

Omraam Mikhaël Aïvanhov

il senso del silenzio



altopiano di Castelluccio di Norcia

2012

“Quanto ci si sbaglia pensando che il silenzio sia necessariamente il deserto, il vuoto, l’assenza di ogni attività, di ogni creazione, in una parola: il nulla! In realtà vi è silenzio e silenzio... e in senso generale si può dire che ne esistono due tipi: quello della morte e quello della vita superiore. Ed è proprio quest’ultimo silenzio che va compreso e di cui stiamo parlando qui.”

Capitolo 1

RUMORE E SILENZIO

Se andate a far visita a una famiglia, appena aperta la porta, siete assaliti dal chiasso: cani che abbaiano, bambini che si azzuffano e piangono, radio e televisione che urlano, genitori che gridano, porte che sbattono... **Vivendo continuamente in mezzo a tutto quel rumore, com'è possibile che la gente non abbia i nervi a pezzi? Nelle strade, nelle città, nelle fabbriche e nei luoghi di lavoro c'è soltanto rumore.** Nella natura si trova sempre meno il silenzio, e ora persino il cielo è diventato rumoroso! Ci si domanda dove andare per trovare un po' di silenzio...

È per questo che, quando venite ai nostri congressi, io vi prego di prestare attenzione onde fare il minor rumore possibile. Izgrev, il Bonfin e tutti gli altri centri della Fratellanza sono luoghi dove venite al fine di rigenerarvi e di compiere un lavoro spirituale e per trovare quelle condizioni che vi mancano nella vita di tutti i giorni. Vi prego dunque di fare ogni sforzo per non portare qui il frastuono del mondo esterno.

Mi rendo conto di quanto questo all'inizio possa sembrare difficile per alcuni; non fare rumore non è la maggiore preoccupazione degli uomini; essi parlano a voce alta, gridano, urtano gli oggetti... Non viene loro neppure in mente che tale comportamento potrebbe essere nocivo per loro stessi e per gli altri. **Si manifestano così come sono; si trovano benissimo comportandosi in questo modo, e a chi sta loro intorno non rimane che sopportarli.** Questa forma di egoismo è

molto pregiudizievole per l'evoluzione. Bisogna badare, invece, a non disturbare gli altri col rumore: è così facendo che si acquista coscienza e si sviluppano molte qualità: la delicatezza, la sensibilità, la bontà, la generosità, l'armonia. E saremo noi i primi a trarne beneficio! Ci si deve render conto dell'importanza del legame che esiste tra un certo atteggiamento e tutto il resto dell'esistenza.

Quanto a me, io ho bisogno del silenzio. È solo nel silenzio che mi espando e trovo le condizioni favorevoli al mio lavoro. Il rumore è per me impossibile da sopportare; mi induce a fuggire. Quando sento rumore, ho un solo desiderio: abbandonare tutto e andarmene il più lontano possibile. È ovvio che chi viene qui per la prima volta si senta un po' turbato da questo silenzio.

Non essendovi abituato, si chiede: «Ma dove sono capitato? Parrebbe in un convento!» Perché proprio un convento? **Il silenzio non è prerogativa dei conventi, ma della natura, di tutti i saggi, di tutti gli Iniziati e di tutte le persone assennate.**

Più si è evoluti, più si ha bisogno di silenzio.

Essere chiassosi non è quindi un buon segno. Quante persone fanno chiasso affinché le si noti! Parlano a voce alta, ridono, entrano senza riguardo nella sala quando gli altri sono già seduti al loro posto, urtano e scompigliano gli oggetti al solo scopo di attirare l'attenzione. **Far rumore è per loro un modo di affermarsi, di dimostrare che sono presenti. Ebbene, devono sapere che i *barili***

vuoti sono quelli che fanno più rumore: la loro presenza si nota immediatamente! E quante persone sono, in realtà, simili a barili vuoti: vanno dappertutto producendo un chiasso assordante, che rivela la loro inettitudine, la loro mediocrità.

Io osservo le persone, e il loro comportamento mi rivela immediatamente la loro educazione, il loro carattere, il loro temperamento e il loro grado di evoluzione. Tutto viene espresso dal loro modo di presentarsi e di parlare. Alcuni parlano come per coprire, per nascondere qualcosa, come se temessero che il silenzio fosse in grado di rivelare ciò che vorrebbero a ragione dissimulare. Subito, dal primo incontro, devono raccontare ogni tipo di storie perché ci si faccia una determinata idea di loro, degli altri e di ciò che narrano. Direte: «Ma parlano per fare conoscenza!» D'accordo, ma **per fare conoscenza il silenzio è talvolta più eloquente della parola. Sì, vivendo insieme alcuni minuti di silenzio, ci si conosce meglio che facendo una lunga, inutile chiacchierata.**

Il rumore trattiene l'uomo nei piani psichici inferiori: gli impedisce di entrare in quel mondo sottile dove il movimento diventa più facile, la visione più chiara e il pensiero più creativo. È vero che il pensiero è l'espressione della vita, ma non dei livelli superiori della vita; esso rivela piuttosto un'imperfezione nella struttura o nel funzionamento degli esseri e degli oggetti. Quando una macchina o un apparecchio hanno dei guasti, fanno ogni tipo di rumore; è per questo che i costruttori si preoccupano sempre più di mettere a punto dei congegni silenziosi, essendo consapevoli di contribuire in tal modo a una vera migliona: *il silenzio è sempre indice di perfezione.*

Il dolore stesso è un rumore che ci avverte che nei nostri organi le cose stanno per guastarsi. In un corpo sano, gli organi sono silenziosi. È vero che essi si fanno sentire dal momento che sono vivi, ma si esprimono senza rumore. Il silenzio è il segnale che tutto nell'organismo funziona bene. Quando qualcosa comincia a stridere, fate attenzione: quello è l'annuncio della malattia.

