertà, beatitudine e amore. Questo, o qualcosa di simile, descrive l'illuminazione in diverse fonti.

Sul Sentiero Sufi, ciò che viene descritto come illuminazione avviene in fasi differenti. La scomparsa dell'agente avviene nella fase di scomparsa della propria volontà e accettazione della Volontà di Dio. Inoltre, la resa della propria volontà, il rifiuto di chi agisce, avviene consapevolmente, come atto mistico a cui una

persona partecipa attivamente. Quindi diventa un conduttore della Volontà di Dio e perde gradualmente i resti della sua volontà e dei suoi desideri, da cui, infatti, nasce. I buddisti si liberano anche dei desideri, sforzandosi di lasciarne solo uno: il desiderio di aiutare tutti gli esseri viventi. In teoria Essendosi sbarazzato di tutti i desideri, una persona dovrebbe morire, lasciare il suo corpo mortale. Qui i buddisti aggirano questa legge, mantenendo un desiderio e diventando bodhisattva. Non hanno Dio, ma i Sufi Lo hanno, e quindi questo problema si risolve accettando i desideri di Dio, che vengono come impulsi della sua volontà. Questo è il modo in cui i sufi si rivolgono al servizio cosciente a Lui. La fase successiva del Sentiero Sufi è la fase della scomparsa in Dio, e qui avviene una vera dissoluzione, che può essere chiamata preparazione per una trasformazione molto più seria rispetto a quelle che erano prima. O l'inizio di questa trasformazione.

Quando segui la Volontà di Dio, non è una metafora, è una cosa abbastanza tangibile. Tutti sentono l'energia dei desideri, tutti possono sentire chiaramente il desiderio e capire cosa vogliono in questo momento. La volontà di Dio, sebbene abbia un'energia leggermente diversa, diversa dall'energia dei nostri desideri, entra nel centro del cuore come un impulso che si apre, e tu capisci cosa devi fare. Come il desiderio ordinario, si esaurisce in azione, dopo aver fatto ciò che è richiesto. Ma quando inizia lo stadio della scomparsa in Dio, allora gli impulsi della Volontà smettono di venire e ti ritrovi in un vuoto che non hai mai incontrato prima. Non hai i tuoi desideri e non c'è Volontà di Dio, e quindi è molto difficile fare qualsiasi cosa tranne che soddisfare i tuoi bisogni più necessari, e non c'è altro motivo per cui vivere tranne loro. Questo è un momento molto difficile sul Sentiero, e per superarlo velocemente, è meglio ridurre al minimo tutte le attività

esterne. Dopo un po', inizi a sentire che ti stai dissolvendo in qualche energia, le cui qualità non possono essere descritte. Ti dissolvi, e basta, senti quasi fisicamente questa dissoluzione. Ad un certo punto, specialmente all'inizio di questa fase, può sembrare che il Signore ti abbia lasciato, ma non è così. Ti stai semplicemente preparando per la trasformazione finale, per lo stadio dell'essere in Dio. Perché dopo che sei quasi scomparso, ti vengono dati attributi Divini, il che significa l'inizio dello stadio del Sentiero chiamato dimorare in Dio. In altre parole, nel sufismo, ciò che può essere chiamato illuminazione è un processo graduale piuttosto lungo. la cui qualità è impossibile da descrivere. Questo non vuol dire che il processo di illuminazione sufi sia associato solo alla scomparsa dell'ego. Il sufismo ha il concetto di nafs, e ne parlo in una conferenza sul lavoro con l'ego. Puoi sbarazzarti dell'ego prima di entrare nella fase della scomparsa in Dio, perché è solo una struttura nella mente umana. Nafs è un concetto più ampio, include non solo la personalità, ma anche l'essenza di una persona. La trasformazione sul Sentiero Sufi è enunciata in modo molto più completo e dettagliato di quanto sia possibile fare nell'ambito del concetto di illuminazione. Una varietà di significati viene ora attribuita all'illuminazione, motivo per cui c'è molta confusione nelle menti dei ricercatori. Quindi, nella fase di seguire la Volontà di Dio, il sufi si sbarazza del sentimento di "agente". Poi, allo stadio della scomparsa in Dio, perde se stesso, fondendosi con l'energia infinita del Supremo. Se proviamo a descrivere questo processo, allora possiamo dire che i confini esterni, i confini del corpo fisico, rimangono, e i confini interni vengono cancellati. Cioè, internamente, sei scomparso nell'infinito e, esternamente, sei presente nel mondo. La differenza tra energie interne ed esterne si perde nel senso che prima era possibile distinguere: ecco la mia energia, la

mia presenza, e qui c'è l'energia dello spazio esterno. Ora questa differenza è scomparsa e l'infinito interiore in questo senso si è fuso con l'esterno. Allo stesso tempo, la mente conserva la sua capacità di lavorare, e quindi si può rimanere nel mondo e agire in esso. Nello stadio dell'essere in Dio, dopo aver ricevuto uno o più dei Suoi attributi, la trasformazione assume una forma così mistica che è difficile descriverla e non è necessario descriverla. ma esteriormente sei presente nel mondo. La differenza tra le energie interne ed esterne si perde nel senso che prima era possibile distinguere: ecco la mia energia, la mia presenza, e qui c'è l'energia dello spazio esterno. Ora questa differenza è scomparsa e l'infinito interiore in questo senso si è fuso con l'esterno. Allo stesso tempo, la mente conserva la sua capacità di lavorare, e quindi si può rimanere nel mondo e agire in esso. Nella fase dell'essere in Dio, dopo aver ricevuto uno o più dei Suoi attributi, la trasformazione assume una forma così mistica che è difficile descriverla e non è necessario descriverla. ma esteriormente sei presente nel mondo.

Domanda) - il principale ostacolo alla trasformazione?

Risposta) - Il principale ostacolo alla trasformazione sei te stesso. Lo stato in cui ti trovi è l'ostacolo principale. Ad esempio, hai una mancanza di consapevolezza e quindi il tuo spazio interiore è pieno di energie sopresse. Abbiamo avuto una situazione nel Lavoro in cui abbiamo potuto ricevere la Grazia di Dio, ed è andata a tutti i membri del gruppo. C'era una tale opportunità che esisteva solo per un mese, e poi è finita. Questo accade nel lavoro mistico. Si è scoperto che quando una persona non è abbastanza pronta per ricevere la grazia, essa non ha nessun posto dove entrare. E quando la grazia discende comunque su di lui, spinge fuori quelle energie che giacciono dentro di lui. Quindi inizia ad aggravare ciò che è

stato soppresso e giace dentro. Cioè, qualcuno ha iniziato un attacco di paura, qualcuno - un attacco di ansia, qualcuno ha sentito la depressione. Un segno caratteristico erano i dolori muscolari, una sorta di dolori in tutto il corpo. Hanno avuto un impulso che ha eliminato le emozioni represses da loro, come, sai, la polvere viene buttata fuori da un cuscino. E quando non sei pronto, l'impulso non porta una trasformazione seria, ti purifica, ecco tutto. I sufi dicono che se una persona vuole conoscere Dio proprio come un uomo che sta annegando per essere salvato, allora questo avverrà all'istante. Se il tuo bisogno interiore è così grande, riceverai la grazia di Dio, immediatamente o molto rapidamente. È un fatto. Se sarai pronto ad accettarlo è un'altra questione. Il sentiero spirituale prepara una persona a ricevere la grazia, la prepara per la trasformazione. Ecco perché, in effetti, è necessario, perché senza di essa, anche avendo ricevuto la Grazia, non potrai assimilarla e non ti succederà nulla. Ci sono delle eccezioni a questa regola ma sono così rari che non ha senso parlarne. Quindi l'ostacolo principale è o il tuo basso bisogno di cambiamento, motivo per cui l'impulso della Grazia non viene da te, o la tua riluttanza ad accettarlo. Quando non ci sono tali ostacoli, c'è l'opportunità di raggiungere l'apice di una possibile trasformazione, dopo aver appreso tutte le sue fasi e tutti i suoi aspetti mistici.

---

## INTERAZIONE CON IL SUPREMO: ZIKR E PREGHIERA

L'argomento del nostro incontro di oggi è l'interazione con il Supremo, di cui parlerò usando l'esempio della pratica del dhikr e della preghiera.

