



il Sentiero contemplativo

www.contemplazione.it

Eva Pierrakos

IL SIGNIFICATO SPIRITUALE DELLE CRISI (Lezione N° 183)

tratto da <http://www.crisalide.com/sentiero/lezione1.php>

Nelle nostre vite ci sono momenti, o anche periodi piuttosto lunghi, nei quali ci sembra che tutto sia irrimediabilmente perduto. Siamo scossi fin nel più profondo del nostro essere da eventi che ci mettono di fronte a decisioni difficili, e siamo emotivamente così turbati, da non sapere più cosa fare. In questa lezione, profondamente coinvolgente, vengono affrontati i motivi per cui tali crisi insorgono ed i modi in cui si possono affrontare in maniera costruttiva gli schiacciati problemi che ci troviamo ad affrontare in tali difficili momenti.

Qual è il vero significato spirituale delle crisi? Una crisi è il tentativo della natura di effettuare un cambiamento attraverso le legittime leggi dell'universo. Se l'io, cioè la parte della coscienza che dirige la volontà, si oppone a tale cambiamento, subentra una crisi, che lo rende strutturalmente possibile.

Senza una tale modifica nella struttura dell'entità, questa non potrebbe raggiungere un nuovo equilibrio. Ogni crisi è, in ultima analisi, un riadattamento di questo tipo, sia che assuma la forma di sofferenze, di difficoltà, di sconvolgimenti, di insicurezza, sia che prenda semplicemente la forma dell'incertezza proveniente dal doversi adattare ad un nuovo modo di vivere. Qualunque sia la sua forma, una crisi è un tentativo di demolire una vecchia struttura basata su delle conclusioni false, e quindi, sulla negatività. Incrina inveterate abitudini ormai cristallizzate in modo che la crescita dell'individuo possa riprendere. Una crisi demolisce e distrugge, il che è temporaneamente doloroso, ma ogni trasformazione sarebbe impossibile senza di essa.

Quanto più la parte della coscienza che dirige la volontà cerca di impedire il cambiamento, tanto più la crisi è dolorosa. Le crisi sono necessarie perché la negatività umana forma una massa stagnante, che ha bisogno di essere rimessa in movimento per essere dissolta. La trasformazione è una caratteristica integrante della vita; dove c'è vita c'è continuo mutamento. Solo coloro che vivono nella paura e nella negatività, percepiscono il cambiamento come qualcosa contro cui resistere. Costoro lottano contro la vita, e la sofferenza cala sempre più su di loro. Questo vale sia per lo sviluppo dell'individuo in senso generale, sia per i vari processi specifici.

Vi sono aree in cui gli esseri umani non si oppongono al cambiamento. In queste essi sono liberi e sani, sono in armonia con il movimento universale. Crescono e la loro esperienza della vita è profondamente soddisfacente. Ma gli stessi individui si comportano in maniera del tutto diversa nelle aree in cui hanno dei blocchi. Rimangono paralizzati, e cercano di mantenere tutto statico ed immobile, dentro e fuori di loro. Nelle aree in cui non hanno resistenze, la loro vita è relativamente libera da crisi, nelle aree in cui ne hanno, le crisi sono inevitabili.

La funzione della crescita è di liberare le infinite potenzialità inerenti in ogni essere umano. Ma questo è impossibile quando vi è un ristagno di attitudini negative. Solamente una crisi può abbattere una struttura costruita su premesse in contrasto con le leggi cosmiche della verità, dell'amore e della felicità. Le crisi scuotono gli stati cristallizzati che sono sempre negativi. Sul sentiero che porta all'appagamento emotivo e spirituale è necessario lavorare con impegno per liberarsi dalle proprie negatività. Quali sono? Le finzioni, le difese, i malintesi e tutto ciò che da essi deriva: emozioni, attitudini e comportamenti distruttivi. Il processo di liberazione non presenterebbe eccessive difficoltà, se ogni aspetto negativo non possedesse la tendenza ad auto-perpetuarsi.

