



Lezione della Guida n° 204

20 ottobre 1972

CHE COS'È IL SENTIERO?

1. Saluti e benvenuti, amici miei. Benedizioni per ciascuno di voi. In questa lezione vi vorrei parlare del nostro percorso, di cosa è e di che cosa non è.
2. In primo luogo vi vorrei dire che non si tratta di una cosa nuova: percorsi simili ci sono, in tante forme diverse, da quando l'uomo è comparso sulla terra. Forme e modalità che cambiano con l'evolversi dell'umanità, ma il percorso resta fundamentalmente lo stesso.
3. Prima di iniziare a spiegare in che cosa consista il cammino, amici miei, vi voglio chiedere di non preoccuparvi del fenomeno di questa comunicazione. Importa solo capire, prima di iniziare il cammino, che esistono dei livelli di realtà che voi non avete ancora esplorato e sperimentato, sui quali, al massimo, potete formulare solo delle teorie. Teorizzare, non è come sperimentare, e se per il momento vi asterrete dal farlo sarà molto meglio che giungere a delle conclusioni definitive. Ricordate che questa voce non è espressione della mente cosciente dello strumento umano attraverso cui vi parlo. Inoltre considerate che ogni personalità umana possiede una profondità di cui forse ignora ancora l'esistenza. A quella profondità ogni individuo dispone dei mezzi per trascendere gli angusti confini della propria personalità e accedere ad altri reami ed entità, dotate di una conoscenza più vasta e profonda.
4. Questo ci porta a considerare che cosa sia questo percorso. Vediamo intanto che cosa non è.
5. Non è psicoterapia, anche se per alcuni aspetti va a toccare necessariamente delle aree di cui si occupa anche la psicoterapia. Nel quadro complessivo l'approccio psicologico è solo di carattere marginale, uno dei modi per superare degli ostacoli. È essenziale occuparsi di confusioni, malintesi, incomprensioni, atteggiamenti distruttivi, difese alienanti, emozioni negative e sentimenti paralizzanti: tutte problematiche che affronta anche la psicoterapia e che essa si pone, persino, come obiettivo ultimo. Per contro, il Sentiero entra nella sua fase più importante solo dopo aver completato questa prima fase. La seconda fase, la più importante, consiste nell'apprendere come attivare la più vasta coscienza che dimora all'interno di ogni anima umana.
6. Spesso la seconda fase si sovrappone alla prima, incentrata sul superamento degli ostacoli: di fatto la seconda è utile e perfino essenziale per una buona esecuzione della prima. La prima parte del lavoro non può essere pienamente proficua senza utilizzare e ricorrere regolarmente al contatto con il sé spirituale. Ma come e quando farlo varia molto in base alla personalità e alla predisposizione, ai pregiudizi e ai blocchi dell'individuo che accede a questo percorso. Prima riuscirete a utilizzare, esplorare e attivare la fonte inesauribile di forza e di ispirazione che è in voi, più sarà facile e rapido per voi risolvere i vostri impedimenti. È dunque molto chiaro come questo percorso si differenzi dalla

psicoterapia, anche se alcune aree tematiche e, talvolta, persino i metodi possono presentare delle similitudini.