Il dhikr è a suo modo una pratica unica inventata dai sufi per comprendere Dio, al fine di conoscere la sua realtà. Alcune caratteristiche di Dio erano elencate nel Corano, le sue qualità erano nominate, come: Misericordioso, Compassionevole, Generoso - e altre. C'erano novantanove di queste qualità in totale, che iniziarono a essere chiamate i nomi o attributi di Allah. Alle persone che non avevano esperienza di interazione diretta con Dio veniva data una descrizione delle Sue proprietà e qualità, sulla base delle quali potevano in qualche modo formarsi un'idea del Creatore per sé stesse. Durante i tempi pagani, c'erano molti dei, ognuno dei quali aveva un numero limitato di qualità, aveva, come si suol dire, la propria specializzazione e sfera di influenza. Quando sono stati sostituiti da un unico Dio, le persone dovevano avere una rappresentazione di Lui, per descrivere le sue caratteristiche principali. Da questa necessità, i nomi sono stati raccolti nel testo del



Corano, in cui, in teoria, il Signore si descriveva. Ciò ha soddisfatto l'urgente necessità di creare nelle persone un'idea più concreta dell'Onnipotente, che ora hanno cominciato a pregare e adorare. Tuttavia, non c'è solo una motivazione psicologica nel dare dei nomi a Dio come ho descritto sopra non si può dire che i nomi dati nel Corano fossero falsi, come può sembrare dalla mia indicazione. Una cosa, come si suol dire, non esclude affatto l'altra. I nomi di Dio svolgevano in sé stessi non solo una funzione informativa: divennero la porta dell'Altissimo per coloro che volevano avvicinarsi a Lui. Così i nomi che riflettono le qualità di Dio iniziarono ad essere usati nella pratica dei sufi, e così apparve il dhikr – la comprensione del Suo nome (o dei suoi nomi). Ciò ha soddisfatto l'urgente necessità di creare nelle persone un'idea più concreta dell'Onnipotente, che ora hanno cominciato a pregare e adorare. Inizialmente, il dhikr perseguiva due obiettivi: da un lato, rendeva possibile ricordare sempre Dio, impedendo che la sua attenzione fosse completamente assorbita dagli affari mondani. D'altra parte, concentrarsi su un certo nome ha permesso al ricercatore di conoscere diversi livelli dei suoi significati e attraverso di essi toccare la Verità di Dio. Inoltre, la concentrazione su una certa qualità del Signore Supremo permise misteriosamente al cercatore di sviluppare una qualità simile in se stesso. E i risultati di questa pratica furono così impressionanti che il dhikr divenne uno degli esercizi principali dei sufi.

La teoria è testata dalla pratica e nient'altro. Una pratica del dhikr eseguita correttamente conferma piuttosto rapidamente la possibilità di interagire con Dio concentrandosi sui suoi attributi e, inoltre, la possibilità di conoscerli e manifestare le loro qualità in sé stessi. Pertanto, il dhikr, a differenza, ad esempio, della pratica della consapevolezza, può essere utilizzato per purificare lo spazio

interiore, sviluppare il proprio potenziale e la trasformazione spirituale. La consapevolezza aiuta solo nella purificazione e nello sviluppo; prepara una persona alla trasformazione, ma non la dà. E dhikr cambia in modo significativo chi lo esegue correttamente per un tempo sufficiente.

I sufi usano il dhikr da quasi mille anni e mezzo, ed è chiaro che durante questo periodo sono apparse molte varietà di questa pratica, che si sono discostate dalla sua essenza principale. La lettura di nomi in alcuni casi è diventata un mezzo per guadagnare merito, quando un certo nome dovrebbe essere ripetuto milleuno, ad esempio, volte, e poi Allah cancellerà tutti i peccati attuali per te. Questo è un uso utilitaristico del dhikr, in cui il suo scopo principale è perso: la conoscenza delle qualità di Dio e l'acquisizione di esse in se stessi. Nel dhikr, che viene letto per ottenere meriti, c'è una sottile forma di acquisizione e mantenere il conteggio delle ripetizioni non ti consente di concentrarti sul nome poiché è necessario ottenere il risultato principale. Inoltre, ora ci sono varietà di dhikr che vengono eseguite in movimento, combinate con esercizi di respirazione, e in essi, la lettura del nome serve come un modo per introdursi in uno stato di trance, che pure non corrisponde al compito originario per la cui soluzione è stata creata questa pratica. Nel tempo, tali distorsioni entrano in tutti i sistemi e gli esercizi, quindi non c'è nulla di sorprendente o fuori dall'ordinario in questa situazione.

Dhikr, eseguito correttamente, contiene elementi di consapevolezza e contemplazione. Non dovrebbe essere eseguito meccanicamente quando la mente vaga nel pensiero e le labbra continuano a cantare il nome di Dio. Devi essere pienamente presente nel processo, altrimenti perde il suo significato e diventa una perdita di tempo. Pertanto, devi già avere le capacità di consapevolezza e di

mantenere l'attenzione affinché dhikr porti il risultato per il quale viene generalmente letto.

Ci sono due aspetti della pratica del dhikr che devono essere chiaramente compresi. Il primo è la *pratica dell'interazione* con l'Altissimo, e non solo la ripetizione di alcune parole che hanno un significato sublime. In secondo luogo, l'interazione non può essere eseguita tanto per fare: affinché funzioni, è necessario osservare determinate condizioni. Primo fra tutti è che la mente deve essere riposta nella pratica eseguita la pratica. Deve essere usato inevitabilmente in dhikr, perché con il suo aiuto si esegue la ripetizione del nome e il mantenimento dell'attenzione su di esso. Hai visto un prisma di vetro che divide un raggio di luce trasmesso attraverso di esso in un arcobaleno? Quindi, nella pratica del dhikr, accade qualcosa di simile, solo il ruolo di un raggio è giocato dalla Presenza Divina, e il ruolo di un prisma è la nostra attenzione e la mente, che lo dirige in un modo speciale. E qui è molto importante la posizione della mente che è più direttamente coinvolta nel dhikr. Considerando, che nel lavorare con la qualità di un nome devi considerare i suoi livelli di significato, il che significa che devi rivolgere la tua attenzione ad essi. Questo è un elemento di contemplazione, quando, nel processo di ripetizione di un nome, lo tieni mentalmente di fronte a te, mettendolo sullo schermo della mente e mantenendo la tua attenzione su di esso. La contemplazione è guardare, non pensare. Basta guardare il nome, non tirare fuori nulla di proposito e non cercare alcun significato in esso. Certo che guardi con *intento* a conoscerli, ma non usi più altro che intento. E poi i significati più alti e terreni del nome iniziano a rivelarsi a te. Va notato qui che ogni qualità può riguardare sia Dio che l'uomo. Cioè, mentre contempi i significati dei nomi, puoi vedere come questo attributo si manifesta in Dio e come si riflette sul

nostro piano terreno e nella vita umana. Cioè, i *livelli di significato* si aprono per te di questo o quel nome. Poi la tua comprensione cresce e con essa il tuo contatto con la Verità si approfondisce. Ed ecco il trucco: affinché la contemplazione sia efficace, la tua mente deve capire il nome con cui sta attualmente lavorando. E l'esperienza mostra che ripetere un nome in una lingua che non è la tua lingua madre priva immediatamente la pratica della contemplazione della maggior parte del suo potere. L'energia necessaria per considerare il significato viene spesa per ricordarlo quando si pronunciano parole arabe, ovvero è necessario tradurre costantemente un nome dall'arabo al russo. O a qualcun altro che ti è caro. In questo senso, l'attaccamento degli ortodossi all'esecuzione del dhikr in arabo contribuisce all'evirazione dell'essenza della pratica e alla sua distorsione. È chiaro che il Corano è stato dato in arabo, che il dhikr ha avuto origine nello stesso ambiente culturale, ma se l'Islam e il sufismo hanno lasciato la penisola arabica, sarebbe molto miope non prendere in considerazione cose ovvie come la differenza linguistica, che influenza i risultati della pratica. Ma per coloro per i quali l'arabo è una lingua madre, questo problema non è affatto familiare, e inoltre, è molto piacevole elevare la propria lingua allo status di sacro - senza dubbio, questo è molto nutriente per l'ego. Tuttavia, come risultato di questo approccio, i nomi pronunciati in arabo si trasformano in mantra magici, con i quali non resta altro da fare che contare il numero delle loro ripetizioni. È così che il letteralismo uccide lo spirito.

Naturalmente, possiamo presumere che l'Unico Dio sia un arabo o un ebreo, e quindi non accetta preghiere e memoriali in qualsiasi altra lingua. Ma questo è un tipo di saluto dal paganesimo, caratterizzato dal fatto che ogni tribù aveva il proprio dio, che serviva questa tribù e di cui capiva solo la lingua. A volte si ha la

sensazione che le persone ortodosse islamiche moderne stiano lottando per qualcosa di simile.

Dhikr non è la ripetizione di mantra, cosa che potrebbe benissimo essere eseguita automaticamente. Dhikr richiede la tua presenza e la comprensione di ciò che stai dicendo. Lo stato mentale qui è molto importante - e se conosci bene l'arabo, puoi pronunciare il nome di Dio in esso, ma se sei pessimo con l'arabo, allora leggi dhikr nella tua lingua madre - ci sarà molto più senso da questo.

Esistono due tipi di lettura dello dhikr: forte e silenzioso. La loro principale differenza è se dici il nome ad alta voce o lo leggi in silenzio, a te stesso. Anche se leggi dhikr sottovoce, nella sostanza non c'è differenza. C'è comunque una differenza in questo approccio ed è piuttosto significativa. Nel dhikr ad alto volume, è più facile per te mantenere la tua attenzione sul nome, perché è pronunciato ad alta voce e tu stesso lo senti, il che rende più facile la concentrazione. Inoltre, leggere il nome ad alta voce è come un'espressione: ad ogni ripetizione, ti sembra di espellerlo e da qui la tua mente si riscalda meno. Chiunque abbia fatto un dhikr rumoroso e silenzioso può vedere la differenza tra loro: nel dhikr silenzioso è più difficile mantenere l'attenzione sul nome, perché la mente si sforza sempre di saltare nel flusso dei pensieri, ma l'influenza interna del dhikr diventa più forte. a volte portando una persona a stati estatici. Tuttavia, è sempre meglio iniziare con un dhikr forte, in modo che, dopo aver acquisito padronanza delle abilità per eseguirlo, in seguito si possa passare a uno silenzioso. O usandoli entrambi secondo necessità. Per la pratica in gruppo, il dhikr silenzioso non è adatto, perché non crea la corretta sintonia dei suoi partecipanti e l'effetto del loro lavoro congiunto è ridotto a zero. In ogni caso, le

regole per eseguire dhikr silenziosi e rumorosi rimangono le stesse.

