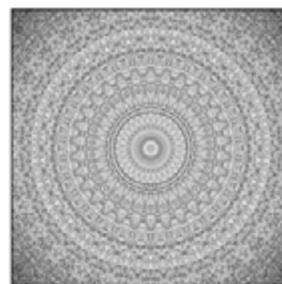




PREMESSA



In questo libro parleremo di argomenti diversi anche se fra loro interconnessi. Analizzati separatamente potranno risultare più o meno interessanti, in base al pensiero di chi legge, ma il significato complessivo si chiarirà man mano che li inseriremo in una visione unitaria, riguardante la vita nel suo complesso.

Alcuni argomenti, per chi non ne ha mai sentito parlare, potranno sembrare fantasiosi; anche i più stravaganti, fra quelli trattati, hanno però motivazioni pratiche e concrete. Nulla di astratto e intellettuale, per il solo gusto di parlarne.

Esploreremo assieme ambiti della realtà che potranno far sorgere alcune legittime domande: perché gli autori del libro fanno queste affermazioni? Come fanno a conoscere le cose di cui parlano?

presupposti in una visione decisamente più ampia di una realtà che riguarda la vita di tutti noi. Comunque, anche non accettando una parte di ciò che diremo, rimane il fatto che – ognuno di noi – può stabilire “cosa vuole essere e diventare” e, nel corso dello svolgimento di questo libro, mostreremo anche come riuscirci.



INFLUENZE ALIENE



Nel capitolo precedente ci siamo chiesti cosa sia o cosa potrebbe essere l'uomo (inteso come specie). Possiamo estendere la domanda anche al luogo in cui viviamo: cos'è la Terra? La risposta appare ovvia ma solo perché non ci siamo mai posti seriamente tale quesito. Sappiamo cos'è un pianeta, un sistema solare, o una galassia. Naturalmente per la maggior parte delle persone si tratta di una conoscenza superficiale. La domanda non riguarda la natura geologica o astronomica del pianeta ma il senso stesso della sua esistenza e la sua natura, in relazione all'universo intero. Il quesito che ci poniamo è più filosofico, o metafisico, e non concerne una possibile risposta scientifica.

Pensiamo a un bimbo che nasca in prossimità della striscia di Gaza, tra la Palestina e Israele. Proviamo a immaginare tutto quello che dovrà imparare e da

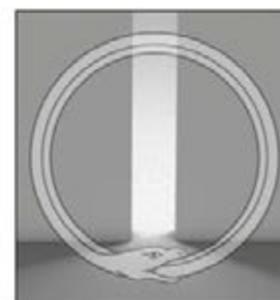
emozioni e i sentimenti (positivi o negativi). Per questo, ritenere che tutto quello che abbiamo descritto sia estraneo alla nostra vita sarebbe un grave errore. È esattamente l'opposto.

Sebbene esistano influenze esterne, planetarie ed extra-planetary, positive e negative, la risposta umana nella vita di tutti i giorni è il vero ago della bilancia.

Noi stessi siamo gli arbitri di questo continuo conflitto. Ciò che decidiamo di *essere* e diventare determina gli esiti di tali oscillazioni. Un fiore emana il suo profumo e attira le api, anche se è del tutto inconsapevole del suo ruolo.



L'UROBORO DELL'ESPERIENZA



Una delle ragioni per cui talvolta è “dannoso” parlare di certi argomenti, come quelli accennati nel precedente capitolo, è dovuta al fatto che la nostra mente costruisce continuamente immagini e idee, combinando i dati a sua disposizione e producendo deformazioni della realtà. Avviene così che, se in un dato luogo è stato avvistato un *ufò*, nel giro di poco tempo tutti crederanno di vederne altri nel cielo.

Per contro, la ragione principale per cui è utile parlare di questi argomenti è dovuta al fatto che meno si conosce, più si è condizionabili dall'esterno. Se non siamo consapevoli del danno che possono produrre alcuni farmaci possiamo abusarne facilmente per qualsiasi sciocchezza, fino a generare effetti irreparabili nel nostro corpo. Questo vale per tutto. Accade per le cose materiali e per gli aspetti psicologici.

za, che abbia dato origine alle più profonde filosofie e alle più elevate concezioni idealistiche, è frutto esclusivo dell'umanità. Nemmeno ciò che c'è di negativo è provenuto solo dall'essere umano.