I pensieri e le emozioni sono correnti energetiche. Queste, per loro natura, tendono ad aumentare di intensità, seguendo un processo governato dalla coscienza che le alimenta e le dirige. Se i concetti e le emozioni che regolano la coscienza sono in accordo con la verità, e perciò, positivi, la natura auto-perpetuante delle correnti energetiche le fa crescere ad infinitum. Anche nel caso in cui i pensieri e le emozioni siano basati sull'errore, e siano, quindi, negativi, la natura auto-perpetuante fa crescere le sottostanti correnti energetiche, ma non ad infinitum.

LE EMOZIONI NEGATIVE TENDONO A PERPETUARSI

Già sapete che i malintesi generano dei comportamenti da cui sono poi confermati, e che sembrano provarne la correttezza. In questo modo, il comportamento distruttivo e difensivo si rafforza e si radica ancora più profondamente nella sostanza dell'anima. Lo stesso principio vale per le emozioni. Per esempio, la paura potrebbe facilmente essere superata, se venisse apertamente affrontata e se le idee erranee su cui è basata venissero rese coscienti e corrette. Molte volte le emozioni che si manifestano non sono emozioni primarie: la paura può nascondere la rabbia; la depressione può nascondere la paura. Il problema è che la paura genera nuova paura, e si finisce con avere paura della paura, e così via.

Prendiamo in esame la depressione. Se le cause originarie della depressione non vengono coraggiosamente portate alla luce ed affrontate, si finisce con il deprimersi per il fatto di essere depressi. Siccome si vorrebbe essere in grado di affrontare la depressione, non di farsene deprimere, ci si deprime ancora di più. Anche questo diventa un circolo vizioso.

La depressione, o qualunque altra emozione originaria, rappresenta la prima crisi a cui non si è prestata attenzione, di cui non si è colto il vero significato. Quando la prima crisi viene evasa, non viene affrontata per ciò che è, si instaura un circolo vizioso, che ha la tendenza ad auto-perpetuarsi. La coscienza dell'individuo si allontana sempre più dall'emozione originaria, e perciò, da se stessa, e più se ne allontana, più le è difficile ripercorrere il cammino a ritroso verso l'origine. Il continuo

intensificarsi delle emozioni negative porta, prima o poi, al crollo della struttura auto-perpetuante negativa.

Al contrario della verità, dell'amore e della bellezza, che sono attributi divini infiniti, la distorsione e la negatività non sono mai infinite. Quando diventano troppo forti, automaticamente si innesca una crisi che segna l'inizio della loro fine. Queste crisi sono dolorose, e gli uomini, in genere, vi si oppongono con tutte le loro forze. Ma cercate di immaginare cosa sarebbe l'universo se le leggi che lo regolano fossero diverse, e se i processi negativi auto-perpetuanti potessero continuare indefinitamente. Sarebbe un eterno inferno.

Il principio dell'auto-perpetuazione negativa è particolarmente ovvio nel caso della frustrazione e della rabbia. Molte persone possono rendersi conto con relativa facilità che la frustrazione in se stessa è meno difficile da sopportare che la frustrazione di essere frustrati. Lo stesso vale per l'essere arrabbiati di essere arrabbiati, o per l'essere impazienti di essere impazienti, in quanto si desidererebbe reagire in maniera diversa, ma non lo si fa. Così, le "crisi" che emozioni come la rabbia, la frustrazione, l'impazienza o la depressione rappresentano, non vengono riconosciute per ciò che sono. Questo rende la corrente negativa auto-perpetuante sempre più impetuosa, fin quando la pressione non diventa troppo forte e fa esplodere il bubbone. Allora esse si manifestano in pieno.

LA CRISI PUÒ PORRE FINE ALL'AUTO-PERPETUARSI DELLA NEGATIVITÀ

La crisi può significare, se la coscienza così decide, la fine dell'auto-perpetuarsi e della crescita della negatività. Quando essa esplode, la scelta fra il riconoscerne il significato o il continuare ad evaderlo, diventa più netta. Se l'individuo opta per la seconda di queste alternative e non apporta i necessari correttivi alla sua vita, inevitabilmente ad essa ne seguiranno altre, fin quando il loro messaggio non sarà recepito. La personalità dovrebbe riconoscere che tutti gli sconvolgimenti, le crisi, i crolli hanno per scopo di abbattere le vecchie strutture ormai obsolete, in modo da poterne costruire di nuove e meglio funzionanti.