Poiché il corpo partecipa alla ripetizione del nome durante il dhikr ad alto volume, dobbiamo iniziare con esso. Il corpo deve entrare nel ritmo della ripetizione, e per questo puoi usare l'oscillazione del corpo a tempo con la lettura. Qualcuno lo usa, qualcuno preferisce sedersi in silenzio per concentrarsi meglio sul dhikr, qui ognuno sceglie ciò che gli si addice meglio. Tuttavia, quando si legge il dhikr in un gruppo, l'oscillazione ritmica di tutti i suoi membri consente loro di agire in modo più coordinato, e quindi l'effetto complessivo del dhikr diventa più forte. In ogni caso, per prima cosa entri nel ritmo della ripetizione. Viene scelto intuitivamente, dalle sensazioni, e quindi può cambiare un po', già durante la pratica. Una volta entrato nel ritmo della ripetizione, ti concentri sul significato del nome. Cioè, mantieni il nome a fuoco, senza pensarci, ma solo guardandolo. Quindi diversi livelli dei suoi significati iniziano ad aprirsi e la mente stessa, praticamente senza la tua partecipazione, li elabora e li formula. Questi sono due processi paralleli: il tuo guardare al significato del nome e alla loro formulazione, prodotti dalla mente. Questo accade in ogni contemplazione, e anche nella vita di tutti i giorni: prima vedi qualcosa, poi la mente dà una formulazione a ciò che vedi. Non hai bisogno di spostare la tua attenzione sulla mente, lascia che funzioni da sola, continui a guardare, capendo cose sempre più diverse e scoprendo nuove connessioni che prima ti erano nascoste. Continuando a contemplare i significati, stai già interagendo con la Presenza Divina e il potere della tua attenzione diventa la chiave che apre questa porta. O meglio, Coscienza, la cui energia interagisce con la Presenza. Quindi, attraverso il prisma della mente focalizzato sul significato del nome (la mente serve solo a focalizzare il

nome, ma li finisce il suo scopo, non deve dare interpretazioni ma solo tenere l'attenzione sul nome), e con la partecipazione diretta dell'energia della vostra Coscienza individuale, la qualità del nome viene separata dal campo della Presenza Divina. Proprio come un colore può essere distinto dalla luce solare, che fa parte dei suoi componenti, così una qualità può essere distinta dalla Presenza, che riflette il nome di Dio. È qui che inizia l'interazione. In un gruppo che legge il dhikr seduto in cerchio, il cambiamento di energia al suo interno di solito si sente abbastanza chiaramente. La qualità del nome comincia a farsi sentire nello spazio, come energia con una certa vibrazione che le è unica. Quando leggi il dhikr da solo, poche persone riescono a sentire l'energia del nome intorno a te. Per questo è necessario avere una percezione sviluppata e un buon potere di attenzione. Tuttavia, la qualità del nome si manifesta e inizia così anche a riflettere in te. Non lo crei dentro di te, non è qualcosa che può essere creato da te. Questa non è autoipnosi e altri stati che possono essere creati dalla mente. Lavori con la Presenza, da essa viene rilasciata una certa energia e gradualmente penetra in te, già cambiando le tue qualità. Ho visto dhikr cambiare le persone, soprattutto se hanno lavorato con lo stesso nome abbastanza a lungo. Proprio ieri ho parlato con una donna che soffriva di una malattia infiammatoria agli occhi che era molto difficile da trattare per più di un anno. Negli ultimi due mesi aveva letto il dhikr con il nome "The Seer"(colui che vede) e, come si è scoperto, la situazione con i suoi occhi è migliorata sensibilmente ha detto. E conosco anche molti casi in cui il dhikr ha influenzato anche le condizioni fisiche di una persona.

È chiaro che non sarai in grado di guardare all'infinito il significato del nome in dhikr: prima o poi tutti i significati a tua disposizione al momento saranno esauriti. Quindi dovrete rivolgere la tua

attenzione al centro del cuore, tenerlo lì e continuare a ripetere il nome. Quindi la tua attenzione rimarrà fuori dalla struttura della mente, che, se ciò non viene fatto, può diventare troppo attiva e sarà distratta da pensieri estranei. Allo stesso tempo, continui a fare la pratica, rimanendo pienamente consapevole e continua a funzionare come dovrebbe.

Ho già scritto che ci sono tre fasi abbastanza tangibili nella pratica del dhikr. Il primo è quello iniziale, in cui l'effetto della pratica si fa sentire molto chiaramente. Senti come l'energia del nome ti influenza e vedi come cambia il tuo stato. Poi, due o tre settimane dopo, sembra che ti fermi e non senti o osservi più l'effetto che avevi all'inizio. Questo perché l'impatto che avresti potuto ricevere è già stato fatto e sei già cambiato il più possibile; cambiato tanto quanto eri pronto per questo. C'è sempre un limite ai cambiamenti momentanei, che si ottiene rapidamente per alcuni e lentamente per altri; ma ce l'hanno tutti. E poi, leggendo dhikr, non senti nulla di speciale, sebbene l'effetto che ne deriva continui ad accumularsi latentemente. Questo può richiedere due mesi o sei mesi. Poi se riuscite ancora a mantenere l'attenzione durante la pratica, succedono cambiamenti nel senso che la qualità del nome inizia a far parte di te. Il problema, però, è che la mente si abitua alla pratica e inizia a scivolare nell'esecuzione meccanica. Se la ripetizione del tuo nome è iniziata al di fuori del tuo desiderio e sforzo, significa che ha iniziato a essere eseguita dalla mente inconscia e non c'è alcun beneficio in essa. Se non puoi fare la pratica coscientemente e la mente è costantemente distratta, allora l'hai esaurita per te in questo momento, ed è meglio lasciarla o cambiare il nome. Questa è la nostra realtà e semplicemente non puoi ignorarla. Puoi lottare con te stesso, ancora e ancora provare ad avviare lo dhikr, che è già diventato meccanico, e provare a



tradurlo in uno cosciente, ma l'esperienza mostra che da questo non viene nulla di particolarmente utile, e tutte le tue energie sono spese per combattere te stesso. È meglio tornare a ripetere lo stesso nome dopo un po' che sprecare energie cercando di continuarlo,

Naturalmente, la trasformazione ottenuta attraverso la pratica del dhikr non è così radicale e profonda rispetto a quella che la Grazia di Dio porta con sé. Ma è estremamente imprudente ignorare ciò che dhikr dà. Grazie alle qualità che vengono coltivate e manifestate in te nella pratica del dhikr, puoi avanzare lungo il Sentiero molto più velocemente e lavorare con nafs è molto facilitato. Dhikr è la tua opportunità per interagire con il Supremo anche senza avere una percezione sviluppata, quindi, questa pratica dovrebbe essere presa estremamente seriamente e con attenzione.

Dhikr si riferisce a un tipo "programmato" di interazione con Dio, ma la preghiera ha più libertà in termini di risultati. Lavorando con la qualità del nome, non puoi ottenere qualcosa di diverso da ciò con cui hai lavorato, ma nella preghiera si verificano risposte completamente inaspettate, a cui la persona stessa non avrebbe mai pensato. Non parlerò qui delle preghiere rituali prescritte ai credenti come obbligatorie. Con loro, in generale, tutto è chiaro. Dovrebbero sostenere e rafforzare la loro fede, ti permettono di stabilire una connessione con l'egregor corrispondente e con Dio. È molto più interessante parlare della preghiera individuale che nasce dal Cuore, da un bisogno personale, e non è né prescritta né formalizzata.

L'essenza della preghiera è un appello diretto a Dio con una richiesta, che, idealmente, dovrebbe essere soddisfatta. E qui sorgono molte domande che richiedono un qualche tipo di risoluzione. Ad esempio, i ricercatori spirituali a volte esitano a chiedere

qualcosa di diverso dai benefici spirituali: avanzamento sul Sentiero, illuminazione o liberazione dall'orgoglio. Si ritiene che disturbare Dio con i tuoi problemi terreni sia quasi indecente. A questo posso dire che una tale posizione ha senso solo quando è sincera e quando il cercatore non ha davvero bisogno di nient'altro, tranne che per l'aiuto sul Sentiero. Se la situazione è diversa (e nella stragrande maggioranza dei casi è diversa), allora questa posizione è una manifestazione di falsa modestia e persino di orgoglio. Tipo, aiutami nello spirituale, ma con il terreno in qualche modo io stesso posso provvedere da solo.

**Assioma numero uno:** o credi in Dio e in Dio, o non lo fai. Se hai bisogno di Lui, della Sua partecipazione, qualsiasi problema urgente può diventare un motivo per rivolgerti a Lui. È chiaro che non aggiusterà il tuo bagno, ma forse ti insegnerà come trattarlo. Puoi rivolgerti a Dio per qualsiasi domanda, ma ...