Il silenzio è il linguaggio della perfezione, mentre il rumore è l'espressione di una situazione difettosa, di un'anomalia o di una vita ancora disordinata, anarchica e bisognosa di essere padroneggiata, elaborata. **I bambini, per esempio, sono rumorosi**

perché traboccano di energia e di vitalità. Le persone anziane, al contrario, sono silenziose. Voi obietterete: «È ovvio: gli anziani amano il silenzio perché hanno meno forze, per cui il rumore li disturba.» Entro certi limiti questo è vero, ma **può anche darsi che ci sia stata in loro un'evoluzione e che ora sia il loro spirito a desiderare il silenzio. Per riesaminare la propria vita, riflettere e trarne insegnamenti, essi hanno bisogno di quel silenzio in cui viene fatto tutto un lavoro di distacco, di semplificazione, di sintesi.** La ricerca del silenzio è un processo interiore che conduce gli esseri alla luce e alla vera comprensione delle cose.

Col passare degli anni, l'uomo comprende sempre più che il rumore è un ostacolo per il lavoro, mentre il silenzio è un fattore di ispirazione; ed egli lo cerca per donare al suo cuore, alla sua anima e al suo spirito la possibilità di manifestarsi tramite la meditazione, la preghiera, la creazione filosofica e artistica. Tuttavia **molti non amano il silenzio e fanno fatica a sopportarlo;** essi sono come i bambini che si trovano a loro agio soltanto in mezzo all'animazione e al frastuono, **il che dimostra che devono ancora lavorare molto per avere una vera vita interiore.** Persino il silenzio della natura li disturba e, quando si incontrano, si affrettano a parlare, a parlare come se il silenzio li mettesse a disagio: essi lo considerano un vuoto da colmare di parole e di gesti, ed è per questo che ne hanno paura: il silenzio può perfino farli impazzire. Non avendo più nulla di esterno per distrarsi e stordirsi, non possono più sfuggire ai loro demoni interiori.

Il silenzio è l'espressione della pace, dell'armonia, della perfezione. Chi comincia ad amare il silenzio, chi capisce che il silenzio gli offre le condizioni migliori per l'attività psichica e spirituale, giunge un po' alla volta a realizzarlo in tutto ciò che fa: quando sposta gli oggetti, quando parla, quando cammina, quando lavora, **invece di agitarsi tanto si fa più attento, più delicato, più agile, e tutto ciò che fa si impregna di qualcosa che sembra venire da un altro mondo, da un mondo che è poesia, musica, danza e ispirazione.**

In quanto discepoli dell'Insegnamento della Fratellanza Bianca Universale, dovete sapere che ci sono delle regole da conoscere e da rispettare e delle qualità da sviluppare se volete veramente manifestarvi in questa Fratellanza come un membro

attivo e luminoso. Una di queste regole, una di queste qualità è il silenzio. Quindi imparate ad amare e a praticare il silenzio, altrimenti, anche se

siete qui col vostro corpo fisico, la vostra anima e il vostro spirito saranno sempre altrove.

Capitolo 2

REALIZZARE IL SILENZIO INTERIORE

Sul piano fisico è facile ottenere il silenzio: basta chiudere la porta, le finestre o tapparsi le orecchie. Noi, qui, non parliamo del *silenzio esteriore*. Esso è sicuramente necessario, indispensabile, nella misura in cui offre le condizioni per realizzare **l'altro silenzio, quello interiore, quello dei pensieri e dei sentimenti**, cosa che è molto più difficile da conseguire. Infatti, è soprattutto là, nel mondo interiore, che vi sono rumore, discordanze, agitazione ed esplosioni.

Purtroppo, quando si cerca di spiegare agli uomini che è nel loro interesse realizzare il silenzio interiore, e quando vengono loro persino proposti i metodi per giungervi, essi non prestano ascolto, non comprendono; e **quel rumore che mantengono dentro di loro si riflette nella loro condotta disordinata e cacofonica**.

Se frequentate una Scuola iniziatica, è per imparare cose essenziali, altrimenti non ne vale la pena. **E una delle cose essenziali è proprio la realizzazione del silenzio interiore**. Perciò cercate ogni giorno di compiere degli sforzi per evitare il rumore che si forma dentro di voi: discussioni, ribellioni e subbuglio, provocati da pensieri, da desideri e da sentimenti mal dominati. **Per sfuggire a tale chiasso, dovete sforzarvi di non vivere più alla superficie delle cose, esposti alle agitazioni e ai turbamenti che vi si producono, ma liberarvi dagli affanni e dalle preoccupazioni prosaiche, e, soprattutto, cambiare la natura dei vostri bisogni**. Finché resterete con i soliti bisogni, non riuscirete a

liberarvi. **Ogni bisogno e ogni desiderio vi mettono su determinati binari**, ed è così che, secondo la natura dei vostri bisogni, verrete a trovarvi in un mondo infestato da fiere ruggenti oppure in un mondo popolato da creature celesti che vi accoglieranno con canti armoniosi.