7. Questo percorso non è nemmeno una pratica spirituale che miri, a priori, a conseguire una più elevata coscienza spirituale. Ci sono molti metodi e pratiche che aiutano a realizzare il sé spirituale. Pur utilizzando metodi validi per arrivare 'forzatamente' all'obiettivo, molte discipline spirituali non prestano sufficiente attenzione a quelle aree dell'io imbevute di negatività e distruttività. Ogni successo conseguito in tal modo è sempre di breve durata e illusorio, malgrado la genuinità di alcune di quelle esperienze. Ma uno stato di spiritualità ottenuto in modo così unilaterale non è solido e non può durare, a meno che non venga coinvolta la personalità nella sua interezza. Dato che gli esseri umani rifuggono dall'accettare e dall'affrontare alcune parti di sé stessi, spesso si rifugiano in percorsi che promettono di aggirare queste aree interiori problematiche. Se pensate a un percorso spirituale come a una pratica di meditazione fine a sé stessa, o che vi possa far vivere esperienze e coscienza di beatitudine cosmica, allora questo percorso non fa per voi.
8. Grande è la tentazione di ricorrere a pratiche spirituali per garantirsi felicità e realizzazione, e per evitare le negatività, le confusioni e il dolore già presenti. Ma questo atteggiamento è controproducente perché proviene dalle proprie illusioni e ne porta di nuove. Una è quella che si possa evitare tutto quello che è in voi. Un'altra è la convinzione che si debba temere e negare ciò che è in voi. Per quanto distruttivo, ogni vostro aspetto interiore può essere trasformato. È soltanto quando evitate ciò che è in voi, che l'illusione diventa veramente dannosa per voi stessi e per gli altri.
9. Consentitemi di riassumere i concetti fin qui espressi. Questo percorso non è né una psicoterapia, né un percorso spirituale come s'intende solitamente: è entrambe le cose allo stesso tempo. Sarà utile tener presente i tre punti che seguono nel valutare la possibilità di accedere a questo particolare percorso.
10. Per prima cosa, che ne siate incuriositi, o che ci crediate oppure no, il fenomeno di questa canalizzazione riveste solo un'importanza secondaria. Mantenete la mente aperta alle tante possibilità che ancora non capite. La comprensione e una profonda Illuminazione arriveranno man mano che scenderete più profondamente dentro di voi e sperimenterete la vostra ricchezza interiore e la connessione con l'universo.
11. In secondo luogo, iniziando questo percorso non entrate in terapia, ma vi avventurate in un viaggio che vi condurrà nei nuovi territori del vostro universo interiore. Che siate già stati in terapia - con risultati più o meno buoni - o che siate profondamente turbati e abbiate bisogno di aiuto per vivere la vostra vita con soddisfazione, per qualche tempo dovrete ancora fare attenzione soprattutto a quelle aree in voi che sono negative, distruttive, e nell'errore. Potrebbe non piacervi, ma se volete trovare sul serio il vostro vero sé, quel nucleo del vostro essere da cui proviene ogni bene, questa attenzione è necessaria.
12. Vi chiederete: "Ma quanto ci vorrà?". Il tempo viene indicato dal proprio stato mentale, emotivo e dalla manifestazione esterna della vostra vita. Quando avrete superato le vostre negatività interiori, tale stato si esprimerà nella vostra vita: allora non vi saranno più dubbi. Il vostro percorso vi porterà in modo organico verso altre enfasi e questioni. Lo scopo di questo Sentiero non è curarvi da disturbi emotivi o mentali, anche se lo fa molto bene ed è tenuto a farlo se fate il lavoro. Ma non dovete entrare in questo percorso con questo scopo.
13. In terzo luogo, non entrate in questo Sentiero se credete che vi faccia dimenticare tristezza e dolore o sorvolare su quegli aspetti della vostra personalità che vi piacciono meno o non vi piacciono affatto. La vostra avversione a tali aspetti potrebbe non essere 'nevrotica': forse avete ragione a detestarli, ma sbagliate a ritenervi senza speranza a causa di essi. Questo percorso vi insegnerà ad affrontare tutto quello che avete dentro, perché solo così riuscirete ad amarvi veramente. Solo allora troverete la vostra vera essenza e il vero sé divino. Ma se la cercherete con il pretesto di seguire le vostre inclinazioni spirituali rifiutandovi di affrontare ciò che è in voi, questo percorso non fa al caso vostro.