La "notte oscura" dei mistici si riferisce proprio a tali periodi in cui le vecchie strutture crollano. Nella maggior parte dei casi gli esseri umani non riescono a riconoscere il significato delle crisi in cui si trovano. Continuano a guardare nella direzione sbagliata. Se ad un certo punto essi non crollassero, la loro negatività continuerebbe indefinitamente. Ma è possibile, quando la coscienza si è risvegliata almeno in parte, che l'individuo non permetta alla negatività di radicarsi e di crescere oltre un certo punto. In questo modo, egli impedisce che il circolo vizioso auto-perpetuante si instauri, affrontandolo ed interrompendolo sul nascere.

La crisi può essere evitata ricercando immediatamente la verità interiore, appena i primi segni di disarmonia e di negatività si manifestano alla superficie. Ma è necessaria una grande onestà per mettere in dubbio le radicate convinzioni, a cui si è stati tanto a lungo attaccati. Solo grazie a tale onestà si può porre fine alla corrente auto-perpetuante negativa, che è alla base dell'accumulazione della sostanza psichica distorta e distruttiva, e si possono evitare i molti circoli viziosi che creano tanti problemi e tanto dolore.

È POSSIBILE CRESCERE SENZA “NOTTI OSCURE”

Se si osservassero da questo punto di vista le difficoltà, i disastri, il dolore, nella vita degli individui ed in quella dell'umanità, sarebbe possibile comprendere il vero significato delle crisi, evitando tanta inutile sofferenza. Non aspettate che siano le crisi a riportare l'equilibrio nelle vostre vite: non sempre per riportare il sereno c'è bisogno del temporale. In vero, se siete onesti con voi stessi, la vostra crescita può avvenire anche senza “notti oscure”. È indispensabile che vi dedichiate alla ricerca interiore, che sviluppate un vero interesse e rispetto per il vostro mondo interiore, e che rinunciate alle idee ed alle attitudini egocentriche e meschine, che ancora esistono dentro di voi. In questo modo potrete evitare delle dolorose crisi, in quanto non si accumulerà dentro di voi una pressione che, prima o poi, dovrà essere scaricata.

Anche il processo della morte è una di tali crisi. Ho discusso di molti dei profondi significati della morte, a cui possiamo aggiungere anche questo. La morte superficiale, vale a dire la morte del corpo fisico, ha luogo quando la coscienza dice: “Non posso più andare avanti così”, oppure, “Ho esaurito le mie risorse”. Tutte le crisi contengono questo pensiero. Sono il modo in cui la coscienza esprime: “Non posso ulteriormente sopportare questa situazione”. Se la situazione è specifica, avviene una specifica crisi. Se invece riguarda l'incarnazione presente nel suo insieme, subentra la morte fisica. In quest'ultimo caso, il crollo prende la forma dell'abbandono del corpo da parte dello spirito, che si mette alla ricerca di nuove circostanze, in cui poter affrontare nuovamente le sue distorsioni interiori. Dal momento che le crisi, i crolli, gli sconvolgimenti, hanno tutti lo scopo di porre fine a vecchi modi di agire, in modo che possano emergere di nuovi, il processo della morte e della rinascita rientra in questa categoria.

Gli uomini, però, tendono ad opporsi al cambiamento e a non voler cambiare il loro modo di essere e di agire. Questa resistenza è così inutile. Di fatto è più essa a creare la tensione e lo stress delle crisi, che non il dover rinunciare alla vecchia struttura. Quando un cambiamento necessario non viene accettato volontariamente, ci si mette automaticamente in uno stato di crisi incipiente. La gravità della crisi è funzione sia dell'intensità della resistenza, che dell'urgenza del cambiamento. Quanto più questi due fattori sono forti, tanto più la crisi è dolorosa. Inversamente, quanto maggiori sono l'apertura e la disponibilità a cambiare, e quanto minore è la necessità del cambiamento, ad ogni dato momento del processo evolutivo, tanto meno grave risulta la crisi.