**Assioma numero due:** la risposta arriva solo a quelle preghiere che provengono da un bisogno urgente. Spesso i ricercatori vengono ingannati dalle loro stesse menti e chiedono ciò che gli sembra necessario, ma in realtà il principale bisogno umano ora risiede in un'altra area. Sii onesto con te stesso, non un pio desiderio e chiedi ciò di cui hai veramente bisogno qui e ora. La preghiera diventa forte solo quando in essa viene investita l'energia della tua insoddisfazione; allora non può rimanere senza risposta. Se hai bisogno della verità, chiedi la verità; se non hai abbastanza soldi, chiedi aiuto per trovare un lavoro del genere che ti fornirà. Se sei ossessionato da desideri che sono più della mente piuttosto che da un bisogno urgente, aspettare una risposta di solito è inutile.

**Assioma numero tre:** formula la tua preghiera con attenzione. Le preghiere brevi di una frase funzionano meglio. Qualsiasi

tua esigenza può essere riassunta in una frase. Se ce ne sono due, hai iniziato a negoziare condizioni aggiuntive. Non costruire frasi complesse utilizzando termini o parole complesse in generale. Tutto questo viene dalla mente e la tua preghiera dovrebbe venire dal Cuore. Rendi la tua richiesta semplice ma precisa. Prima di pregare, sii consapevole di cosa esattamente hai bisogno, di che tipo di aiuto hai bisogno. Ricorda che se dici: "Signore, aiutami a sbarazzarmi della paura", allora stai lasciando il controllo su te stesso e tu stesso te ne sbarazzerai, avrai una sorta di libero arbitrio. Se dici: "Signore, liberami dalla paura", allora affidi te stesso in Lui ed Egli sceglierà quella via di liberazione per te, che è possibile nella tua situazione eliminando una tua possibilità di scelta. Il tuo libero arbitrio rimane inviolabile e questa legge è sacra. Puoi sempre tenere il Signore a una certa distanza, chiedendo aiuto, ma non per intervento.

Non pregare meccanicamente, non pregare per abitudine. Rivolgiti a Dio quando lo vuoi veramente, o semplicemente ne hai bisogno. Se provi un sincero sentimento di gratitudine nei suoi confronti ringrazia, se hai bisogno di aiuto chiedi, ma sii sincero in tutto questo. Il Signore non ascolta le parole insincere.

Quando hai un reale bisogno, raccogli tutta l'energia della tua insoddisfazione, formula la richiesta in una frase e ripetila con piena consapevolezza e preghiera fino ad esaurimento di tutta questa energia. Devi metterlo tutto in preghiera, senza lasciare traccia. Se ciò non è accaduto o la tua insoddisfazione ritorna ancora e ancora, allora torni di nuovo alla preghiera. Dieci anni fa, quando tutti i miei bisogni erano già stati soddisfatti e non avevo bisogno di nient'altro che comprensione, tranne la Verità, pregai che il Signore me la rivelasse. Ho pregato su questo per diversi anni, tornando ancora e ancora alla preghiera incessantemente

tutte le volte che il bisogno di Verità riaffiorava in me, poi gradualmente ha cominciato a rivelarsi. La preghiera sincera è sempre esaudita.

**Assioma numero quattro:** ognuno sarà dato secondo la sua fede. Se, mentre preghi, dubiti della possibilità di ciò che stai chiedendo, la tua preghiera sarà impotente sul nascere. Se la mente non accetta la possibilità che la preghiera venga esaudita, la mente stessa pone fine ad essa. Se un condizionamento ateo si trova dentro di te, se sei gravato da idee scientifiche sul possibile e sull'impossibile, allora chiudi tu stesso le porte ai molti miracoli che ti possono essere mostrati. Pertanto, osserva come la tua mente si relaziona alla tua preghiera, se in essa c'è resistenza derivante dal condizionamento, se in essa ci sono desideri che vanno contro ciò che chiedi. Le preghiere spesso non funzionano proprio per questi motivi. Sei diviso, non credi in quello che chiedi, e quindi credi in qualcos'altro - per esempio, che non ne sei degno o che i miracoli non accadono affatto.

Se ti piace recitare preghiere già pronte come la preghiera del S. Francesco, allora puoi farlo, anche se devi capire che leggere questo tipo di preghiera è una pratica diversa, diversa dal tuo appello personale a Dio. Molti sono ancora preoccupati su dove dirigere la loro preghiera. Di solito tutti vogliono mandarla su, direttamente a Dio in paradiso. L'esperienza, però, mostra che basta recitarla dentro di sé, dirigendo l'attenzione al Cuore o in generale concentrandosi completamente sulle parole della preghiera, questa funziona ancora più forte.

Ogni teoria è testata dalla pratica. Prova a pregare come ti ho descritto ora. Allora saprai cosa può dare la vera preghiera sincera, proveniente da un bisogno urgente. E questo è tutto.

---

## PERCEZIONE DEL DIVINO 1

Oggi parleremo della percezione del Divino, di Dio come tale e di come possiamo percepirlo. Questa è una domanda così fondamentale, se cerchi di approfondirla. Quando ho esaminato il modo migliore per esprimerlo, sono giunto alla conclusione che dobbiamo iniziare con le cose di base - con le possibilità della nostra percezione. Da come possiamo generalmente percepire la realtà di Dio, la realtà della Sua manifestazione ed esistenza.

Una persona può percepire Dio in tre ipostasi o, se preferisci, in tre livelli, ognuno dei quali è associato alla sua manifestazione e al suo ruolo nella nostra vita. La prima manifestazione è la Presenza Divina, la chiamiamo così, ed è così che viene chiamata in alcuni movimenti mistici. Nel cristianesimo, qualcosa di simile, ma in realtà la stessa cosa, è chiamato Spirito Santo. La Presenza Divina è ciò che ci circonda sempre, ciò che è nel nostro mondo, nel nostro piano d'essere; è l'energia più alta che è costantemente presente nel mondo. ma la maggior parte di noi non può percepirlo. La nostra percezione non è così sviluppata, non così sensibile da percepire il potere di questa Presenza, ma tuttavia è del tutto possibile sentirlo

e vivere nel sentimento della Presenza Divina. Cominciamo dal fatto che la maggior parte di noi sperimenta sempre una certa sensazione dell'energia dello spazio circostante. Un'altra cosa è che, concentrandoci sui nostri pensieri e sentimenti, oltre a controllarci costantemente, ci allontaniamo da questa percezione, la riduciamo a zero. Di regola, sentiamo molto male anche le nostre stesse energie e le energie esterne sono percepite da noi anche peggio. Accade spesso che finché la rabbia non ci travolge a capofitto, difficilmente la sentiamo, perché abitualmente sopprimiamo le sue manifestazioni. E finché non sei travolto dalle emozioni, finché le emozioni non diventano più forti del nostro controllo, potremmo benissimo credere che al momento non le abbiamo e siamo assolutamente calmi. Il controllo crea tensione e, quando siamo tesi, siamo già chiusi dalla percezione delle nostre energie e, di conseguenza, è molto difficile per noi sentire le energie che ci circondano. E possiamo sempre sentire l'energia dello spazio in cui ci troviamo. Ad esempio, ecco l'energia di questo luogo in cui siamo riuniti oggi. L'energia del luogo, è sempre lì, ovunque tu venga, ovunque tu sia. E sapete tutti per esperienza personale che in alcuni posti vi sentite peggio, l'energia di questi luoghi è percepita da voi come opprimente, ne siete stanchi. Altrove, ti senti meglio e ti senti a tuo agio. In alcuni posti stai così bene che sei pronto a tornarci ancora e ancora, ti piace lì, in loro ti senti a tuo agio. Ogni luogo ha la sua energia. In una zona residenziale, dipende dalle condizioni delle persone che vi abitano costantemente. Negli spazi aperti, molti fattori influenzano l'energia di un luogo e non li prenderemo tutti in considerazione. Tendiamo a percepire l'energia di un luogo quando influenza molto il ns stato sia in termini negativi che positivi

C'è l'energia della persona che è accanto a te, l'energia della

squadra in cui ti trovi. Nelle stanze chiuse, l'energia del luogo si mescola alle energie delle persone, e a volte ne viene sostituita. Dove le persone fanno pratiche spirituali, l'energia è sempre più alta, migliore e più pulita di dove le persone lavorano, litigano e vivono in tensione. Dove le persone vivono o lavorano in costante tensione interna, si accumula e crea l'aura del luogo. Chiunque si trovi in esso sarà costretto a irrigidirsi involontariamente e provare disagio. Lo dico per illustrare la quantità di energie in cui viviamo. Siamo esposti a energie fisiche come la pressione atmosferica, i campi magnetici terrestri, l'attività solare; siamo sistemi aperti in questo senso. Presenza divina: quando inizi a sentirlo, quando la tua percezione si sviluppa a questo livello, sembra un'energia che si distingue da tutte le altre energie. Puoi dire che vale *sopra di loro...* Cioè, se consideriamo le energie a livello di vibrazioni, allora potrebbero esserci vibrazioni forti, ma lente, oppure potrebbero esserci vibrazioni meno forti, con un'ampiezza minore, ma con una frequenza più alta. L'energia della Presenza Divina ha un'alta densità e frequenza di vibrazioni. Non hanno un'ampiezza molto grande, se parliamo nell'ambito di questo esempio, ma hanno una densità molto alta, e la Presenza è percepita come un'energia che sta al di sopra di tutto, che, in linea di principio, non interagisce con nessun'altra energia. Può essere descritto come denso, intenso e uniforme. Cioè, se le energie di una persona cambiano a seconda del suo stato, anche l'energia di un luogo cambia nel tempo, allora questa energia della Presenza non cambia mai. Osho ha detto che viviamo in Dio come i pesci nell'acqua. In effetti è così. Ovunque nello spazio, ovunque, ovunque tu vada, non importa dove tu vada, l'energia della Presenza Divina non cambia. Rimane sempre lo stesso. È con lei che interagisci nel momento della preghiera, la pratica sufi del dhikr o rituali sciaman-