Per il momento, il silenzio che siete riusciti a ottenere non è in realtà molto silenzioso. Quante volte ne avrete fatto voi stessi l'esperienza! Chiudete gli occhi, e tutti i vostri problemi, le vostre preoccupazioni, le vostre animosità salgono alla superficie. In questo sedicente silenzio, continuate a litigare con vostra moglie, date una sculacciata ai vostri bambini, regolate i conti col vostro vicino che vi ha contrariato, reclamate un aumento di stipendio, e tuttavia voi lo chiamate silenzio. Ebbene no, quello è frastuono!

Vi sono persino persone di cui si ha l'impressione di percepire il rumore interiore. Esse hanno un bel restar ferme e mantenersi in silenzio; presso di loro si sente un frastuono assordante. **Tuttavia capita anche di incontrare certi esseri, purtroppo molto rari, che sembrano circondati di silenzio. Anche quando parlano, emana da loro qualcosa di silenzioso. Infatti, il silenzio è una qualità della vita interiore**. Ma potrete capirmi solo quando sarete riusciti a rimanere almeno qualche minuto nel vero silenzio, cosa che forse non vi è ancora mai capitata.

Quanto ci si sbaglia pensando che il silenzio sia necessariamente il deserto, il vuoto, l'assenza di

ogni attività, di ogni creazione, in una parola: il nulla! In realtà vi è silenzio e silenzio... e in senso generale si può dire che ne esistono due tipi: quello della morte e quello della vita superiore. Ed è proprio quest'ultimo silenzio che va compreso e di cui stiamo parlando qui. Questo silenzio non è inerzia ma lavoro, intensa attività che si realizza in seno a un'armonia profonda. Esso non è nemmeno un vuoto, un'assenza, ma **una pienezza paragonabile a quella che provano gli esseri uniti da un grande amore, i quali vivono qualcosa di talmente intenso che non possono esprimerlo né a gesti né a parole.**

Nell'uomo, il silenzio è il risultato di un'armonia nei tre piani fisico, astrale e mentale. Per introdurre il silenzio in voi, dovete quindi sforzarvi di creare l'armonia nel corpo fisico, nei sentimenti e nei pensieri. Vi è certamente capitato di sentire talvolta instaurarsi in voi all'improvviso un silenzio molto profondo, come se si fosse bruscamente interrotto quel rumore interiore di cui fino a quel momento non vi accorgevate, poiché vi eravate costantemente immersi. Questo silenzio è sentito come una liberazione, un alleggerimento, come se all'improvviso un peso cadesse dalle spalle, si avesse l'impressione di sciogliersi dalle pastoie, si udissero aprire delle porte e infine si avvertisse che all'anima, liberata dalla sua prigionia, fosse possibile uscire a dilatarsi nello spazio.

Questa esperienza che vi è stata concessa di vivere come un dono del Cielo senza aver fatto nulla per meritarsela, potete sforzarvi di riviverla consciamente. Un certo numero di attività e di esercizi possono aiutarvi; ciascuno di essi ha la propria natura, la propria caratteristica, e il canto, per esempio, è uno dei tanti. **Cantare come facciamo noi all'inizio e alla fine delle nostre riunioni, prima e dopo i pasti, genera uno stato d'armonia, di poesia, di ispirazione che, se vi mettiamo il nostro pensiero, la nostra coscienza, placa le tensioni interiori.** Si deve infatti comprendere che non cantiamo soltanto per il piacere di cantare, perché ciò ci rende felici. No, noi **cantiamo perché il canto crea in noi uno stato di vibrazioni intense che favorisce il lavoro spirituale.**

Fra un canto e l'altro facciamo una pausa di silenzio, e, se questa si protrae, non dovete spazientirvi. Per la loro natura, per la loro

ispirazione mistica, i canti che eseguiamo elevano il nostro livello di coscienza, e il silenzio fra ognuno di essi rimane impregnato della loro purezza, della loro bellezza e della loro profondità. Dentro di noi e attorno a noi si sente la presenza di correnti, di entità, di luci. Si tratta di condizioni eccezionali... e allora, perché non utilizzarle consapevolmente?

Anche ascoltare musica può avvicinarci al silenzio. È questo il motivo per cui da anni, in occasione delle nostre riunioni, ho preso l'abitudine di farvi ascoltare delle *messe*, dei *requiem*, degli *oratori*: infatti, **questa musica, che è la espressione, il riflesso di livelli di coscienza situati molto al di là delle passioni umane, ci proietta con la sua potenza, almeno per qualche minuto, in quel mondo superiore.**

È inutile che aspiriate a grandi realizzazioni spirituali se prima non riuscite a interrompere il corso rumoroso e disordinato dei vostri pensieri e dei vostri sentimenti, poiché sono essi a impedire che si stabilisca in voi il vero silenzio, quello che ripara, calma, armonizza e ristora... Solo quando siete giunti a realizzare un tale silenzio, potete trasmettere impercettibilmente a tutto ciò che fate un certo ritmo, una certa grazia. Vi spostate, toccate gli oggetti, ed è come se tutto in voi fosse danza, musica. Quel movimento armonioso che si trasmette a tutte le cellule del vostro organismo non soltanto fa bene a voi, ma agisce in modo benefico anche su tutti gli esseri che vi circondano; essi si sentono alleggeriti, liberati, illuminati, spinti a fare degli sforzi per ritrovare quelle sensazioni che hanno vissuto accanto a voi.