14. Ora proviamo a descrivere meglio ciò che comporta questo percorso. Ogni essere umano percepisce un anelito interiore che va più in profondità dei desideri di realizzazione emotiva e creativa, anche se questi sono, beninteso, parte del desiderio più profondo ed essenziale. Forse la 'traduzione' più corretta di questo anelito è il sentire o percepire che esista un altro stato di coscienza più appagante e una maggiore capacità di sperimentare la vita.
15. Se provate a tradurre questo anelito in termini coscienti, potreste incorrere in qualche confusione e contraddizione. Confusioni e contraddizioni apparenti provengono dalla coscienza dualistica che permea lo stato in cui si trova oggi la mente umana. Il dualismo è sempre presente, poiché gli esseri umani percepiscono la realtà in termini di uno o l'altro, di buono o cattivo, di giusto o sbagliato, di nero o bianco. Questo modo di percepire la vita è tutt'al più una mezza verità. In questo modo si possono percepire solo frammenti di realtà; nella via duale non è possibile trovare la piena verità. La verità comprende sempre di più di quanto la visione dualistica della realtà possa cogliere.
16. Una confusione potrebbe essere questa: "Sto anelando a qualcosa di irreali? Non è forse più realistico e da persone mature rinunciare a questo anelito e accettare che la vita è piatta, squallida e grigia? Non sentiamo sempre dire che è necessaria l'accettazione per stare in pace con sé stessi e la vita? Dunque dovrei proprio rinunciare a questo desiderio".
17. Potrete uscire dalla confusione solo andando oltre il dualismo implicito in questo dilemma. È vero che bisogna accettare la vostra attuale condizione. È vero che la vita, così come si manifesta, non può essere perfetta. Eppure non è questo a rendervi veramente infelici, bensì il vostro pretendere che la vita debba essere perfetta e che vi sia data nella sua perfezione. Se andate sufficientemente in profondità, scoprirete inevitabilmente che c'è una parte di voi che rifiuta dolore e frustrazioni; un posto dover serbate rabbia e rancore perché non esiste nessuna autorità benevola che possa eliminare queste esperienze indesiderate. Dunque è vero che il vostro anelito a questa utopica condizione di maggior felicità è irrealistico e che, pertanto, lo dovrete abbandonare.
18. Ma allora vuol dire che quell'anelito, di per sé, deriva da atteggiamenti immaturi, avidi, o nevrotici? No, amici miei, non è così. C'è una voce interiore che vi dice che c'è molto, molto di più per la vostra vita e per voi stessi di quanto siate ora in grado di sperimentare. Allora come capire cosa è reale e cosa non lo è, riguardo al vostro anelito profondo?
19. Il desiderio è falso se la vostra personalità desidera amore e realizzazione, perfezione e felicità, o piacere ed espansione creativa, senza pagare il prezzo di un serio confronto con voi stessi. È falso se non vi assumete la responsabilità della vostra condizione attuale o di quella desiderata. Ad esempio se provate autocommiserazione per una vita priva di soddisfazioni, e se in qualche modo biasimate gli altri per la vostra condizione, per quanto gli altri possano aver torto, siano essi i genitori, i coetanei, i collaboratori, o la vita in generale, non vi state assumendo la responsabilità. In tal caso anche voi, in qualche modo, vorreste essere ricompensati con una condizione nuova e migliore. Per ottenere la ricompensa siete forse disposti a essere dei piccoli bravi seguaci obbedienti di una qualche figura autoritativa. Dato che, per quanto vi ditate da fare, nessuna ricompensa, in realtà, viene dall'esterno, non potrete che sentirvi delusi, risentiti, truffati e arrabbiati, e riprenderete i vecchi modelli distruttivi, i veri responsabili della condizione che genera il vostro anelito insoddisfatto.
20. L'anelito è autentico se partite dalla premessa che la chiave della vostra realizzazione è in voi; se individuate quegli atteggiamenti che non vi consentono di vivere la vita in modo pieno e significativo; se interpretate quell'anelito come un messaggio del vostro essere più intimo, che vi sta esortando a mettervi in marcia per trovare il vostro vero sé.
21. Tuttavia, quando il messaggio dell'anelito interiore viene interpretato erroneamente dalla personalità negativa, gretta, ingenerosa ed esigente, si va in confusione. L'anelito viene così incanalato verso magiche fantasie irrealizzabili. Vi convincete che la realizzazione vi debba essere data, anziché conquistarla con il coraggio e l'onestà di guardare voi stessi per come siete adesso, perfino in quegli aspetti che preferireste evitare. Se in una circostanza della vita dolorosa, vi difendete con rabbia,

lamentale o altre difese, anziché sperimentare il dolore in modo pulito, non siete in verità sulla vostra condizione attuale. Ma se lasciate che il dolore sia e vi permettete di sentirlo senza fare giochetti, del tipo "mi annienterà" o "durerà per sempre", quell'esperienza libererà delle potenti energie creative che opereranno sempre di più nella vostra vita e apriranno i canali per farvi giungere al vostro sé spirituale. Sentire il dolore consentirà anche una comprensione delle connessioni tra causa ed effetto più profonda, piena e saggia. Ad esempio, vedrete come avete attratto un determinato stato di dolore. Tale intuizione potrebbe non arrivare subito, poiché più la forzate, più essa vi eluderà. Ma arriverà appena rinuncerete al combattimento e alla resistenza interiore.