nici (qui non ti dice che esiste un solo modo per connettersi ma più modi). Non possiamo entrare in interazione diretta con Dio per una serie di ragioni, che saranno discusse più avanti. La Presenza Divina è una manifestazione di Dio sul nostro piano d'essere, la Sua manifestazione, con la quale possiamo interagire semplicemente rivolgendoci a Dio durante la preghiera. È sempre presente. È praticamente impossibile sentire la Presenza Divina senza una percezione sviluppata. Accade che durante la lettura congiunta del dhikr o quando i parrocchiani nella chiesa iniziano simultaneamente a cantare "Padre nostro", c'è una sensazione di condensazione di energia nel cerchio sufi o nello spazio della chiesa, una sensazione di una certa presenza. È così che la Presenza si manifesta durante le preghiere o altre pratiche mistiche. A rigor di termini, questo è il motivo per cui si chiama Presenza – perché è quello che “sentiamo”. Non è un sentimento di grazia o soggezione, gioia o estasi. È solo una sensazione della presenza di qualcosa di Supremo, da cui non emana alcuna azione. Anche se la stessa grazia ci viene dalla Presenza, così come le risposte alle nostre preghiere. Ma la stessa sensazione di Presenza non porta a nessuna esperienza speciale.

Per arrivare all'esperienza della Presenza Divina, per sentirla e rimanervi, è necessario sviluppare la percezione attraverso la coscienza. È necessario purificare il corpo eterico e avere una consapevolezza sufficientemente elevata per discernere le sottili sfumature delle sensazioni. In altre parole, è necessario sviluppare la consapevolezza e sbarazzarsi delle emozioni represses nel corpo eterico. Sentiamo la Presenza - come, appunto, tutte le altre energie esterne - proprio attraverso il corpo eterico. E dovremo prima chiarirlo, quindi imparare a mantenere la nostra attenzione sulle sue sensazioni. La nostra attenzione vaga ed è costantemente identifi-



cata con la mente, quindi dobbiamo imparare come rimuoverla dalla mente - prima nelle sensazioni del corpo fisico, poi nelle sensazioni più sottili che appartengono al corpo eterico. Ci sono pratiche che aiutano a ottenere tutto questo.

La presenza divina non cambia la qualità, ma può concentrarsi e condensarsi. Senti la sua manifestazione proprio come condensazione, come se l'energia dello spazio intorno a te fosse condensata. E in questo momento nasce l'interazione più forte. Quindi sia la preghiera che il dhikr danno il massimo effetto. In un gruppo ben coordinato, la Presenza Divina può essere rafforzata di proposito, attraverso la recita di una preghiera o dhikr. È del tutto possibile e realizzabile.

Quindi, la Presenza Divina è la prima delle ipostasi. L'ipostasi è dunque «quel che sta sotto» rispetto a ciò che semplicemente appare, è il "fondamento" occulto di una realtà evidente di Dio che possono essere percepite da noi. In un modo o nell'altro, è menzionato in diverse religioni, sebbene sia chiamato in modo diverso. L'onnipresente Dio, la Coscienza si è riversata intorno a noi - e così via. Può essere chiamato in diversi modi, ma la sua essenza è una Presenza impersonale, un Potere Superiore disponibile per coloro che cercano l'interazione con Dio. La seconda ipostasi ci viene rivelata quando entriamo nel nostro spazio interiore e iniziamo a lavorare attraverso il cuore, attraverso il centro del cuore. Allora Dio il Creatore ci viene chiaramente rivelato, Dio come la Fonte di tutto ciò che esiste. Dio come la Fonte del mondo, di tutti i livelli di Realtà, come il loro Creatore. Ciò accade a causa dell'apertura del Cuore, quando il centro del cuore non solo è attivato e inizia a riscaldarsi, se rivolgiamo la nostra attenzione ad esso, ma dopo l'atto mistico di aprire il nostro Cuore all'Altissimo. L'apertura stessa del Cuore è un processo allungato nel

tempo. In primo luogo, la luce e un nuovo spazio appaiono in esso, che non appartiene allo spazio interiore che potevamo sentire prima. Poi quell'altro spazio diventa infinito e, immergendo l'attenzione nel Cuore, vediamo e sentiamo questo infinito. Il cuore diventa la porta per un'altra dimensione dell'Essere. E poi, dopo un po', iniziamo a sentire una connessione con il Creatore. In questo momento, tutti i dubbi sull'esistenza di Dio scompaiono, se sono ancora rimasti.

La mente può dubitare di tutto. Potresti avere dubbi sulla tua percezione della Presenza Divina - se senti, o tutto questo è un inganno dei sensi e dell'autoipnosi. In un momento di debolezza, sei pronto a dubitare di tutte le tue conquiste sul Sentiero e a mettere in dubbio il Sentiero stesso e persino l'esistenza di Dio. La mente ama e sa alimentare i dubbi. Nel momento in cui viene rivelata la connessione con il Creatore, i dubbi scompaiono, perché lo vedi. Senti questa Fonte, è completamente ovvio. Un'altra cosa è che Lo vedi come insolitamente remoto, che esiste molto lontano da te. C'è una connessione con Dio, ma è infinitamente lontano ed è difficile dire anche approssimativamente dove sia. Ma Lui - Colui da cui tutto procede - esiste. La fonte da cui è stato creato il mondo, da cui è stato creato, è. E su questo, infatti, tutte le religioni monoteiste resistono. L'esperienza della realtà di Dio, basata sulla scoperta di una connessione con Lui, costituisce la base della visione monoteista del mondo. Una Sorgente di vita, un Signore di tutte le cose, senza la cui Volontà non cadrà nemmeno un capello della testa di una persona. E chi è effettivamente il Creatore dei nostri destini, il Creatore di tutto ciò che abbiamo. L'atto mistico di aprire il Cuore avviene in quelle religioni che passano attraverso il Cuore, attraverso il centro del cuore. Coloro che attraversano la preghiera, prestando attenzione al centro del cuore. In effetti, i

mistici cristiani, ebrei e sufi hanno la stessa cosa e vengono tutti a sperimentare la realtà del Creatore. Ciò che prima era una semplice idea diventa un'esperienza. Ciò che prima poteva essere sentito solo come Presenza ora riceve il centro da cui emana questa Presenza, da cui questa Presenza riempie il nostro mondo. Dio Creatore è una fonte di tutti i tipi di impulsi positivi sul Sentiero. Dà opportunità, crea la direzione del movimento, grazie alla quale i mistici ottengono la massima esperienza.

Dio Creatore rivela la sua volontà ai mistici, che seguono. Ora cessa di essere un'idea o convinzione nella necessità di eseguire rituali, preghiere e tutto il resto prescritto ai credenti. Seguire le leggi e le alleanze, seguire i precetti che esistono nelle diverse religioni affinché i credenti possano adempiere la Volontà dell'Altissimo, non implica una connessione diretta con Lui. Puoi fare tutto ciò che dovrebbe essere fatto, ma ancora non conosci l'esperienza della Presenza, o Volontà del Creatore, manifestata specificamente per te. I mistici vengono al servizio di un ordine superiore quando iniziano a ricevere impulsi di Volontà che richiedono azioni molto specifiche. Nel Sufismo, questa fase del Sentiero è chiamata la fase dell'accettazione della Volontà di Dio. La volontà viene dal Creatore, il suo impulso arriva al Cuore del mistico, e tutto questo diventa possibile quando una persona inizia a vivere in un senso di connessione costante con Dio. Tutte le persone hanno questa connessione, ma finché non l'hanno scoperta da soli, non l'hanno vista con i propri occhi, allora sembra che non sia lì. In ogni caso, non si manifesta quasi mai nelle loro vite.

Seguire la Volontà è una delle tappe del Sentiero Sufi, che apre la conoscenza dell'ipostasi di Dio Creatore. C'è un altro livello di percezione di Dio, che si apre nella fase successiva. Quando inizia la scomparsa in Dio, accadono due cose. Una persona inizia a

cambiare molto, infatti scompare - in ogni caso, scompare come era prima. E il Cuore aperto scompare per primo insieme agli impulsi della Volontà che entrano in esso. E poi il sentimento di connessione con Dio Creatore scompare e il mistico rimane nel vuoto, che, gradualmente, diventa lui stesso. E allora gli si apre una nuova esperienza della realtà di Dio, infinita e non manifesta.

Questa transizione di percezione è paradossale e il cambiamento nello stato del mistico è sorprendente per lui. Hai conosciuto Dio Creatore, hai interagito con Lui e Lo hai servito. E ora scompare, insieme alla Volontà da Lui rivelata. La fonte, il centro della Creazione, da cui tutto emana, il centro dell'Essere - lo perdi, così come perdi anche te stesso. E poi c'è un'esperienza della realtà di immenso potenziale, enorme energia, che contiene tutto, ma tutto questo non si manifesta nel nostro mondo. Infinito, in cui non c'è centro, in cui non c'è fine e inizio, e che può dare origine a qualsiasi cosa, per poi prendere in sé tutto ciò che esiste e ha creato. Qualcosa di simile ha cercato di descrivere Lao Tzu, e questa ipostasi di Dio è detta in molti testi mistici. Ma non importa quanto ne leggi, è impossibile comprenderlo adeguatamente senza la tua esperienza.