Un altro metodo per realizzare il silenzio in se stessi è il digiuno. È questo il motivo per cui tutte le religioni hanno raccomandato il digiuno e, secondo i casi, ne hanno anche fissato i periodi e le modalità. **Digiunare vuol dire arrestare il funzionamento di certi organi, e questo arresto produce uno stato di grande calma in tutte le cellule. Ma prima che questa pace si stabilisca, avviene una radicale pulizia,** pulizia che si accompagna spesso a molto rumore, poiché la circolazione si accelera, il sangue pulsa alle tempie, si sentono ronzii nelle orecchie, vertigini e dolori in varie parti del corpo. Sono sintomi questi che derivano dal fatto che le fiere dello zoo interiore emettono ruggiti per mancanza di nutrimento. **Ma ben presto le fiere si placano e**

un grande silenzio e una grande pace cominciano a farsi sentire.

Sia chiaro che il digiuno è una disciplina che deve essere praticata in modo ragionevole e con prudenza per non creare disordini di altro genere nell'organismo fisico e anche in quello psichico. In compenso, cantare e ascoltare musica lo si può fare ogni giorno senza pericolo. Ho la sensazione che non apprezziate molto questi metodi semplici che vi propongo, proprio perché sono troppo semplici; tuttavia un giorno riconoscerete il loro valore. Nell'attesa, cercate ugualmente di applicarli.

Più volte al giorno, dedicate almeno qualche minuto a introdurre in voi il silenzio. Chiudete gli occhi, sforzatevi di liberare la vostra mente dalle preoccupazioni quotidiane e di dirigerla verso le cime, verso le sorgenti della vita che alimentano tutto l'universo. Quando sentite di aver arrestato il flusso dei pensieri e delle immagini che scorrono attraverso di voi, pronunciate interiormente la parola «grazie». Ecco la parola più semplice, che però allenta tutte le tensioni, poiché ringraziando voi vi armonizzate col Cielo, uscite dal cerchio ristretto del vostro io per entrare nella pace della coscienza cosmica. . . Rimanete il più a lungo possibile in questo stato di silenzio e, quando ritornerete in voi, sentirete che si sono introdotti in voi degli elementi nuovi e molto preziosi: la serenità, la lucidità e la forza. E, dal momento che anche la respirazione è un fattore molto importante di calma e di armonizzazione, pronunciando la parola «grazie», cercate di respirare regolarmente: ispirate a fondo ed espirate molto lentamente fino a che non resti più aria nei polmoni.

Abituatevi dunque, più volte al giorno, a ristabilire in voi il silenzio. Anche se non potete dedicare a ciò che uno o due minuti, va bene ugualmente, ma fatelo. E se provate un certo malessere, fatelo ugualmente, anche per strada. Fermatevi davanti a una vetrina, perché nessuno abbia un'idea di ciò che state per fare; **chiudete gli occhi qualche secondo cercando di isolarvi col pensiero e di collegarvi al mondo della armonia e della luce. Poi proseguite il vostro cammino. . . In tal modo neutralizzerete tutte le correnti negative. Lasciandovi invece smagnetizzare e avvelenare, preparate il terreno a tutti i disordini fisici e psichici:** lentamente ma sicuramente perdete

il vostro equilibrio, le vostre forze, il che è il modo migliore per ammalarvi. Infatti, non illudetevi: qualsiasi rimedio offra la scienza, ci saranno sempre virus e batteri, l'aria sarà sempre inquinata e il cibo più o meno manipolato, terribili tensioni psichiche continueranno a regnare nel mondo e, se non prendete delle precauzioni, **se non vi collegate al mondo dell'armonia e della luce, a poco a poco il vostro terreno si minerà e un giorno soccomberete.**

Naturalmente, una volta che siete riusciti a realizzare questo silenzio, il problema è quello di poterlo mantenere. Altrimenti, a che scopo tanti sforzi se è per perderne subito i benefici? **Una volta giunti a introdurre in voi il silenzio con la preghiera o la meditazione, dovete vigilare per non lasciarvelo sfuggire.** Non fraintendetemi: lo scopo della vita spirituale non è di cercare per una mezz'ora o un'ora al giorno di ristabilire il legame con il mondo del silenzio e della luce, e poi, scordando tutto, lasciarsi trascinare di nuovo nei disordini e nel baccano dell'esistenza. . . per ricominciare l'indomani. . . poiché ciò non ha alcun senso. Al contrario, **la pace, l'armonia che gustate durante le meditazioni devono accompagnarvi tutta la giornata e fecondare tutte le vostre azioni.**

È tempo di non comportarsi più come bambini che, obbligati a restare qualche minuto tranquilli, non aspettano altro che il momento in cui potranno nuovamente gridare e gesticolare. È normale che il silenzio e l'immobilità diano fastidio ai bambini, ma non a voi; **anche se siete sottoposti alle batoste della vita quotidiana, dovete sforzarvi di conservare in voi il silenzio.** Mi capite?