CRISI ESTERIORI ED INTERIORI

La gravità e la dolorosità di una crisi non sono assolutamente determinate dalla situazione oggettiva. Credo che molti di voi, amici miei, possano confermare questo. Avete, forse, dovuto affrontare eventi traumatici: la perdita di una persona cara, rovesci finanziari, malattie, guerre, ecc. Sapete, perciò, che spesso degli avvenimenti effettivamente gravi e drammatici generano meno ansia ed agitazione di altri, esteriormente meno difficili. Si può, perciò, affermare che una crisi esteriore vi può lasciare più in pace di una crisi interiore. Degli eventi oggettivamente più traumatici fanno a volte meno male di eventi oggettivamente meno traumatici. Nel primo caso il necessario cambiamento ha luogo a livello esteriore, e voi siete interiormente pronti ad accettarlo e disposti ad effettuare i necessari adattamenti. Nel secondo caso, il bisogno di cambiamento

interiore incontra una ostinata resistenza. La vostra interpretazione soggettiva rende la crisi sproporzionatamente dolorosa. Le spiegazioni razionali che cercate di dare per giustificare la peculiare intensità di queste emozioni, spesso non sono altro che delle razionalizzazioni. Vi sono, poi, i casi in cui sia le crisi interiori, che quelle esteriori incontrano la stessa attitudine soggettiva.

Quando il processo della crisi è accettato e non viene ostacolato, quando lo si asseconda e non lo si combatte, giunge alla sua conclusione con relativa rapidità. Quando il pus comincia ad uscire da una piaga purulenta il processo della guarigione è già iniziato. Quando si modificano le proprie attitudini distruttive, la scoperta di se stessi è apportatrice di pace, di nuova energia e di nuova vitalità.

Rifiutare questo processo, facendosi dominare dall'attitudine interiore che dice: "Queste cose non mi dovrebbero succedere. Perché devo sopportare tutto questo. È tutta colpa degli altri. Per causa loro devo inutilmente soffrire", non fa che prolungare l'agonia. Questa attitudine cerca di negare la purulenza della piaga, dovuta al doloroso imprigionamento di energie che diventano sempre più negative e sempre più violente. Il perpetuarsi di questo ciclo negativo, la sua futile, inutile ripetizione automatica, che la coscienza è incapace di arrestare, generano impotenza e disperazione. Tutto questo può finire solo quando prendete la decisione di non evitare più il necessario cambiamento.

Le esperienze negative e il dolore, sono sempre il risultato di malintesi e di idee sbagliate. Un aspetto critico del nostro lavoro consiste nell'articolare queste idee, per lo più vaghe e confuse, se non inconse. Purtroppo, però, quando vi trovate in una situazione infelice, tutti voi spesso vi rifiutate di riconoscere qual è la realtà e non tenete nel dovuto conto gli incontrovertibili fatti, che ho appena descritto.

SUPERARE LA NECESSITÀ DELLE CRISI

Una volta che avrete preso l'abitudine di chiedervi quali assunzioni sbagliate e quali reazioni negative si nascondono dentro di voi, e che vi sarete aperti completamente alla verità ed al cambiamento, la vostra vita si trasformerà drasticamente. Il dolore diventerà relativamente meno frequente, e la gioia diventerà sempre più il vostro stato naturale. La crescita assumerà un ritmo continuo ed armonioso, non disturbato dalla necessità di demolire le strutture negative formatesi nella sostanza della vostra anima.

Abbiamo discusso degli aspetti negativi dell'auto-perpetuazione. Ma, naturalmente, questa esiste anche nel suo aspetto positivo. Consideriamo l'amore. Quanto più amate, tanto più generate dei genuini sentimenti d'amore, che non impoveriscono né voi stessi, né gli altri. Sapete che dando, non togliete niente a nessuno. Al contrario, sia voi stessi, che gli altri, ne venite arricchiti. Stando in sintonia con il sentimento universale dell'amore, scoprite nuovi modi, sempre più profondi, di dare e di ricevere. La vostra capacità di sentire e di esprimere l'amore cresce in un movimento che si auto-perpetua e diventa sempre più intenso.