Riguardo ai livelli della nostra percezione di Dio, possiamo dire quanto segue: per percepire la Presenza, bisogna diventare presenti (cioè consapevoli di sé) se stessi; per conoscere Dio Creatore, bisogna nascere in senso mistico - il che avviene al momento dell'apertura del Cuore; per conoscere il grande potenziale del Dio non manifesto, bisogna scomparire. Tutti questi livelli di percezione di Dio si aprono sul Sentiero Sufi.

Ci sono Sentieri sui quali il Cuore non viene utilizzato, non lavorano con esso apposta. Sono impegnati nella scoperta del Sahasrara, il settimo centro, e quindi lo stadio di percezione di Dio

Creatore sul loro Sentiero è assente, lo saltano. Vengono immediatamente all'esperienza del Dio non manifesto, il Dio potenziale; e poi Dio il Creatore non gioca alcun ruolo nel loro Sentiero e insegnamento, perché non sanno nulla di lui. Per qualche misteriosa ragione, non si possono percepire simultaneamente il Creatore e il Dio non manifesto. Se l'esperienza della Presenza Divina è facilmente combinata con la percezione sia del Dio manifestato che di quello non manifesto, la loro percezione simultanea non ci viene data. Passiamo dal manifestato al non manifesto, e ciò che era del tutto naturale e usuale in una stazione del Sentiero diventa completamente inaccessibile e forse non necessario in un'altra.

Sul Sentiero, l'interazione avviene simultaneamente con la parte di Dio, che si manifesta nella forma del Creatore, e con la parte che è non manifestata, senza nome. Riceviamo la grazia dal Creatore, riceviamo impulsi di conoscenza - intuizioni che possono mostrarci la Verità e aumentare il livello della nostra comprensione di noi stessi e del mondo. Succede che uno scienziato riceva un impulso di intuizione, un impulso di conoscenza, che gli dà una visione completamente nuova del mondo, come è avvenuto, ad esempio, con Einstein. E il mistico riceverà lo stesso impulso comprendendo il suo Sentiero, oltre a comprendere la sua situazione e persino la sua missione nel mondo. Questo è del Creatore. E quella che chiamo la grazia di Dio - quegli impulsi di trasformazione che riceviamo e che ci cambiano irreversibilmente - provengono dalla parte non manifesta di Dio. E non possiamo influenzarlo in alcun modo. C'è un paradosso qui. Se noi, interagendo con il Creatore, possiamo pregare, possiamo in qualche modo influenzare la nostra realtà, allora la Grazia viene dalla parte non manifesta di Dio, con la quale, in linea di principio, non possiamo interagire. Perché quando raggiungiamo la sua perce-

zione, iniziamo a scomparire noi stessi. Non c'è nessuno con cui interagire. Nella scomparsa in Dio, c'è una fusione, una dissoluzione e, in effetti, non c'è nulla da desiderare e, in modo amichevole, non c'è nulla per cui pregare in particolare. Non è chiaro chi, a chi e perché dovrebbe pregare. Un po' più tardi, nella fase dell'essere in Dio, dopo aver ricevuto almeno uno dei suoi attributi, questo passa. Nella fase della scomparsa in Dio, avviene la scomparsa delle qualità interiori dell'uomo; chi ha ricevuto impulsi di Grazia nel nostro Lavoro può confermare che quando si riceve anche una piccola Grazia, la prima cosa che una persona sente e sperimenta è la scomparsa di qualcosa. Che parte della sua natura, del suo carattere, delle sue abitudini, delle sue inclinazioni, qualunque esse siano, scompare all'improvviso. Questo è ciò che accade: l'impulso di Grazia dalla parte non manifesta del Supremo distrugge prima di tutto qualcosa in te. Rimuove le cose inutili, ciò che ti dà fastidio ora, ciò che dovrebbe essere rimosso. E solo allora inizi a sentire i cambiamenti: come appare un nuovo stato dentro di te, una nuova energia, una nuova visione, seguita da quella successiva e così via. Quindi, nella parte relativa al seguire la Volontà sul Sentiero Sufi, la scomparsa della volontà propria dell'uomo è l'influenza del Dio immanifesto. E la Volontà, che poi il Sufi accetta (sebbene, di regola, questi processi procedano in parallelo) viene dal Creatore, dal Dio manifestato, che continua la Sua Creazione. Per quanto riguarda le fasi finali del Sentiero Sufi, dove c'è una scomparsa in Dio e poi l'accettazione dei Suoi attributi, la scomparsa è iniziata dal Dio non manifesto e la successiva accettazione delle qualità Divine viene effettuata grazie al Creatore. Se iniziamo a ricercare le opere di mistici seri, troveremo la stessa cosa, espressa solo in base al tempo, al luogo e alla cultura in cui hanno vissuto. Gli attributi di Dio sono cose misteriose. Cosa è

dimorare in Dio? Qual è il cambiamento nella nafs umana, nell'essenza umana nel momento in cui ci si avvicina a Dio? Ogni attributo ricevuto dal mistico si riferisce alle qualità dell'Altissimo, e non è affatto necessario che un particolare attributo coincida con uno dei nomi di Dio. Questo non è affatto necessario. Non possiamo sapere in base a quale necessità un sufi riceva certi attributi di Dio, soprattutto perché nessuno di coloro che hanno raggiunto questo stadio del Sentiero ce ne ha lasciato una descrizione. Pertanto, non abbiamo materiale per generalizzazioni. Ma una cosa è chiara: ricevere attributi è un atto positivo, mentre la scomparsa in Dio è un atto negativo in relazione alla vita del mistico. È impossibile vivere nella scomparsa. Comunque è molto difficile. È più facile morire e scomparire completamente dal mondo. Ma sul Sentiero Sufi, gli atti di scomparsa sono sempre accompagnati da atti di ricevere qualcosa in cambio. Perdendo la tua volontà, ottieni la Volontà di Dio, e perdendo le tue qualità essenziali, guadagni in cambio le qualità di un ordine diverso. In questo modo il mistico può continuare a vivere e servire il suo Signore. La questione è questa: se scompari in Dio, allora, di fatto, devi morire. E quindi hai bisogno di una sorta di energia di equilibrio per trattenerti nel tuo corpo. Questo è praticamente lo stesso come se abbandonassi tutti i desideri e lavorassi su te stesso in modo tale da non avere più desideri, poi uscissi dal potere della vita, il potere del Flusso discendente della Creazione. E se ne sei uscito, allora è tutto, devi morire

Per continuare il Sentiero, ti è *necessario* accettare la Volontà di Dio. Devi sostituire i tuoi desideri umani con i desideri di Dio. E poi puoi continuare a vivere, poi rimani nel corpo. Allora non muori, inoltre, diventi un conduttore di Volontà, cioè servi Dio e raggiungi l'obiettivo principale dei Sufi: servire l'Onnipotente. Di-

ventate il suo strumento, fate il lavoro necessario per lui, necessario, forse, per lo sviluppo della creazione. Se questa parte positiva non c'è, allora semplicemente scompaia. Allora, perdonami, non ci sarà nessuno a raccontare tutto questo.

Ma torniamo agli attributi di Dio. L'attributo si presenta come un impulso di energia, un impulso molto grande che richiede del tempo per essere padroneggiato. E, come con l'accettazione della volontà di Dio, hai la possibilità di scegliere se accettare questo impulso o rifiutarlo. In questo senso, viene preservata la libertà della volontà personale. Direi questo: ciò che è connesso all'interazione con il Creatore è soggetto alla legge del libero arbitrio dell'uomo, alla sua libertà di scelta. Il concetto è che anche quando prendi la volontà di Dio comunque resta il libero arbitrio in ogni richiesta/proposta di Dio. Pertanto, in teoria, l'attributo proposto può essere abbandonato. Se non lo rifiuti e lo accetti, allora inizia a cambiarti: nel tuo vuoto, formato dopo essere scomparso in Dio, sorge nuova energia e appaiono nuove qualità che prima non avevi. Succede gradualmente, lentamente ma costantemente. È così che succede.

In conclusione del tema delle parti di Dio manifestate e non manifestate, dirò che nel processo di Lavorare sul Sentiero interagisci sempre con entrambe. Non le senti ancora, ma, grazie alla pratica, ricevi già grazia, Conoscenza o Grazia. In qualsiasi parte del Sentiero, in alcuni momenti abbiamo a che fare con la Presenza, con il Creatore e con il Dio infinito non manifesto. Questo, in ogni caso, è il caso del Sentiero Sufi.