Tuttavia non si tratta di accontentarsi di aver soltanto capito. **Bisogna passare alla pratica.** Per molti c'è tutto un mondo tra la comprensione e la pratica. Essi capiscono, ma, quando si tratta di realizzare, non sono in grado di farlo. Ora, **nella Scienza iniziatica, la comprensione non è separata dalla realizzazione.** Se non riuscite a realizzare quanto pretendete di aver capito, significa che non avete realmente capito. Se aveste capito, mettereste in pratica. Per gli Iniziati, infatti, *sapere è potere.* Se voi non potete, non sapete; per giungere alla realizzazione mancano ancora certi elementi alla vostra conoscenza.

La realizzazione del silenzio interiore è un segno di evoluzione. Soltanto chi, grazie alla conoscenza delle verità iniziatiche, ha saputo mettere ordine in se stesso realizza il vero silenzio. E quel silenzio non solo gli apre le porte dell'illuminazione, ma è esso stesso una fonte di benedizioni per tutta l'umanità.

Capitolo 3

LASCIATE LE PREOCCUPAZIONI FUORI DALLA PORTA

Durante i momenti di silenzio, cercate di astrarvi sempre più dalle preoccupazioni dell'esistenza quotidiana e di rendere libero il vostro pensiero per concentrarlo su concetti e immagini divine.

Non è certo facile farlo; la vita è quella che è, con tutti i suoi problemi da risolvere, problemi ai quali non potete sfuggire: la famiglia, gli amici, il lavoro, la casa, il denaro, ecc. Appena chiudete gli occhi, ecco che si presentano e cominciano ad assalirvi domande, dubbi, preoccupazioni, dispiaceri e rimpianti. **Tuttavia non dovete lasciarvi invadere, ma fare degli sforzi per liberarvene almeno per qualche minuto, onde gustare un'altra vita.**

Quando devono entrare in una moschea, i musulmani si tolgono le scarpe e le lasciano fuori. Ebbene, la stessa cosa dovete fare con i vostri problemi, allo scopo di poter entrare nel silenzio: lasciarli fuori per un momento. Poi, uscendo, li riprenderete se ci tenete; perché no?

Vi sono delle persone che sembrano non poter vivere senza ansia: per loro l'esistenza è insopportabile se non si tormentano, se non stanno friggendo nell'olio. Stiano pure tranquilli che per loro vi saranno sempre affanni e dispiaceri; di questi, non gliene mancheranno mai. Ma di tanto in tanto, mio Dio, potrebbero anche scordarli!

Come capire gli uomini? Un gran numero di persone viene al Bonfin per partecipare ai nostri congressi. In capo a qualche giorno, ne vedo alcuni il cui viso si sta allungando e rabbuiando. Allora chiedo che cosa c'è che non va. «Oh! – dicono –

tutto questo non è normale, non è normale. – Ma che cosa non è normale? – La vita, qui. – Ah, e perché? Che cos'ha di anormale la nostra vita? – Ebbene, è troppo tranquilla, troppo pacifica, troppo bella; non vi siamo abituati.» Vedete, gli uomini sono talmente abituati a tormentarsi che, quando si dà loro la possibilità di vivere alcuni giorni nella pace, trovano la cosa anormale. Per loro, la vita deve essere fatta di trambusto, di urti, di malintesi. Lo dimostra il fatto che, di fronte ai conflitti e alle tragedie, tutti dicono: «Che vuoi, vecchio mio, così è la vita!» Ebbene no, non è affatto così la vita, questo è solo un grado inferiore della vita. Non è la vera vita. La vera vita non la si conosce. Non la si conosce, perché non si è compreso che c'è tutto un lavoro da fare per giungere a gustare la sua bellezza, la sua purezza e la sua luce.

In tutte le civiltà e in ogni epoca ci sono stati almeno alcuni esseri che hanno gustato questa qualità superiore della vita; essi ne hanno parlato, l'hanno descritta e hanno dato delle regole, dei precetti, affinché tutti coloro che la desideravano giungessero a gustarla. Ma la condizione prima è di rendersi liberi. Sì, semplicemente rendersi liberi. Non si deve accettare di essere sempre nervosi, inquieti, angosciati. Sono stati gli uomini a ridurre così la vita: rumorosa, disordinata, caotica e angosciante.

Se andaste a consultare l'Intelligenza cosmica per sapere come ha progettato per voi la vita, se poteste prendere visione di questa vita, vedreste che va oltre ogni immaginazione. Sono stati gli uomini stessi nel corso dei secoli a deformare,

calpestare e distruggere la vita donata loro dal Creatore. E continuano su questa strada. Tutto nell'esistenza è congegnato in modo che l'uomo si sovraccarichi sempre più, poiché si moltiplicano le tentazioni: il denaro, il prestigio, la gloria, il potere, i beni, in altre parole i fardelli sotto i quali egli finisce con l'essere schiacciato.