La rivelazione di questa verità cambierebbe totalmente gli assetti politici, economici, scientifici e religiosi, così come li conosciamo, perché muterebbe definitivamente il modo di pensare di milioni e milioni di persone; e, con tale cambiamento, gli uomini e le donne di ogni luogo cesserebbero di accogliere supinamente quello che oggi accettano per mancanza di una visione più dispiegata.

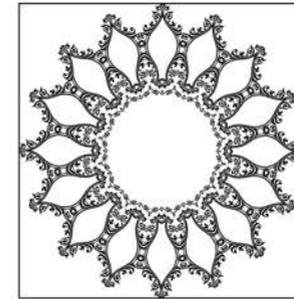
La *spiritualità* è l'istintiva attrazione verso ciò che sta oltre l'immediata percezione della materia. È la tendenza a dispiegare mente e sentimenti verso qualcosa di più vasto.

Quando la *spiritualità* è nutrita dalla conoscenza della realtà e riceve i mezzi pratici per trovare sbocco nel cuore, nella mente e nella volontà, diventa qualcosa di estremamente potente e concreto, assai lontana da un semplice e debole idealismo, privo di strumenti precisi e concreti per l'auto-trasformazione.

Tutto, ma proprio tutto, si gioca sul piano di un globale *risveglio spirituale*. Partendo da noi stessi.

QUI E ORA.

AMORE



|| In altri libri abbiamo parlato molto della mente, perché essa è la principale artefice delle sofferenze umane, come anche una grande possibilità di liberazione; eppure, la mente non è tutto.

Esiste anche quella forma di sensibilità individuale, differente per ognuno, che dà origine alle emozioni e ai sentimenti.

Parlare di emozioni e sentimenti non è facile, perché la quasi totalità delle persone stenta a riconoscere la differenza tra pensiero ed emozioni. Sensazioni, emozioni, sentimenti e pensieri, passano genericamente sotto la definizione di “*me stesso-me stessa*”.

Ancor meno v'è consapevolezza di ciò che rimane nascosto dietro a questo apparente “io”, qualcosa di più intimo e profondo, da cui possono emergere sentimenti puri. Puro, significa incontaminato dalle



SILENZIO



Per connetterci a quella Forza che chiamiamo Amore, per trovarla in noi e farla emergere, abbiamo bisogno di estraniarci, almeno in alcuni momenti, da quella caotica e confusa esistenza virtuale che definiamo "vita". Abbiamo identificato l'Ombra dell'Amore e ne abbiamo definito alcuni attributi. Nulla di nuovo, si parla di questo da sempre. Però non abbiamo ancora compreso cosa sia questa Forza e da dove provenga.

Esistono leggi naturali che non possiamo ignorare. La forza di gravità, ad esempio, è qualcosa con cui facciamo i conti ogni giorno, per tutta la vita. Non è qualcosa di nostro, non dipende da noi; possiamo solo tenerne conto. Da dove viene? Sappiamo che è qualcosa che riguarda l'universo in cui ci troviamo. Al momento, questo ci basta. È un fenomeno più grande

ne al riguardo eravamo diventati schiavi delle emozioni e dei pensieri meccanici; ci eravamo identificati in essi, anziché servircene.

La naturale conseguenza di questa illuminante realizzazione è l'acquisizione di una mente calma, ordinata e capace di un pensiero più libero e razionale.

Anche le emozioni turbolente di superficie, quasi sempre attivate da pensieri disarmonici consci e inconsci, iniziano a calmarsi. Le onde più epidermiche si acquietano e permettono l'emersione di una nuova sensibilità: una sfera emozionale di cui non ci eravamo mai accorti, molto più ricettiva e profonda, capace di Amore. Stiamo gettando le basi per lo sviluppo di una vera Saggezza.



LIBERTA' E SCHIAVITU'



Si sa, quando un'idea inizia a circolare, passando da mente a mente e da bocca a bocca, alla fine è considerata una realtà di fatto. Il più delle volte è secondario che i contenuti diffusi siano aderenti alla realtà. Così, da qualche tempo, si sente molto parlare del *momento presente*. È diventata una vera e propria moda. Chi afferma che il passato non esiste perché l'unica realtà è nel presente, senza rendersene conto afferma proprio che l'unica realtà esistente è il passato.

Se riduciamo lo scorrere del tempo percepito a una infinitesimale frazione, così come affermiamo che una linea è una successione di punti, capiamo subito che nell'istante in cui percepiamo ciò che definiamo presente, esso è già passato.