---

## PERCEZIONE DEL DIVINO 2

**P**er venire a sperimentare Dio, per venire a fondersi con Lui, richiede la tua aspirazione. Quanto il Signore rivela a chi e perché, quanto presto fai alcune esperienze che vanno oltre la tua solita esperienza, molto dipende da quanto tu stesso ti sforzi per ottenerle. La difficoltà sta nel fatto che devi iniziare con le idee, devi iniziare con la fede, perché non c'è nient'altro da cui iniziare. Devi credere che sia possibile: arrivare a una percezione diretta di Dio e fonderti con Lui. La tua sensazione mistica interiore che ci sia una forza che influenza la nostra vita nel modo più serio, prenderà ancora forma in una sorta di idea, sulla base della quale baserai la tua ricerca. In primo luogo, crederai in un'idea che ti spieghi che tipo di potere influisce sulla tua vita, quindi dovrai credere nei metodi per ottenere l'interazione con esso, che vengono offerti come allegato all'idea. Se la fede in loro non sorge, allora non farai nulla. La preghiera o il dhikr, ad esempio, funzionano a metà o non funzionano affatto se non credi nella loro efficacia. La tua mente diventerà un ostacolo, resisterà alla pratica, privandola del suo potere. Questo è il famigerato libero arbitrio delle persone:

non ti si può far credere se non lo vuoi, se resisti. L'esperienza non può essere trasferita a te se non desideri riceverla. E anche con la grazia, sorge lo stesso problema. Una persona che ha raggiunto un certo livello, che diventa un conduttore di grazia, può trasferirlo a chiunque, tranne a chi non vuole prenderlo, che resiste e resta chiuso. Il Signore, ovviamente, può raggiungere chiunque, ma se non vuoi vederlo, non ascoltare, non sentire; se credi che il Signore Dio è un'invenzione dei nostri antenati analfabeti, di tutta l'umanità analfabeta, è chiaro che Dio ti sarà chiuso, e anche le Sue manifestazioni dirette nella tua vita, alcuni casi miracolosi, ignorerai e cancellerai come un incidente. Questa è una storia nota e diffusa.

Si deve iniziare con la fede, che deve essere gradualmente sostituita dalla conoscenza. Devi avere esperienze che convalidano la tua convinzione, perché senza di essa non ha senso. Sul Sentiero, ogni fede deve essere confermata dall'esperienza e dalla conoscenza che porta. È inutile credere che la verità sia raggiungibile e conoscibile; si dovrebbe sperimentarla da soli. Vorresti fare esperienza, hai bisogno delle esperienze del Supremo, e più alto è il tuo bisogno di riceverle, perché una risposta arrivi a te, più veloce ed esplicita sarà questa risposta. Se sarai in grado di accettarlo senza cedere ai dubbi dipende da te. Un giorno ho ricevuto un impulso della Volontà di Dio che mi ha fatto dubitare. Erano passati circa dieci anni, e in quel momento ero nella fase di seguire la Volontà da circa tre anni. Cioè, avevo già esperienza, del discernimento di dove si trova la Volontà, e dov'è il mio desiderio, non avevo problemi in questo. Devo dire che seguire la Volontà di Dio è la migliore scuola che tu possa immaginare. Ti guida sul Sentiero più breve, e a volte ti porta abbastanza duramente, ma l'esperienza che ottieni ne vale la pena. Così, una sera

d'estate, mi fu indicata la successiva richiesta della Volontà, che mi sembrava strana; Dubitavo dei miei sentimenti e decisi che mi sbagliavo. Non c'era nulla di criminale in questa richiesta, tutto rientrava nel quadro del lavoro che già mi era familiare, ma alcune delle sue condizioni mi sembravano errate. E la situazione era tale che era impossibile posticipare l'adempimento della Volontà a domani. E ora mi si poneva la domanda: dovrei fare ciò che mi viene richiesto, ma ciò di cui dubito e ciò in cui non credo? Era necessario risolverlo in qualche modo. Poi ho cominciato a pregare, chiedendo un segno al Signore, che confermasse la Volontà rivelatami. Ho sentito un urgente bisogno di una risposta e ho pregato per circa mezz'ora, non sapendo affatto cosa fare. Ho chiesto più e più volte al Signore di darmi un segno a conferma della sua Volontà. Alla fine, ha piovuto su di me. Stava piovendo solo *sopra di me*, coprendo un'area di circa quattro metri per quattro, ed è durato circa tre minuti. Allo stesso tempo, non c'era una nuvola nel cielo e non una goccia di umidità è caduta fuori da questa piazza. Accadde un vero miracolo, che divenne la risposta alle mie preghiere. È stata l'urgenza di una risposta, la mia determinazione a ottenerla e l'incapacità di fare qualsiasi cosa se non fosse arrivata a causarla. Il nostro mondo si basa sulla legge della necessità e svolge anche un ruolo chiave nell'interazione con Dio. Se il tuo bisogno di Dio è alto, riceverai una risposta, Egli risponderà alle tue preghiere e si manifesterà. E poi puoi diventare un testimone di un miracolo che è stato rivelato personalmente per te.

La nostra mente è progettata in modo da poter ignorare qualsiasi miracolo. Può chiudersi alla percezione di qualsiasi cosa, e questo manifesta la sua forza e debolezza allo stesso tempo. Ma è la capacità di scegliere ciò a cui vogliamo aprirci e da cui chiudere

ermeticamente e ci fornisce libertà di volontà. E anche - come effetto collaterale - tutti i tipi di cecità spirituale e intellettuale.

Ti stai muovendo verso Dio tanto quanto il tuo bisogno di lui è forte. L'essenza del potenziale spirituale, che può essere definito con precisione in ogni persona specifica, si riduce a quanto sia forte il suo bisogno dell'Altissimo. Quando un altro cercatore si rivolge a me, posso sempre determinare il suo potenziale spirituale al momento della conversazione. È possibile, con un certo grado di sicurezza, prevedere a quale stadio del Sentiero avanzerà e quali problemi dovrà affrontare. Ma questa predestinazione non è una "condanna", tutto può cambiare se comincia a coltivare la propria necessità in Dio e a fondersi con Lui. Le persone lasciano il Sentiero perché il bisogno per cui sono venute o è esaurito o non è affatto soddisfatto. Nel primo caso hanno soddisfatto il bisogno che avevano al momento di entrare nel Sentiero (esempio un senso di serenità), e poi però non si è sviluppato in alcun modo nel tempo il bisogno di Dio, attraverso il lavoro svolto su sé stessi. Succede. Nel secondo caso, la persona è finita subito nel posto sbagliato, e quindi bisogna ammettere che lui stesso inizialmente non capiva bene di cosa aveva veramente bisogno. Sia nel primo che nel secondo caso, la situazione può cambiare a causa dell'esperienza acquisita, che conferma la presenza di una maggiore opportunità di autorealizzazione o cambia una persona a tal punto che i suoi altri bisogni non spirituali perdono improvvisamente il loro potere. Se vedo in una persona una sincera ricerca di conoscere sé stessa o Dio sullo sfondo di un basso potenziale spirituale, allora gli do sempre la possibilità di partecipare al nostro Lavoro. Perché accade anche che dopo aver ricevuto una certa esperienza, una persona cambi. E con lui cambia la profondità del suo bisogno di Dio, il che aumenta automaticamente il suo potenziale. E con lui

cambia la profondità del suo bisogno di Dio, il che aumenta automaticamente il suo potenziale. che conferma la presenza di una maggiore opportunità di autorealizzazione o cambia una persona così tanto che i suoi altri bisogni non spirituali perdono improvvisamente il loro potere. Se vedo in una persona una sincera ricerca di conoscere sé stessa o Dio sullo sfondo di un basso potenziale spirituale, allora gli do sempre la possibilità di partecipare al nostro Lavoro. Perché accade anche che dopo aver ricevuto una certa esperienza, una persona cambi. E con lui cambia la profondità del suo bisogno di Dio, il che aumenta automaticamente il suo potenziale. che conferma la presenza di una maggiore opportunità di autorealizzazione o cambia una persona così tanto che i suoi altri bisogni non spirituali perdono improvvisamente il loro potere. Ci sono due modi per aumentare il tuo bisogno di Dio. Il primo è lavorare con i desideri mondani. Cioè, devi elaborare o soddisfare quei desideri che competono con la tua lotta per l'Altissimo. Questo viene fatto attraverso la pratica della consapevolezza dei desideri e della loro realizzazione cosciente. Il secondo metodo è associato alla preghiera ed è più spesso usato dai sufi. Devi pregare Dio per coltivare l'aspirazione, per aumentare il tuo bisogno di Lui. Nelle fasi iniziali del Sentiero, questo aiuta molto, a condizione, ovviamente, che la tua preghiera sia sincera. È chiaro che è meglio usare entrambi questi metodi, ma ci vuole tempo per lavorare con i desideri e puoi iniziare a pregare subito se senti che il tuo desiderio a un certo punto inizia a indebolirsi e ad essere sostituito da altri desideri. Quindi puoi ottenere aiuto e sostegno attraverso la preghiera,