Perciò è utile talvolta fare un ritiro di qualche giorno per sottrarsi alle preoccupazioni, agli affanni. Direte: «Ma se si cerca di sfuggire ai problemi, non li si risolverà mai!» Ed è proprio qui che vi sbagliate. Non è per il fatto che siete assediati dai vostri problemi che li state risolvendo; al contrario, spesso ve li portate appresso. Ma certo! Se non riuscite a risolverli, ciò è dovuto al fatto che, invece di abbandonarli di tanto in tanto, li trovate talmente meravigliosi che tutto il giorno li accarezzate, li vezzeggiate, li bacciate; e intanto essi crescono e si nutrono della vostra sostanza, mentre voi vi sentite a terra.

Cercate allora di dimenticare per un momento le vostre preoccupazioni. Così darete almeno alle vostre cellule il tempo di riprendersi, di armarsi e di sbarazzarsi delle tossine recate loro da tante preoccupazioni. Quando ci si rode, ci si intossica e il sangue si carica di impurità. Ora, per far sì che l'organismo possa eliminarle, bisogna concedere alle cellule un po' di tregua; se esse vengono assalite senza sosta, non hanno il tempo di liberarsi dai veleni. Allora, quando vi deciderete ad allontanarvi un momento per dare agli operai del

Cielo, agli amici che sono lassù, la possibilità di rattoppare, di aggiustare, di equilibrare le cose? Io vi vedo continuamente sulle mosse di abbracciare i vostri dispiaceri e le vostre malinconie... quanto amore! O piuttosto quanto attaccamento! E non c'è modo di staccarvi!

D'ora in poi cercate di **considerare i momenti di silenzio come un'occasione per lasciare tranquilli i vostri pensieri e i vostri sentimenti.** È vero che ci sono sempre in noi degli operai pronti a compiere la loro opera di organizzazione e d'armonizzazione, ma, finché non si sarà calmi, placati, finché non si sarà entrati nel silenzio, li si disturberà. **Il silenzio deve essere anzitutto un riposo, un respiro, la soppressione cioè di tutte le condizioni negative che contrastano il lavoro degli operai celesti su di voi.**

Mettete dunque le vostre preoccupazioni in un angolo, e poco dopo dimenticatele; grazie al vostro lavoro interiore riceverete una luce che vi permetterà di trovarne la soluzione. Si dice spesso che *“la notte porta consiglio”*. **È vero, perché durante il sonno si dimentica tutto e nel subconscio avviene un processo che permette di vedere le cose più chiaramente e di trovare la soluzione dei problemi. E allora, non potete fare consapevolmente la stessa cosa per un'ora almeno? Sì, per un'ora soltanto lasciate le vostre preoccupazioni fuori dalla porta, come se si trattasse delle vostre scarpe, prima di entrare nel vostro santuario interiore.**

Capitolo 4

UN ESERCIZIO: MANGIARE IN SILENZIO

La gente si lamenta sempre più dei ritmi di vita frenetici, dell'aria inquinata, del cibo contaminato da sostanze tossiche, **ed è vero che c'è motivo di lamentarsi**. La vita è difficile e talvolta persino estenuante. . . Ma non si deve sempre incolpare la vita; spesso siamo proprio noi i responsabili dello stato in cui ci troviamo. Per esempio, non ci si accorge che molte anomalie derivano dal modo di nutrirsi, dalle condizioni in cui si mangia. . . Ora, è proprio in questo che si devono correggere molte cose. Quante volte ve l'ho detto! Non è tanto importante quel che mangiate quanto le condizioni di spirito nelle quali mangiate e il modo di considerare il cibo.

Che cosa vuol dire *mangiare*? Mangiare vuol dire introdurre nel nostro organismo dei materiali che serviranno alla costruzione del nostro corpo fisico, ma anche dei nostri corpi sottili. **È dunque di particolare importanza compiere quest'atto che ripetiamo varie volte al giorno, in uno stato di pace e di armonia. Tale stato va preparato col silenzio e la meditazione.** È per questo che io insisto sempre sull'**importanza delle meditazioni che facciamo prima dei pasti**. So che non è consueto. **Forse non si vedranno in nessuna parte del mondo persone che, prima di mangiare, rimangono così a lungo in silenzio.** La maggior parte non recita neppure una preghiera; si getta immediatamente sul cibo, lo inghiotte parlando, litigando, urtando piatti e posate, ed è per questo motivo che non ne trae gran beneficio. **Così facendo le persone assorbono solo gli elementi**

grossolani del cibo; tutti gli elementi sottili, eterici rimangono loro estranei, sconosciuti.

L'essenziale per una buona nutrizione è mangiare in armonia. Ecco perché noi prepariamo con dei canti il silenzio nel quale consumeremo il nostro pasto. Grazie ai canti ci calmiamo, ci armonizziamo. Quando si viene a tavola, spesso si è preoccupati, nervosi, agitati. Questa non è la condizione ideale per cominciare a mangiare. Anche se si mangia in silenzio, interiormente si è sempre, più o meno, nel disordine. È vero che la meditazione ci aiuta a calmarci, ma è vero anche che il canto ci può essere ancor più di aiuto, poiché l'armonia che traiamo da noi stessi per esprimerla crea in noi uno stato vibratorio di cui siamo i primi ad avvantaggiarci.