22. Non rinunciate a quell'anelito, di per sé. Prendetelo sul serio. Anzi, coltivate e imparate a capirlo, così da seguire il suo messaggio e avviarsi sul sentiero interiore che conduce al vostro nucleo; attraversate quell'aspetto che volete evitare, che è il vero colpevole e l'unico responsabile del vostro stato di mancata gioia e appagamento.
23. Non abbandonate l'anelito che proviene dalla sensazione che la vita potrebbe essere molto di più, che è possibile vivere senza torturarsi e senza confusioni e su un livello di resilienza interiore, di appagamento e di sicurezza. È uno stato in cui si sperimentano ed esprimono sentimenti profondi e un piacere beato, in cui potete andare incontro alla vita senza paura, poiché non avrete più paura di voi stessi. Pertanto scoprirete che la vita e perfino i suoi problemi, possono essere una sfida gioiosa. Le vostre problematiche interiori diventeranno una sfida che darà sapore alla vita, e tanto più dolce sarà la pace che seguirà. Affrontare questi problemi vi farà sentire la vostra forza, intraprendenza e capacità creativa. Sentirete il vostro sé spirituale scorrere nelle vene, nei pensieri, nella visione e nelle percezioni, e così le decisioni partiranno dal centro del vostro essere. Se si vive in questo modo, i problemi occasionali sono il sale della vita e diventano quasi piacevoli. I problemi esteriori saranno sempre meno frequenti, e la norma sarà godere di una vita pacifica, gioiosa e creativa.
24. Ora come ora, la parte più triste del vostro anelito è che sapete nel profondo di voi stessi che né il corpo né l'anima sono in grado di accogliere o sostenere un piacere intenso. Il piacere esiste a ogni livello: spirituale, fisico, emotivo, mentale. Tuttavia, quando il piacere spirituale è separato dai livelli del vivere quotidiano, esso diventa illusione, poiché la vera felicità spirituale coinvolge tutta la personalità. La personalità deve dunque apprendere come poter sostenere uno stato di felicità. Ciò non può avvenire se prima non impara a sostenere ciò che ora è bloccato all'interno della psiche: dolore, meschinità, malizia, odio, sofferenza, colpa, paura, terrore. Occorre trascendere tutto questo. Allora, e solo allora, la personalità umana potrà funzionare in uno stato di beatitudine. Il vostro anelito di sperimentare un piacere più grande è una voce che vi sprona a intraprendere un cammino che vi darà la possibilità di vivere nella beatitudine.
25. Non rinunciate alla condizione esistenziale che vi ho descritto, ritenendola irrealistica o utopica. Non fatelo, perché ve la saprete guadagnare e la renderete vostra affrontando tutto ciò che in voi vi impedisce di sperimentarla. Questa condizione già esiste in voi come un potenziale dormiente. Non è qualcosa che vi possono dare gli altri, né che potete acquisire attraverso l'apprendimento o lo sforzo. Si realizzerà in modo naturale man mano che passerete attraverso le aree oscure dentro di voi.
26. Sia chiaro: questo non è un percorso facile. Ma la difficoltà non è una realtà fissa, un dato di fatto, una condizione immutabile. Essa c'è solo nella misura in cui la personalità ha interesse a evitare alcuni aspetti dell'io. Ma se ci si impegna a essere in verità con sé stessi, affrontando ogni particella del sé, la difficoltà svanisce. E ciò che prima sembrava difficile ora comincia a diventare una sfida, un viaggio emozionante, un processo che rende la vita così intensamente reale e sana, così sicura e appagante, da non voler più rinunciare per nulla. In altre parole, c'è difficoltà solo se c'è la falsa convinzione che affrontando un aspetto del sé implichi un verdetto esteso a tutto il sé, cosa che non si può tollerare, né accettare. Per esempio, quando si giunge alla conclusione che se un certo atteggiamento negativo è vero, allora tutto il sé deve essere negativo. Una tale convinzione fa sì che affrontare il sé diventi difficile o addirittura impossibile. Dunque occorre stanare quelle credenze di fondo che covano dietro a ogni forte resistenza o ripugnanza ad andare verso le aree oscure del sé.

27. Questo percorso richiede quel che la maggior parte delle persone è meno disposta a fare: essere autentici con il sé, far emergere quello che c'è, eliminare maschere e pretesti, e fare esperienza della propria vulnerabilità. È un compito arduo, ma è l'unico modo concreto per essere completi e giungere a una pace genuina. Rinunciando a scuse e a nascondigli il compito cessa di essere arduo, e diventa invece un processo organico e naturale.