Lo stesso vale per ogni altra emozione ed attitudine positiva. Quanto più la vostra vita è ricca di significato, costruttiva, soddisfacente e gioiosa, tanto più genera questo tipo di attributi anche negli altri. È un processo costante, senza fine, di continua crescita della capacità di espansione e di

espressione. Il principio è esattamente lo stesso che vale per l'auto-perpetuazione negativa. L'unica differenza è che il processo positivo è senza fine.

Una volta che stabilite il contatto con la vostra saggezza, bellezza e gioia innate, queste cominciano a crescere e diventano sempre più grandi. Quando queste energie vengono liberate e riconosciute dalla coscienza, il processo di auto-perpetuazione si instaura e prende il sopravvento. L'attivazione iniziale di questi poteri richiede sforzo, ma una volta che è avvenuta, il processo continua a fluire autonomamente, senza sforzo alcuno. Quante più qualità divine esprimete, tante più ve ne saranno da esprimere.

La vostra potenzialità di provare e di esprimere gioia, piacere, bellezza, saggezza, amore e creatività è in vero infinita, amici miei. Queste parole le avete dette ed ascoltate molte volte, ma riuscite veramente a sentire la loro realtà? Credete veramente che la vostra natura profonda è di essere creativi, di essere felici, di vivere una vita che non ha fine? Credete veramente di avere dentro di voi tutte le risorse per risolvere i vostri problemi? In che misura credete di avere delle possibilità, che non si sono ancora manifestate? In che misura credete che ci sono aspetti di voi stessi che non conoscete e che aspettano di essere scoperti? Credete veramente che pace ed eccitazione, serenità ed avventura possono esistere insieme, e che la vostra vita può essere un'ininterrotta serie di meravigliose esperienze, anche se per il momento vi sono ancora delle difficoltà iniziali da superare? Credete veramente in tutto questo, amici miei? Ponetevi queste domande. Se la vostra adesione a questa visione è solamente di maniera, non potete che sentirvi ancora disperati, depressi, impauriti, ansiosi, intrappolati in conflitti apparentemente insolubili. Questo è segno che non credete nell'infinita possibilità di espansione delle vostre potenzialità. E se non vi credete, ciò significa, miei cari, che c'è in voi qualcosa a cui ancora disperatamente vi aggrappate. Qualcosa che non volete esporre, perché non volete rinunciarvi e non volete che cambi.

Questo vale per tutti i presenti, e naturalmente, per tutti gli esseri umani. Infatti, chi è che non ha le sue "notti oscure" da affrontare? Talvolta queste sono più brevi, o forse solamente grigie. Alcuni non affrontano grandi crisi, ma le loro vite sono piatte e mancano di varietà. Ma ci sono anche coloro che hanno già compiuto tutti i passi necessari per uscire da questo grigiore, che non si accontentano più della pseudo-sicurezza di una vita scialba. Questi sono pronti e disposti ad affrontare temporanei periodi di sconvolgimento, pur di raggiungere uno stato più desiderabile, in cui possano espandere la loro capacità di provare gioia e di esprimersi. Per costoro le "notti oscure" sono più circoscritte: in alcune vite assumono la forma di periodi variabili, in cui il dolore e la gioia si alternano. I momenti di oscurità, di confusione, di dolore, si alternano a periodi di elevazione, in cui la luce risplende e vi è la forte e giustificata speranza di poter raggiungere uno stato in cui la beatitudine è ininterrotta e senza fine.

IL MESSAGGIO DELLE CRISI

Indipendentemente dal modo in cui le crisi si manifestano nella vostra vita, esse contengono sempre un messaggio da scoprire e da decifrare. Il vostro compito è sia quello di non proiettare le vostre esperienze all'esterno, sugli altri, cosa che siete sempre tentati di fare, che quello di non colpevolizzarvi, perché anche questo ha lo stesso effetto di evitare e di evadere i veri problemi.