La meditazione, i canti e la preghiera non sono, però, le sole condizioni per riuscire a nutrirci correttamente. **Bisogna conservare il silenzio per tutto il pasto: non parlare e stare molto attenti a non causare il minimo rumore con piatti e posate.** È importante, poiché facendo rumore si disturbano i vicini. Anche se essi non ne sono coscienti e non se ne lamentano, il rumore degli oggetti che vengono urtati non crea condizioni favorevoli per coloro che mangiano con voi. **Può capitare che un fratello o una sorella di fianco a voi stia per trovare una soluzione ad alcuni dei suoi problemi o per ricevere le benedizioni del Cielo.** Non disturbate quella persona, affinché possa trarre pieno profitto da quegli istanti. Poiché

ignoriamo chi viene visitato dallo Spirito e chi è il più degno di riceverLo, dobbiamo essere tanto umili di lasciar liberi i fratelli e le sorelle di entrare in contatto con Lui.

Non fare rumore presuppone anzitutto che si faccia attenzione agli oggetti che si hanno davanti, al modo in cui sono disposti, alla distanza tra loro, e in secondo luogo che si sia sufficientemente capaci di controllare i propri movimenti per non urtarli nello spostarli o per non farli cadere maldestramente. Così, per esempio, quando ci si deve versare da bere, si deve prendere il bicchiere e la bottiglia valutando le distanze per non urtare né il piatto né altri oggetti che si trovano sulla tavola. Sono in apparenza dei dettagli, ma hanno la loro importanza, e se voi li prendete seriamente, riuscirete un giorno a fare dei movimenti così liberamente che tutto il vostro corpo darà l'impressione di danzare. Ci sono veramente degli esseri simili: non fanno movimenti studiati, non assumono alcuna posa, tuttavia quando si spostano, quando toccano gli oggetti, si ha l'impressione che danzino.

Quanto a coloro che non vogliono prendere sul serio questi dettagli, vuol dire che non hanno una giusta visione delle cose poiché **questi esercizi di attenzione e di padronanza in realtà non riguardano unicamente i pasti, ma si riflettono su tutte le altre attività della vita quotidiana**; in certi casi, possono persino salvarvi la vita. Proprio così: se le persone fossero un po' più consapevoli, attente, padrone di sé, avrebbero meno incidenti sul lavoro e soprattutto sulle strade.

Prendiamo in considerazione gli incidenti d'auto che provocano ogni anno migliaia di morti e feriti. Vi sono così tante regole e indicazioni per gli automobilisti che gli incidenti non dovrebbero verificarsi. Se avvengono, è perché, nella loro vita di tutti i giorni, le persone non sono sufficientemente abituate a mostrarsi riflessive o prudenti, attente alle cose e alle creature che stanno loro intorno. Così, quando salgono in macchina, si comportano come se fossero sole sulla strada, si mostrano negligenti, persino... «menefreghiste». Piove, c'è nebbia, non importa, continuano a viaggiare alla stessa velocità. Ci sono altri automobilisti? Tanto peggio per loro, esse corrono come se fossero sole sulla strada. Ci sono alberi, fossi, muri, ma non vi badano, perché non hanno

imparato a tener conto di quello che c'è davanti a loro, attorno a loro e a quale distanza... Ebbene, i pasti sono proprio un'opportunità per imparare. Tutti i giorni, varie volte al giorno, vi si offre quest'opportunità. Esercitandovi a maneggiare gli oggetti con attenzione, senza far rumore, acquisirete quella abilità e quella padronanza tanto indispensabili nella vita, per voi stessi e per quanti vi circondano.

E non è tutto: **la padronanza che otterrete così non servirà solo a controllare i vostri gesti, ma vi aiuterà anche a controllare le vostre parole e le vostre reazioni di fronte a quanti vi stanno vicino**, e così diverrete meno maldestri, più psicologi, non farete più tante «gaffes», passerete perciò meno tempo a dispiacervi e a riparare, e farete del bene ovunque attorno a voi.

Quando riuscirete a spostare un oggetto armoniosamente, già fate scattare in voi stessi delle forze benefiche che finiranno per agire favorevolmente anche sugli altri. Perciò, se vi interessate alla magia, non andate a cercarla nei rituali o nelle formule: essa è qui, vicinissima a voi, nella vostra gestualità. Il giorno in cui avrete imparato a padroneggiare i vostri movimenti, diverrete dei veri maghi bianchi. **La vera magia non consiste nell'agire sugli altri, ma anzitutto su se stessi**, ed è basata sui gesti meno appariscenti della vita quotidiana. Se non cominciate a controllare i vostri gesti, non conoscerete mai la magia bianca. Al contrario, potete essere sicuri che sarete continuamente esposti a fare della magia nera, e allora, attenzione: **infatti, sarete sempre voi i primi a raccogliere il bene o il male delle azioni che avete compiuto, anche se inconsapevolmente.**

Se riuscite a controllare sempre più le vostre azioni, i vostri sentimenti e i vostri pensieri, riuscirete a cambiare il vostro destino, in quanto il nostro destino dipende proprio dal controllo che noi siamo in grado di esercitare su quanto facciamo. Per l'appunto, che cos'è **un Maestro? È un essere giunto al punto di controllare tutto in sé**, nei vari piani fisico, astrale e mentale. Stando così le cose, le forze della natura gli obbediscono, gli spiriti gli obbediscono, persino gli animali, le piante e le pietre gli obbediscono. Ed è questo il vero controllo, la vera sovranità.