28. Quindi questo percorso è al tempo stesso difficilissimo e facilissimo. Dipende solo dal vostro punto di vista e da come scegliete di farne esperienza. La difficoltà si può misurare in termini di veridicità con voi stessi. Nella misura in cui vorrete essere nella verità, il cammino non vi sembrerà né troppo difficile, né, per dirla con le parole di alcuni critici, come se si occupasse “troppo del lato negativo della vita e del sé”. Poiché, in sostanza, il negativo è positivo. Negativo e positivo non sono due aspetti dell'energia e della coscienza: sono un'unica cosa. Ogni particella di energia e di coscienza del vostro sé diventata negativa dovrà essere riportata al suo stato positivo originale. Questo non potrà accadere se non vi farete pienamente carico della responsabilità di quanto esiste in voi di negativo.
29. La riluttanza a essere sinceri con sé stessi vale anche per le persone più oneste. Si può notare qualcuno per la sua onestà, veridicità e integrità su un livello, ma in altri livelli più profondi potrebbe non essere affatto così. Questo percorso conduce ai livelli più sottili ancora nascosti, difficili da individuare ma sicuramente riconoscibili.
30. Come potete capire se c'è anche in voi una simile falsità a un livello più profondo? È facilissimo. C'è un sistema infallibile che, se vorrete usarlo, vi darà risposte certe. Il punto cruciale è: come vi sentite nei confronti di voi stessi e della vostra vita? In che misura è significativa, soddisfacente e ricca, la vostra vita? Vi sentite sicuri con gli altri? Vi sentite a vostro agio nel vostro sé più intimo insieme agli altri, o almeno con le persone con cui condividete un obiettivo? Quanta gioia riuscite a sentire, dare e ricevere? Siete afflitti da risentimenti, ansia e tensione, o da solitudine e da un senso di isolamento? Avete bisogno di essere iperattivi per alleviare l'ansia? In realtà, il fatto di non sentire l'ansia in modo consapevole non vuol dire affatto che non l'abbiate. Molti iniziano il cammino senza accorgersi di essere ansiosi, ma si sentono privi di vitalità, intorpiditi, svogliati e paralizzati. Questo può voler dire che l'ansia sia stata superata artificialmente con un processo anestetizzante. Questo percorso vi porterà necessariamente a farvi prima percepire la vostra ansia e poi quello che l'ansia sta nascondendo. Solo allora potrete sentirvi davvero vitali.
31. L'euforia, l'entusiasmo, la gioiosità e la combinazione unica di eccitazione e di pace, che denota l'interezza spirituale, sono la risultante di una veridicità interiore. Se queste condizioni sono assenti, non c'è nemmeno veridicità. Tutto qui, amici miei.
32. Se pretendete che la vostra vita, e quindi un qualsiasi percorso che stiate contemplando di iniziare, vi eviti di sentire ansia e dolore, che non vi faccia ammettere la vostra disonestà, gli imbrogli, la malignità, i giochetti e i vostri pretesti più o meno sottili, allora sarebbe meglio non cominciare affatto. Ma se siete pronti a lavorare e a intraprendere un viaggio interiore per cercare, riconoscere, e far emergere tutto quello che c'è in voi, se farete appello a tutta la vostra sincerità interiore e alla vostra volontà, se troverete il coraggio e l'umiltà di non apparire diversi da come siete, anche davanti ai vostri occhi, allora avete tutto il diritto di pretendere che questo Sentiero vi aiuti a ottenere una vita piena e a soddisfare i vostri desideri in ogni modo possibile. Questa è una speranza concreta, e ve ne renderete conto in misura sempre maggiore.
33. A poco a poco le vostre azioni saranno ispirate dal vostro nucleo interiore, che è un'esperienza molto diversa dall'agire in base alla vostra periferia. Vi siete talmente abituati a questa seconda modalità che non riuscite nemmeno a immaginare come potrebbe essere altrimenti. Siete dipendenti da ciò che vi accade attorno, dall'apprezzamento e dall'approvazione degli altri, dal sentirvi amati e dal successo: tutto è relativo al mondo esterno. Che ne siate consapevoli o meno, vi sforzate interiormente per assicurarvi di ottenere tutto questo in modo da avere pace e realizzazione.
34. Se agite a partire dal centro, sicurezza e gioia scaturiranno da una fonte profonda dentro di voi. Questo