Possiamo parlare del presente in termini simbolici, per differenziarlo chiaramente da quella condizione

Per questa ragione, la prima e più pericolosa forma di schiavitù da cui liberarsi è quella dell'ignoranza personale, della non visione, del legame ai bisogni e alle paure dell'ego.

Se un individuo è libero dai processi meccanici dell'ego è decisamente più protetto da qualsiasi forma di suggestione indotta dall'esterno, perché la riconosce e può agire di conseguenza.

Prima di tutto dobbiamo essere liberi interiormente. Liberi da tutto ciò che ci indebolisce dinanzi alla vita. Liberi dai nostri continui bisogni. Far crescere i bisogni materiali più superficiali e sviluppare continui bisogni psicologici è il mezzo più efficace per controllare le persone.

Quando abbiamo bisogno di qualcosa ne siamo dipendenti e, di riflesso, diveniamo schiavi di chi può venderci ciò che bramiamo. Se la bramosia cessa, scompare anche il potere che il *sistema* ha su di noi.

La risposta al nostro mondo non può essere solo politica, tecnologica, economica o ideologica, ma principalmente SPIRITUALE. La consapevolezza di COSA VOGLIAMO ESSERE può portarci nel tempo alla scoperta di CIÒ CHE SIAMO e delle nostre stesse origini.

Potrà allora realizzarsi quello che, su uno dei libri più letti al mondo, è stato espresso con queste semplici parole:

LA VERITÀ VI RENDERÀ LIBERI.

CHE COSA VOGLIO ESSERE ?



Come possiamo fare per cambiare le cose in noi stessi e incidere sull'ambiente? La Libertà implica *volontà*. Per essere liberi dobbiamo volerlo. È come nuotare contro corrente. I flutti ci spingono a valle, dove si ammassa il gregge. Se vogliamo risalire la corrente e giungere alla fonte di noi stessi dobbiamo acquisire un certo grado di *potere individuale*.

Lo abbiamo già detto, non usiamo questo termine come normalmente è inteso. Non si tratta di una ricerca di "potere", intesa come capacità di esercitare una supremazia o un'autorità sugli altri, ma di una forma di autorevolezza che riguarda solo noi stessi. A conclusione di questo capitolo torneremo sull'argomento.

Per ora cerchiamo di esporre qualcosa che per alcuni è poco chiaro, soprattutto per coloro che studiano la filosofia orientale, dove spesso si presenta l'*ego*

SECONDA PARTE

L'INIZIO DEL VIAGGIO



DALLA TEORIA ALLA PRATICA



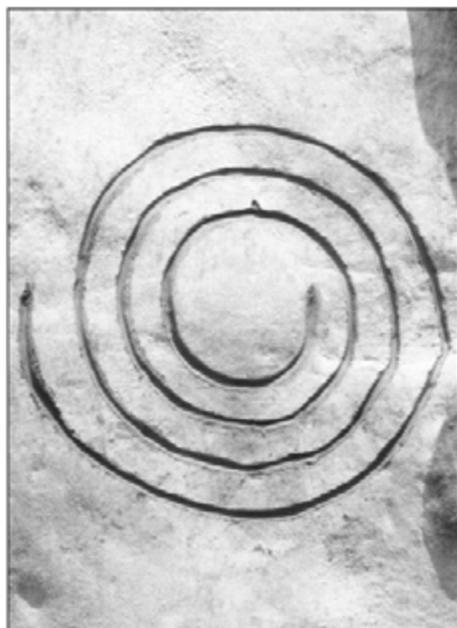
Tutto ciò che possiamo capire o intuire della vita ha poca rilevanza se non ci porta a un agire corrispondente. Le persone più sensibili e intelligenti spesso comprendono molto ma mettere in pratica ciò che si è capito non è altrettanto facile. Realizzarlo, ossia *divenire* ciò che si è compreso, è ancor più difficile ma comporta qualcosa di risolutivo: una volta realizzato, non richiede più alcuno sforzo. A quel punto SIAMO ciò che abbiamo compreso.

Cosa possiamo dire della vita? È dura! Questo è certo. Per qualcuno la sua durezza è al limite del sopportabile; per altri, invece, è qualcosa di bello. Dipende anche dal luogo di nascita e dalle circostanze.