L'attitudine: "Sono così cattivo, non valgo proprio niente!" è sempre disonesta. Questa disonestà deve essere messa in luce, così da cogliere il significato di ogni crisi, grande o piccola che sia.

Imparando ad esaminare e ad esplorare le piccole ombre della vostra vita di tutti i giorni, in modo da comprenderne il significato più profondo, evitate che la pressione interiore cresca troppo ed esploda in una grande crisi. Questo vi permette di non dover più affrontare gli eventi dolorosi, necessari per demolire le vecchie strutture ormai obsolete, e vi rivela l'incontrovertibile realtà che la corrente vitale universale nella sua forma non corrotta è gioia, luce e bellezza.

Anche la più piccola ombra è una crisi, perché potrebbe e dovrebbe non esserci. Se c'è è solo perché voi volgete le spalle alle cause che l'hanno generata. Perciò, esaminate le piccole ombre della vostra vita, e domandatevi qual è il loro significato. Cos'è che non volete vedere e non volete cambiare? Se vi ponete queste domande, se date ad esse una risposta, se siete veramente disposti ad affrontare i veri problemi e ad effettuare i necessari cambiamenti, la crisi avrà raggiunto il suo scopo. Scoprirete nuove dimensioni del problema, che faranno di nuovo splendere la luce; la "notte oscura" si rivelerà l'educatrice, la terapeuta, che sempre è, quando si cerca di comprenderla.

La vostra capacità di far fronte alla negatività degli altri può crescere solo nella misura in cui fate ciò che ho spiegato in questa lezione. Quante volte avvertite che negli altri vi sono delle emozioni negative, ma non sapete come affrontarle, perché siete ansiosi, incerti, e vi sentite coinvolti in modo poco chiaro? Altre volte potete perfino non rendervi conto che negli altri sono presenti dei sentimenti ostili. Questi sono spesso sottili ed indiretti, e ciò vi confonde e non vi permette di affrontare la situazione in maniera realistica. Questi frequenti episodi avvengono solamente perché siete ciechi a voi stessi e resistete contro ogni cambiamento. Quando proiettate sugli altri le vostre vecchie esperienze negative, non potete rendervi conto di quello che veramente avviene in loro, e non potete, perciò, affrontare realisticamente la situazione. La vostra vita sarà veramente diversa quando la vostra capacità di vedere con onestà ciò che vi disturba, e la vostra disponibilità a cambiare saranno cresciute. Quasi inavvertitamente, e come se fosse solo un prodotto collaterale, una nuova dote emergerà in voi: sarete in grado di riconoscere la distruttività degli altri, senza sentirvene minacciati. La negatività altrui non avrà più su di voi un effetto devastante. Questa vostra nuova attitudine sarà benefica anche per gli altri, se essi lasceranno che lo sia.

Quando avete delle resistenze a cambiare, la paura dentro di voi non può che crescere, perché sapete che state gettando le basi per delle nuove crisi, che lentamente, ma ineluttabilmente vi si avvicinano. Ma voi vi opponete al cambiamento, e non fate ciò che vi permetterebbe di evitarle. Quella che sto descrivendo è la storia del genere umano. È questa la trappola in cui si trovano tutti gli esseri umani. La lezione deve essere ripetuta, fin quando l'illusoria paura del cambiamento viene messa in luce e si rivela per ciò che è: un tragico errore. Se potete vedere le crisi nel modo che ho indicato, se veramente meditate per comprenderle, se rinunciate a ciò a cui timorosamente vi aggrappate, e mettete in questione tutti i falsi limiti che avete creato per voi stessi, improvvisamente la vostra vita si aprirà e sboccherà.

È anche importante comprendere che il cambiamento non può essere effettuato solo dall'io. La parte cosciente, che controlla la volontà non possiede questa capacità. Le vostre resistenze contro il cambiamento sono così forti perché in larga misura avete dimenticato che non potete cambiare senza aprirvi al mondo interiore. Perciò oscillate fra due estremi. Il primo è quello di pensare che

potete fare affidamento solo sulla vostra volontà. Dal momento che profondamente dentro di voi sapete che in questo modo non ce la farete, finite con il rinunciare. Vi sentite impotenti, sapete che non potete obbligarvi a cambiare, e perciò neanche ci provate, ed evitate perfino di formulare chiaramente il vostro desiderio di farlo.