non vuol dire che, se agirete così, dovrete per forza vivere senza approvazione, apprezzamento, amore o successo. Questo è un altro malinteso dovuto alla dualità, per cui pensate: "O faccio esperienza del mio nucleo, rinunciando all'amore e all'apprezzamento degli altri e restando solo, oppure rinuncio al mio sé interiore, perché non posso accettare una vita di solitudine". In realtà, impostando la vita sul centro liberato del vostro sé più intimo, attirare a voi tutta l'abbondanza della vita, pur non dipendendo da essa. Essa vi arricchisce e soddisfa un bisogno legittimo, ma non è la sostanza della vita. La sostanza si trova dentro.

35. Per una vita sana ci vuole scambio, intimità, comunicazione, condivisione, amore e piacere reciproco; occorre donare e ricevere calore e apertura. Inoltre, ogni essere umano ha bisogno di un sano riconoscimento del suo operato. Ma c'è grande differenza tra un desiderio sano di riconoscimento ed essere dipendenti dal riconoscimento esterno, fino al punto di non poterne più fare a meno. In questo secondo caso, il sé comincia a sacrificare la propria integrità in modi drammatici e a un costo eccessivo. In tal modo si tradisce il vero sé e si vanifica la ricerca di un riconoscimento. Il Sentiero è orientato alla ricerca di quel nucleo, quella profonda realtà spirituale interiore. Ma non si tratta di una forma illusoria di evasione religiosa. Anzi, questo percorso è decisamente pragmatico, poiché la vera vita spirituale non è mai in contraddizione con la vita quotidiana. Ci deve essere armonia tra questi due aspetti che costituiscono il tutto. La fuga dal quotidiano non è vera spiritualità. Nella maggior parte dei casi è solo un altro tipo di fuga. Per molti è più facile sacrificare qualcosa e autopunirsi, piuttosto che affrontare e gestire le proprie zone buie: con le rinunce si espia il senso di colpa da esse provocato, credendo che sia una porta per il Paradiso. Ma il senso di colpa resta fino a che la persona non affronta direttamente la propria oscurità interiore. Allora sacrifici e privazioni diventano non solo inutili, ma addirittura controproducenti per un vero sviluppo spirituale. L'universo abbonda di gioie, di piaceri e di felicità: gli esseri umani devono poterne fare esperienza, non vi devono rinunciare. Nessuna rinuncia potrà mai cancellare il senso di colpa per aver evitato di purificare la propria anima.
36. Vorrei parlarvi di un'altra caratteristica peculiare degli ostacoli interiori che è meglio tenere a mente, per poterli transcendere. Bisogna intanto capire che tutti i pensieri e i sentimenti sono degli agenti potenti di energia creativa, che siano veri e saggi oppure falsi e limitati. Similmente, se i sentimenti sono di amore o di odio, di rabbia o di bontà, di timore o di pace, la loro energia creerà in base alla loro natura. Pensieri e opinioni creano sentimenti, e tutt'e due producono atteggiamenti, comportamenti ed emanazioni che a loro volta creano le circostanze della vita. Occorre collegare le varie sequenze, quindi comprenderle e riconoscerle pienamente. Questo è un aspetto essenziale del percorso.
37. Temere i propri sentimenti negativi non ha senso. I sentimenti, di per sé, non sono né terribili, né insostenibili. Tuttavia convinzioni e atteggiamenti possono renderli tali. Questo è un processo verificato costantemente da chi è nel Sentiero: costoro hanno provato come un dolore profondo sia vivificante, poiché esso sblocca energia e creatività consentendo alle persone di provare piacere nella misura in cui sono disposte a provare dolore.
38. Lo stesso vale per la paura. Sperimentare la paura non è devastante, di per sé: una volta vissuta, la paura si trasforma all'istante in un condotto che vi conduce a un livello più profondo della realtà, anche se vi entrate pieni di timore. La paura è una negazione di altri sentimenti. Il blocco svanisce accettando e vivendo il sentimento originario. Dunque il sentimento non è insostenibile, ma il vostro atteggiamento lo può rendere tale.
39. La paura dei sentimenti ve li evitare, ma così vi tagliate fuori dalla vita. Il vostro centro spirituale non si potrà evolvere, manifestare e unificarsi con il vostro io, se non imparerete ad accogliere pienamente ogni vostro sentimento, a lasciarvi trasportare da esso e a farvene carico. Considerare gli altri responsabili dei vostri sentimenti vi spingerà in un vicolo cieco, e reagirete o negandoli o esprimendoli in modo distruttivo contro gli altri. Nessuna delle due alternative è auspicabile, né potrà essere risolutiva.
40. Non potrete liberare il vostro sé spirituale se non imparerete a percepire tutti i vostri sentimenti, ad

accettare ogni parte del vostro essere, per quanto distruttiva possa essere al momento presente. Per quanto troviate un vostro certo aspetto negativo, meschino, vanitoso o egoista, al contrario di altri aspetti più evoluti della vostra personalità, dovrete assolutamente accettare e affrontare ogni aspetto del vostro essere. Non tralasciatene nessuno, né nascondetelo illudendovi che non sia importante o che in qualche modo svanirà. Invece importa, amici miei. Nulla di ciò che esiste in voi è privo di forza. Anche se nascosto in profondità, un aspetto oscuro crea delle condizioni di vita miserevoli. Questo è uno dei motivi per cui dovete imparare ad accettare quegli aspetti che creano negatività. Un altro motivo è che per quanto distruttivo, crudele e cattivo, ogni aspetto dell'energia e della coscienza è, nella sua essenza originaria, sia bello che positivo. Occorre ricondurre le distorsioni alla loro essenza originaria. L'energia e la coscienza possono diventare di nuovo creative, in modo positivo, solo se si riconducono a esse la luce della conoscenza e l'intenzionalità positiva. In caso contrario, non riuscirete ad accedere al vostro nucleo creativo.