Mentre ti muovi lungo il Sentiero, il Signore per te diventa più vicino di qualsiasi persona. E all'inizio ti sarà difficile astenerti dall'iniziare a costruire una relazione con Lui. Preghi, ti aspetti una

risposta. Non vuoi vedere i motivi per cui non viene, o la risposta ricevuta non ti soddisfa, quindi inizi a provare rabbia verso Dio. Lo vedo regolarmente tra coloro che stanno appena intraprendendo il Sentiero. Il loro ego cerca di costruire una relazione con Dio basata su desideri e aspettative, e se non ottengono ciò che desiderano la rabbia e la frustrazione non possono essere evitate. Inoltre, seguendo le idee nobili, sopprimono la loro rabbia nei confronti di Dio, perché sembra essere inappropriata e proibita. Ma la rabbia diventa un ostacolo per andare avanti, perché dà luogo alla resistenza all'interazione con Dio e al sabotaggio di pratiche appropriate. Hai un'offesa nel cuore, la cui presenza non vuoi ammettere, il che significa che non può essere risolta. A questo punto devi capire che hai iniziato a costruire una relazione con Dio, hai iniziato a giocare con lui ai giochi dell'ego e quindi devi esprimere la tua rabbia, rendendoti conto delle sue cause. Altrimenti, sarai bloccato nella resistenza a Lui, che alla fine si rivolterà contro di te, perché a causa di ciò non raggiungerai mai il tuo obiettivo. Molti di coloro che si rivolgono alla ricerca spirituale vorrebbero ottenere tutto in una volta. Questo è un desiderio infantile, anche se non raro. Voglio una vita facile, una vita in cui non ci siano difficoltà e solo una continua felicità o beatitudine rimane dalle esperienze. "Santi" senza scrupoli e falsi maestri di ogni tipo sono spesso impegnati nella diffusione di tali idee - sulla vita in Dio come una continua felicità o sull'illuminazione, che è necessaria solo per avere un costante e continuo sbalzo interiore. Il problema è che tutte queste promesse sono solo dei sacchi vuoti per coloro che vogliono vivere nell'oblio. Quando vuoi la soluzione di Dio ai tuoi problemi esterni ed interni, cerchi di andare contro i fondamentali della Creazione. L'intera Creazione si basa sulla necessità, il che significa che devi avere certe necessità, una certa

insoddisfazione, rimanere nel mondo, perché altrimenti morirai e lo lascerai. La vita è organizzata in modo tale che dovrebbe esserci una sorta di incontro, unione, contiguità tra possibilità e necessità, ossia quando incontro o vivo una necessarietà deve esserci sempre una possibilità a sopperire quella necessarietà e ci sono state date necessità che rimarranno con noi finché vivremo nel corpo. Il mancato sostegno ai bisogni del corpo ti condurrà alla morte e non c'è nulla di spirituale in questo. La vita è uno sforzo, siamo conduttori di energie, dipendenti da molte influenze esterne. Servire Dio è uno sforzo che supera di un ordine di grandezza i normali sforzi umani. Ma è attraverso di loro che arrivi alla più alta realizzazione, e non c'è altra Via. Guarda la vita di ogni vero mistico. Guarda ad esempio la vita di Gesù, Maometto o Osho. La loro vita era semplice e facile? Il servizio richiede uno sforzo enorme e non c'è altro modo. E quelli che ti seducono con felicità o beatitudine, in realtà non sanno niente

Se è difficile per te accettare la necessità di sforzi sul Sentiero e nella vita in generale, significa che non sei ancora maturo né per l'uno né per l'altro. Pertanto, il Sentiero è più facile per le persone mature, già realizzate nel mondo. Hanno meno desideri in competizione con il bisogno dell'Altissimo e una maggiore disponibilità a investire nel lavoro su sé stessi. Possono essere gravati da ogni sorta di idee su come dovrebbe essere organizzato il mondo, e su questa base possono avere pretese su Dio, ma, di regola, con il tempo e la crescita della comprensione, anche questo passa. Il Sentiero verso Dio è il Sentiero dell'accettazione di se stessi, del proprio destino umano e delle leggi della Creazione. La saggezza sul Sentiero si manifesta non nel fatto che accumuli una conoscenza più esoterica, ma nel fatto che inizi a vedere la perfezione della Creazione e senti la cura dell'Onnipotente. Molte prove accadono sul Sentie-

ro, e alcune di loro sono piuttosto pesanti. Ma più le attraversi, meglio capisci che erano necessarie per te, per la tua trasformazione e sviluppo. Allora comprendi tutta la saggezza di Dio, che ti guida con grande cura e amore verso l'obiettivo che ti sei prefissato.

In primo luogo, devi superare la resistenza dei tuoi desideri e delle tue idee. Vai verso l'accettazione di tutto, e più è profonda, più velocemente vai. Quindi l'amore per il Creatore inizia a crescere dall'accettazione. Devi capire che puoi amare Dio dal condizionamento, da un'idea. Per sperimentare l'amore che si riversa da tutto il tuo essere, devi sperimentare l'intimità *con Dio*. E questo accade raramente nelle prime fasi del Sentiero. Non costruisci più una relazione con Lui, vivi una connessione con Dio che senti costantemente. E qui, sembrerebbe, sorge un paradosso: più ti avvicini a Lui, più forte diventa il tuo bisogno di Lui e il desiderio di fonderti con Lui. Sei pronto a scomparire e dissolverti in Lui, e maggiore è la tua prontezza, più velocemente questo accadrà. Non hai più bisogno di te stesso, solo Dio ti basta.

Come dicono i sufi, il Signore, per Sua grande grazia, apre sempre più sfaccettature della Verità a una persona che avanza lungo il Sentiero, in modo che abbia qualcosa di cui meravigliarsi. Questa è la mia esperienza. Ogni passo sul Sentiero porta a una nuova comprensione e stupore davanti alla grandezza, saggezza e grazia di Dio. Finché sarai vivo, finché scoprirai qualcosa di nuovo, se andrai avanti nella conoscenza della Verità e dimorerai in Dio. In verità, i miracoli del Sentiero sono infiniti, come il Signore stesso.

- Potrebbe essere che sei al primo, secondo o terzo stadio della percezione di Dio, quando Lo senti già, e poi Lui per qualche motivo interrompe la connessione con te? Cioè la connessione viene interrotta dall'alto?



- Non succede, semplicemente non può essere. O arrivi a questo livello di percezione o non lo fai. È impossibile salire in alto e cadere da lì, e il Signore non ne ha certo bisogno. Un senso di connessione può essere perso per due motivi. Il primo - quando lei non c'era, quando era immaginaria ed esisteva solo nella tua mente. Quindi l'autoipnosi può deluderti o la realtà del tuo essere si manifesta improvvisamente, ad esempio, durante lo stress. E perdi una connessione che non è mai esistita veramente. La seconda ragione per cui potrebbe esserci una sensazione di perdita di connessione con Dio è un cambiamento nel tuo stato. Durante le transizioni da uno stadio all'altro del Sentiero, la tua percezione può cambiare e le solite sensazioni di connessione si perdono e le nuove non si sono ancora manifestate. Questo, ad esempio, accade durante il passaggio dallo stadio di seguire la Volontà di Dio allo stadio di scomparsa in Lui. Ma poi ti rendi conto che la connessione non è andata persa, ma ha cambiato forma. È così che succede.

- Come si può servire Dio nella fase in cui una persona non è ancora in grado di percepire alcun impulso di Volontà, può servire Dio, e Dio ha bisogno di tale servizio in generale oppure no?

“In questa fase, una persona può servire solo ritualmente. Se appartiene a una confessione, allora ci sono preghiere imputate, un codice di condotta, rituali e digiuni. Un'altra opzione per tale servizio è seguire chi riceve gli impulsi della Volontà, per partecipare alla sua Opera.

- Il servizio rituale ha senso?

- In una certa misura lo ha, perché devi iniziare da qualche parte e tale esperienza può essere utile. È utile avere un assaggio delle preghiere rituali, conoscere il loro effetto, acquisire l'abilità di seguire le regole e i rituali. Scoprire se tale servizio satura il tuo

bisogno interiore sarà allora qualcosa con cui confrontarti se in seguito ti rivolgerai al Sentiero. Quindi potrebbe essere utile. Quanto a Dio, possiamo solo dire una cosa: poiché esiste una tale forma di servizio, allora è necessaria. Esiste semplicemente un servizio individuale consapevole, e c'è un servizio per tutti, che non richiede consapevolezza e viene spesso eseguito meccanicamente.

- Il tuo consiglio personale, se una persona è all'inizio del suo percorso spirituale, cosa gli consiglieresti, se esitasse?

- Devi dubitarne, ovviamente.

- Mentre cerchi, mentre cerchi un mentore, servono dei dubbi. Quanto tempo sono necessari questi dubbi?

- Fino a quando non decidi di provare la Via o qualsiasi pratica. Se dubiti di qualche dottrina in modo speculativo, non ne vale la pena, dovresti provarlo tu stesso. Cioè, se leggi di una Via che offre una parte pratica, e ti sembra vicina, allora i dubbi sono superati dall'esperienza - non importa se è positiva o negativa. Devi assicurarti che questo percorso conduca alla meta che hai scelto. Se pratici diligentemente, non puoi non vedere i risultati. Inoltre, questo può essere un risultato che dimostra che la pratica funziona o che non fa nulla. Ovviamente, per iniziare, devi applicare la tua mente e cercare di comprendere le basi teoriche della dottrina, da cui di solito segue la sua parte pratica. Se tutto ciò ti sembra ragionevole, allora i dubbi dovrebbero essere messi da parte e messi in pratica. Cioè, prendi come ipotesi di lavoro che l'insegnamento sia corretto, e inizi a testare la pratica, con piena fiducia in essa e investendoci il più possibile. Allora vivrai un'esperienza che ti libererà comunque dai dubbi. Ci vorrà del tempo, ma non c'è altro modo per sbarazzarsi dei dubbi, solo l'esperienza personale, e basta.