Quando vi identificate esclusivamente con il vostro io cosciente e deliberante, avete ragione a pensare di non avere la capacità di cambiare. La resistenza è in parte l'espressione del tentativo di evitare la frustrazione di non riuscire ad ottenere ciò che desiderate. Questa reazione estrema ha luogo nella parte più profonda della vostra psiche. Lo stesso avviene per l'altro estremo, quello per cui ritenete che i poteri superiori, o Dio, debbano fare tutto per voi. Così rimanete in uno stato di passività e vi limitate ad aspettare. Anche in questo caso, l'io cosciente non giuoca il ruolo che gli competerebbe. La falsa speranza e la falsa rassegnazione non sono che i due lati della stessa medaglia: l'assoluta passività. L'io gonfio ed iperattivo, che non riconosce i suoi limiti, finisce inevitabilmente con il cadere nello stesso stato di passività, in cui o falsamente aspetta, o falsamente rinuncia ad ogni speranza. Lo sforzo esaurisce il sé e lo rende passivo. Queste due attitudini possono esistere simultaneamente, o alternarsi.

Perché un cambiamento positivo sia possibile, bisogna innanzitutto desiderarlo; dovete essere disposti a stare dalla parte della verità e della possibilità di cambiare. Se volete veramente cambiare, dovete rivolgervi alla parte più profonda e divina della vostra anima, e poi dovete attendere con pazienza e fiducia, che il cambiamento avvenga. Quest'attitudine è un indispensabile prerequisito. Quando neanche prendete in considerazione la possibilità di rivolgervi al vostro vero sé, dicendogli: "Vorrei cambiare, ma il mio io non è in grado di farlo. Decido di aprirmi al mio nucleo, di essere un canale ricettivo e disponibile; desidero ricevere il suo aiuto per cambiare," significa o che non desiderate veramente cambiare, o che nutrite dei dubbi sull'esistenza di forze superiori dentro di voi.

La capacità di attendere fiduciosamente e pazientemente, la sicurezza e la convinzione che il cambiamento avverrà, si possono acquistare, se siete veramente e profondamente aperti alla verità. Non hanno niente a vedere con l'attitudine immatura ed infantile ad aspettare che sia qualche autorità ad agire per vostro conto. Al contrario. Questo approccio concilia la necessità che l'adulto ha di assumersi le sue responsabilità, riconoscendo ed affrontando ciò che ha dentro di sé, con l'attitudine ricettiva, in cui l'io prende atto di avere dei limiti. Adottando questa attitudine ricettiva, che desidera il cambiamento e la verità, voi permettete alle energie superiori di penetrare dentro di voi, vi aprite ad esse.

In questo modo il cambiamento diventa una realtà vivente. Quando non avete fiducia che il divino possa manifestarsi in voi, ciò significa che non vi siete concessi l'opportunità di verificare personalmente quanto questo processo sia reale. Vi siete negati questa esperienza, e naturalmente non si può avere fiducia in qualcosa che non si è mai provato.

Inoltre, fin quando non rinunciate alle piccole scappatoie, che vi impediscono di entrare nella vita in modo pieno e completo, è impossibile che possiate vivere la meravigliosa esperienza della realtà dello Spirito Universale dentro di voi. Dal momento che non siete onesti con la vita, non potete credere nel potere dell'Intelligenza Universale, che vive in voi e che comincia a manifestarsi appena glielo permettete. Perché questo avvenga, è necessario un impegno totale, senza riserve.