Si sente spesso affermare – uno dei tanti luoghi comuni – che *la vita è un dono*. Per fare questa affermazione si dovrebbe conoscere con certezza quali sono

GLI SCIOCCHI CHE NON STIMANO QUESTA VERITÀ
FINISCONO PER LASCIARSI TRASCINARE
DALLA CORRENTE DEL DIVENIRE.
POVERI INGENUI CHE DEVONO SOPPORTARE
QUESTA INSOPPORTABILE SOFFERENZA!
LA COSCIENZA SENZA PUNTI DI RIFERIMENTO
È IL GRANDE SIGILLO.
PRENDENDO DIMESTICHEZZA CON QUESTO STATO
SI OTTIENE IL SOMMO RISVEGLIO.

(Tratto dal "Maha Mudra" di Tilopa)



IL POTERE DELLA MENTE

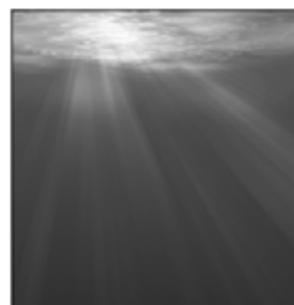


Abbiamo molto parlato del pensiero e dei suoi limiti, in questo e in altri libri. È il momento di parlare anche del potere costruttivo che ha la mente, quando è educata e ben governata. La mente può creare e distruggere, nel vero senso della parola. Non parliamo di "mente creativa" e cose simili, ma di qualcosa di molto più esteso e potente. Affermando che può "creare" non ci riferiamo a idee o progetti innovativi ma alla creazione di veri e propri mondi immateriali, capaci di esercitare un'influenza sulla vita concreta. Questa capacità è stata usata – ed è tutt'ora usata – da dimensioni extra-planetary, per influenzare sul nostro pianeta grandi masse di energia.

Il "potere" della mente concentrata è a disposizione anche di qualsiasi essere umano, purché sia educato al suo utilizzo.



LA FORZA DELLE EMOZIONI



Separare le emozioni dalla Mente è come distinguere un'onda dal mare che la produce. Sebbene esista una differenza netta tra le funzioni del pensiero e le emozioni, entrambi provengono da una stessa Coscienza. Così come abbiamo facoltà di discernere una serie di pensieri dalla Mente cosciente, altrettanto possiamo distinguere l'insorgere di singole emozioni dalla *sensibilità emozionale* della coscienza.

Noi possediamo un corpo fisico, ma i movimenti e le azioni che tramite suo compiamo, non sono il corpo stesso. Analogamente possediamo un *corpo emozionale*, ma le emozioni che da esso si innalzano non sono il corpo emozionale stesso.

La *sensibilità emozionale* di un individuo dipende dal suo passato (non di una sola vita) e dal suo grado di evoluzione interiore. Le singole emozioni che si muo-

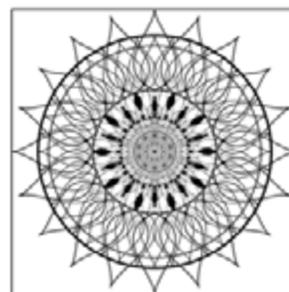
L'arte della respirazione consapevole è uno strumento d'incommensurabile valore. È però importante non forzare il respiro e non praticare strane respirazioni delle quali si è letto o che ci sono state consigliate da chi non sia un vero esperto.

La respirazione è una funzione delicata dell'organismo. Anche senza seguire un insegnamento diretto, può essere usata per stabilizzare le condizioni psicofisiche ma sempre senza fare strani esperimenti.

Allenandosi con i quattro punti sopra indicati si può imparare molto e ottenere sorprendenti risultati. È importante però osservarsi e apprendere tramite l'esperienza diretta.



LA NATURA SPIRITUALE



○gni essere umano ha tre distinte possibilità:
1) Rimanere ciò che è, disinteressandosi di tutto quello che non riguarda la sua immediata sopravvivenza. 2) Sfruttare per il suo interesse personale le regole del *sistema*, mirando a crescere in successo, potere e denaro. 3) Cercare di capire il bene e il male, il giusto e lo sbagliato, a prescindere dalle regole del *sistema*, per imparare a muoversi nel mondo con maggiore pienezza, realizzando e donando più felicità.

In parole povere: possiamo fregarci di tutto e berci sopra, oppure diventare degli squali egoisti e arrivisti; o ancora, cercare il senso della vita e realizzarlo.

Nel primo caso siamo appesi a un filo; la vita è accettabile finché non accade qualcosa che ci stravolge l'esistenza. Nel secondo caso possiamo ottenere molti piaceri materiali, spesso perdendo ciò che conta di più