41. Fondamentalmente il percorso è tutto qui. Diventa difficile solo se la vanità delle persone le porta ad avere una falsa idea di come dovrebbero essere. L'unica difficoltà è il vostro illudervi di come siete e di come dovrete essere, e l'illudervi che non potete né dovrete avere determinati atteggiamenti o problemi. Finché non farete a meno di queste illusioni e non farete il bilancio di tutto quel che è in voi, resterete alienati dalla vostra essenza spirituale. Quell'essenza si rinnova di continuo; essa concilia costantemente conflitti apparentemente insolubili. La vostra essenza spirituale vi dà tutto quel che serve per vivere la vita e assolvere al compito che siete venuti a compiere nascendo. Essa è il vostro centro divino. Voi siete espressione di tutto ciò che esiste - l'Onniscienza. Ma ne siete scollegati perché avete troppa paura di rinunciare alla vostra piccola vanità. Perciò il vostro anelito non potrà mai essere realizzato, poiché qualsiasi cosa vi promettano, non esiste panacea che possa darvi ciò di cui avete bisogno e a cui avete diritto, a meno di non iniziare il viaggio attraverso le vostre zone buie. Le sole pratiche spirituali non bastano per realizzare il vostro anelito, per quanto vi impegnate a meditare e vi concentrate.
42. Tali pratiche possono essere strumenti utili solo in aggiunta o congiuntamente al confronto con sé stessi, confronto che volete evitare in tutti i modi. Senza accettare quel sé, nudo e crudo con le sue possibili brutture, e la bellezza che è già in voi, non potrete scoprire come voi già siete quella bellezza di cui non siete ancora coscienti ma con cui desiderate connettervi, bellezza che volete realizzare ed esprimere.
43. Insomma, questo è il Sentiero, amici miei. Poche, pochissime persone sulla terra sono disposte a intraprendere questa strada. Ancor meno seguirla fino in fondo. La maggior parte si illude di poter trovare un altro modo per giungere alla propria realizzazione, aggirando le aree oscure. Non vogliono sentir dire che sono proprio quelle aree a renderli infelici e soli. Alcuni si incamminano, ma all'avvicinarsi a quelle aree oscure si ritraggono provando ribrezzo e dirigono tutta la propria energia distruttiva contro chi li sta aiutando a trovare il loro percorso. Costoro non vogliono correre il rischio di passare attraverso le loro tenebre, nella ricerca della propria strada.
44. Ma per chi avrà il coraggio di proseguire, con costanza e con pazienza, che splendore troveranno nel proprio nucleo più intimo!
45. Coloro che esitano ad andare fino in fondo, di solito è per l'errato assunto che se non riescono a perseguire la propria idea di perfezione è perché, fondamentalmente, sono irrimediabilmente persi. Dovete opporvi a questa idea sbagliata, analizzarla e lavorarci su, e così eliminerete un ostacolo considerevole. Date spazio alla possibilità che esistano delle alternative. Siate aperti per trovare la strada interiore che vi consenta di vedere con tutta onestà le vostre parti peggiori senza, per questo, perdere fiducia in voi stessi. Vi potrebbe sembrare un miracolo, ma in realtà è una cosa ovvia. Succederà che proprio perché avrete affrontato e ammesso le vostre parti peggiori, riconoscerete il vostro vero valore.
46. Chiunque entri nel Sentiero dovrebbe aspettarsi questo miracolo. Voi non siete la perfezione che vorreste. Anche se a parole accettate la teoria degli umani limiti, voi avete un grande interesse a vedervi

in un certo modo perfezionistico. Dovrete chiedervi il perché. Poi dovrete affrontare la paura di sperimentare alcuni sentimenti, che è forse insita nella convinzione che, se doveste fare esperienza dei vostri sentimenti più profondi, potreste soccombere. In realtà, essi sono il vostro nutrimento vitale. Dovrete affrontare questa paura. Se siete disposti e pronti a scoprire tutto su di voi, il vostro sarà indubbiamente un viaggio di immensa bellezza, anche se non tutto sarà facile. Il dolore e la lotta momentanei diventeranno la vostra più preziosa via d'accesso alla luce e alla pienezza della vita.

47. Il cammino sarà magnifico, superate le fasi iniziali in cui lotterete con le vostre false idee, generatrici di alternative insostenibili. Quando il cammino si svilupperà dal vostro centro potrete sperimentare, forse per la prima volta nella vita, il potenziale di essere, la vostra divinità. Percepirete il vostro potenziale di piacere e di sicurezza, la consapevolezza di voi stessi e degli altri, e dunque la vostra capacità infinitamente maggiore di relazionarvi con gli altri, di capirli e di stare con essi senza timore.
48. Perché il percorso sia efficace, prima di partire dovete prendere una decisione realistica. Siete disposti a rinunciare alle illusioni su di voi e su quanto vi aspettate che gli altri facciano per voi (frutto del vostro attaccamento all'autoinganno)? Siete disposti a liberarvi dalle vostre false paure riguardo a quali sentimenti dovrete o non dovrete, potreste o non potreste sperimentare? Se vi impegnate con voi stessi ad accettare pienamente tutto ciò che adesso siete, e a camminare per scoprire gli aspetti ancora sconosciuti di voi stessi, troverete che questo sarà il viaggio più eccitante, significativo e importante nel vostro intimo più profondo. Disporrete di tutto l'aiuto di cui avrete bisogno, poiché nessuno può intraprendere il viaggio da solo.
49. Appena il vostro centro spirituale inizierà a manifestarsi, la coscienza dell'io si integrerà con esso e comincerete a essere "vissuti dallo spirito", per così dire. La vostra vita diventerà un fluire spontaneo e senza sforzo.
50. DOMANDA: In cosa era diverso questo percorso in epoche e culture passate?
51. RISPOSTA: L'evoluzione dell'umanità in tempi passati ha necessitato di approcci diversi. Per esempio, nel Medioevo le persone usavano dare sfogo ai propri impulsi crudeli. Non erano in grado di distaccarsi a sufficienza da essi per poterli identificare, controllare e assumersene la responsabilità. Non riuscivano a evitare di dar loro sfogo e ne restavano invischiati. Per questo motivo le persone necessitavano di autorità esterne per tenere sotto controllo la propria natura più bassa. Solo quando la personalità umana riuscì a usare l'autocontrollo ebbe luogo la tappa evolutiva successiva. Adesso è giunto il momento di allentare il controllo eccessivo.
52. Nel passato la persona media era troppo distante dal proprio nucleo per cercare una vita spirituale interiore, dunque era proiettata verso l'esterno. Questa incapacità di assumersi la responsabilità del sé ha così condotto alla creazione di un demone esterno che si vuole impadronire dell'individuo, e di un Dio esterno pronto a intervenire.
53. Ora tutto questo è cambiato. Per esempio, oggi il più grande ostacolo dell'umanità è l'orgoglio egoistico. Con il potere dell'io le persone hanno conseguito molto. Avevano bisogno di sviluppare quel potere per cessare di essere dei bambini inermi e irresponsabili. Ma questi poteri devono ora essere esercitati dall'interno del proprio centro spirituale e non devono essere attribuiti all'io - cosa resa difficile a causa del suo orgoglio. Sorgono domande quali: "Che cosa diranno gli altri? Penseranno che sono ingenuo, stupido, o non scientifico?". Ognuno di voi oggi è tenuto a superare questo orgoglio e questa dipendenza dalle opinioni altrui. Quante volte le persone tradiscono la propria verità spirituale blaterando frasi presumibilmente intelligenti, senza neanche cercare di trarre ispirazione dal loro Sé Divino! Questi sono oggi i criteri per seguire il Sentiero.
54. Ogni fase dell'evoluzione della coscienza spirituale richiede un approccio diverso, ma l'obiettivo è sempre lo stesso. Vi è, però, un'eccezione. In ogni epoca c'è sempre stata una piccola minoranza di individui ben più evoluti della media. Per costoro il percorso era sempre il medesimo. Quei pochi individui formarono delle società segrete, scarsamente conosciute e impopolari. Dunque anche un movimento come il vostro oggi potrebbe non essere considerato popolare, perché perfino oggi giorno