Questo impegno è un prerequisito assoluto, senza il quale non è possibile scoprire e sentire la realtà del proprio vero sé. Anche se non sapete dove vi porterà, anche se non sapete se la volontà del vostro vero sé coincide con la vostra, è necessario che vi arrendiate ad esso in modo completo ed incondizionato. Non conoscere in precedenza tutte le risposte è parte di questo processo. Non impegnarvi completamente vi fa rimanere aggrappati al vecchio e distorto modo di vivere, in cui tentate di barare con la vita. Certo, questo non esclude che dentro di voi esista anche il sincero desiderio di cambiare e di ritrovare la vostra integrità, ma non è possibile per così dire, avere la botte piena e la moglie ubriaca. Il vostro impegno verso la Realtà Ultima deve essere completo ed incondizionato, e deve essere applicato a tutti gli aspetti della vostra vita, anche a quelli apparentemente più insignificanti. L'impegno a stare dalla parte della verità deve essere totale, perché solo in tal caso siete anche totalmente impegnati a seguire lo Spirito Universale.

Impegnarsi in questo modo significa abbandonare i vecchi lidi ben conosciuti, ed avventurarsi in acque nuove, che appaiono momentaneamente pericolose. Ma se si affronta questo, ci si sente infinitamente più sicuri di prima, di quando ci si aggrappava alle vecchie strutture che si sarebbero, invece, dovute demolire. Presto si scopre che non c'è nulla da temere. Il coraggio inizialmente necessario serve solo a farvi scoprire che questo è il modo più sicuro di vivere, che per vivere così non ci vuole assolutamente coraggio. Allora, e solo allora, le "notte oscure" si trasformano in strumenti di luce.

DOMANDA: Questa lezione è molto rilevante per ciò che sto vivendo in questo momento. Sto proprio scoprendo cosa significa stare in crisi. Mi sembra di avere due possibilità: o nascondermi e cercare riparo, o affrontare ed attraversare la tempesta, il che mi sembra proprio ciò che sto facendo adesso.

RISPOSTA: Che tu abbia riconosciuto questo è molto positivo. Riguarda l'eterno dilemma fra l'affrontare ciò che si ha davanti, o il mettere la testa sotto la sabbia. Forse questo è l'aspetto più importante del sentiero evolutivo di un'entità. Il motivo per cui rimanete nel ciclo della morte e della rinascita, del dolore e della lotta, del conflitto e della tensione, e questo sia fisicamente che psicologicamente e spiritualmente, è esattamente il fatto che preferite rimanere aggrappati all'illusione che sia possibile non affrontare ciò che la vita vi propone, e che fuggire possa essere a vostro vantaggio. In realtà, mettere la testa sotto la sabbia non serve a niente, anzi, può solo peggiorare le cose. La sensazione di momentaneo sollievo che ne ricavate, è una gravissima illusione. Questo atteggiamento può solo rimandare la crisi, che inevitabilmente arriverà successivamente, e sarà ancora più dolorosa, anche perché le cause che l'hanno generata non saranno più evidenti. Quando finalmente vi decidete a dire a voi stessi: "Non voglio più tentare di aggirare gli ostacoli, voglio affrontarli ed attraversarli," immediatamente le risorse della vostra anima vi si rendono disponibili. Queste risorse rimangono inaccessibili a coloro che ancora hanno la tendenza a sfuggire e ad evitare. Queste persone si sentono deboli e non possono aver fiducia nella loro capacità di esprimere gli infiniti poteri dello Spirito Universale. Non conoscono le potenzialità, la forza, la facoltà intuitiva che posseggono. Solo quando decidete di affrontare tutto quello che vi si presenta, e chiedete il necessario aiuto in meditazione potete accedere a queste risorse. Allora si risveglia in voi la nuova consapevolezza che non esiste solo il vostro io, che possedete ben altre risorse per affrontare la vita.

Vi chiedo di aprirvi alla parte più profonda di voi stessi, alla vostra anima, alle forze della vostra psiche, di lasciare andare quella parte di voi bloccata e paralizzata, che rifiuta la verità ed il cambiamento, e perciò, la luce e la possibilità di esprimersi. Apritevi, in modo da permettere ai vostri poteri interiori di permeare la totalità del vostro essere. Continuate a crescere: cresceranno, così, il vostro contatto con l'universo e la consapevolezza che siete parte integrante del Tutto; crescerà la gioia che è un vostro inerente diritto di nascita.