sono ancora pochissime le persone in grado di o disposte a seguire un percorso del genere. Ma sono di sicuro molte di più che in passato; molti sarebbero in grado di farlo, ma pochi vorranno farlo.

55. Mi ritirerò ora da questo strumento attraverso cui mi è permesso manifestarmi. Un grande potere spirituale protegge questo gruppo. A qualcuno sembrerà incomprensibile oppure una credenza primitiva, ma questa è la realtà, amici miei. C'è un intero mondo oltre a quello che conoscete, toccate e vedete, che potrete scoprire solo esplorandovi nell'intimo ed entrando nel vostro nucleo: esso si rivelerà a voi nella sua intera realtà e nello splendore assoluto. Questo mondo esiste dentro di voi e intorno a voi, e vi saprà ispirare con la sua grande saggezza, se lo cercherete.
56. Siate benedetti, ognuno di voi. Chi tra voi vorrà assumersi l'impegno con il proprio essere interiore, avvalendosi dell'aiuto che questo particolare sentiero può offrire, sia benedetto e guidato in tutto; e la benedizione scenda anche su coloro che ancora non desiderano fare questo passo, o che sono attratti altrove. Siate nella pace.



Editing del testo originale inglese a cura di **Judith e John Saly**

Traduzione in italiano di **Daniele Buratti**

Revisione a cura di **Andrea Genini**

Edizione Settembre 2018

Per trovare, partecipare o ottenere informazioni sulle attività internazionali del **Pathwork®** scrivete a:

The International Pathwork® Foundation
P. O. Box 725
Madison
VA 22727, USA

Traduzione in italiano a cura dell'Associazione La Biblioteca del Sentiero



www.bibliotecadelsentiero.org

Il Sentiero in Italia e nella Svizzera italiana:

www.pathwork-ilsentiero.com

Le seguenti informazioni orientano sull'utilizzo del marchio **Pathwork®** e del materiale di queste lezioni.

Trademark/Service Mark

Pathwork® è un marchio registrato di proprietà della **Fondazione Pathwork®** (The **Pathwork® Foundation**), e non può essere usato senza l'espresso consenso scritto della Fondazione. La Fondazione può, a sua esclusiva discrezione, autorizzare altre organizzazioni o persone, come le organizzazioni affiliate e capitoli, ad utilizzare il marchio del **Pathwork®**.

Copyright

Il copyright del materiale della Guida del **Pathwork®** è di esclusiva proprietà della **Fondazione Pathwork®**. Questa lezione può essere riprodotta, in accordo con la **Pathwork®** Trademark, Service Mark e il Copyright Policy ma il testo non deve essere alterato o abbreviato in alcun modo, né possono il diritto d'autore, il marchio di fabbrica, il marchio di servizio, o altri avvisi, essere rimossi. I destinatari possono essere addebitati unicamente dei costi di riproduzione e di distribuzione.

Qualsiasi persona o organizzazione che utilizzi il servizio della Fondazione del **Pathwork®** o del materiale protetto da copyright si ritiene abbia convenuto di rispettare la **Pathwork® Foundation** Trademark, il Service Mark e il Copyright Policy. Per ottenere informazioni o una copia di questa policy, si prega di contattare la Fondazione.