Ma torniamo alla nutrizione. Prendendo l'abitudine

di mangiare in silenzio, constaterete presto grandi cambiamenti. Dopo il pasto, vi sentirete pieni d'energia, semplicemente perché avrete accettato di controllare i vostri movimenti e di non parlare. **Ed anche il vostro pensiero sarà più libero, poiché, reprimendo il desiderio di parlare, avrete saputo rinforzarlo.**

Per ora, non si è certo giunti ancora a questo punto: infatti, anche tacendo, vi capita di mangiare con lo stesso atteggiamento interiore come se non cessaste di chiacchierare. Continuando a rimuginare i vostri affanni e i vostri rancori non fate un buon lavoro su di voi. Il silenzio è una condizione che prepara il terreno per un lavoro, non è il lavoro stesso. **Il lavoro vero e proprio è la libera concentrazione sulla bontà infinita di Dio che ha messo nel cibo tante sostanze benefiche.** Poiché ve l'ho chiesto, voi mangiate in silenzio per farmi piacere, ma il vostro pensiero vaga, non è presente, si oppone a questo lavoro che non vi aggrada, lo vedo bene. Farmi piacere è una cosa gentile, ma questo modo di mangiare voi lo dovete adottare per voi stessi, non per me. Per il momento, la cosa più importante non è dunque ancora stata realizzata.

Il cibo rappresenta delle forze, dei materiali che non provengono soltanto dalla terra, ma dall'intero universo. Gli alimenti, gli ortaggi e la frutta sono energie che si materializzano esattamente come lo spirito del bambino viene a materializzarsi nel grembo di sua madre. Un essere umano è anzitutto uno spirito, ma per essere presente e per agire qui sulla terra deve incarnarsi. Non può far nulla sul piano materiale se non ha un corpo fisico. Lo stesso dicasi per gli animali e anche per le piante; sono delle entità; benché non siano ovviamente evolute come lo spirito dell'uomo, **le piante sono delle entità venute a incarnarsi. E quando mangiamo noi ci nutriamo del corpo di quelle entità, corpo impregnato delle loro qualità.** Vedete dunque come il cibo sia molto più di quanto immaginate. Nei mesi invernali non si vede nulla, la terra è spoglia; poi un giorno i campi si ricoprono di cereali e di ortaggi, gli alberi producono frutti. Dov'erano in inverno gli elementi che hanno permesso improvvisamente ai frutti di essere visibili, palpabili?...

Quello che noi assorbiamo mangiando sono degli elementi che vengono dallo spazio e persino

dall'intero universo. Essi giungono fino a noi pieni di vita cosmica, ed è importante per noi accoglierli con la consapevolezza che essi formeranno la sostanza dei nostri corpi fisico e psichico. Bisogna quindi essere molto vigili, tanto più che **questo nutrimento, che è impregnato della vita universale, s'impregna pure delle nostre parole, dei nostri sentimenti e dei nostri pensieri.** Chi mangia mentre è in collera, sparlando degli altri, dando in escandescenze contro di loro, non sa che sta impregnando gli alimenti di particelle avvelenate e che, assorbendole, sta avvelenando se stesso. **E non basta neppure tacere: se si deve mangiare nutrendo pensieri e sentimenti ostili e malevoli nei riguardi del prossimo, il risultato sarà altrettanto negativo.**

Per ricevere dal cibo tutti i benefici, bisogna introdurvi degli elementi di luce e di eternità, ed è il pensiero che a questo punto ha un ruolo da esercitare. Dunque, durante i pasti, cercate di liberare la vostra mente da ogni altro soggetto, persino dallo stesso silenzio. E non dovete nemmeno preoccuparvi del fatto di non parlare e di non fare rumore. **Dovete essere abbastanza liberi per concentrare tutta la vostra attenzione sul cibo, dirigendovi sopra i raggi del vostro amore. È così che avrà luogo la separazione tra la materia e l'energia: la materia si disgregherà, mentre l'energia entrerà in voi e così ne potrete usufruire.**

La nutrizione non è altro che un processo di disintegrazione della materia. Da milioni di anni, prima che i fisici mettessero a punto la fissione dell'atomo, l'essere umano ha prodotto ogni giorno in se stesso questo fenomeno e la differenza tra la fissione dell'atomo e la nutrizione sta solo nella quantità di materia. **Mangiare significa imparare a disgregare la materia e a far giungere l'energia così estratta a tutti gli organi: polmoni, cervello, cuore. . . Masticare lentamente e a lungo gli alimenti rappresenta una prima tappa di questa disintegrazione. La seconda tappa è il lavoro del pensiero che, come un raggio estremamente penetrante, riesce a introdursi fino al cuore della materia per liberarne le energie più sottili, affinché sostengano il lavoro dell'anima e dello spirito.**

Per accrescere in noi la purezza, la saggezza e tutte

le virtù, abbiamo bisogno di determinate energie. Del resto ogni tipo di attività necessita di determinate energie. Per il lavoro manuale, si ha bisogno di un certo tipo di energia. Per il lavoro intellettuale, lo studio e la concentrazione, ce ne vuole un altro... Per il lavoro spirituale, un altro ancora... Ed è **precisamente nel silenzio che si captano le energie psichiche più sottili, le quali possono essere utilizzate per il lavoro spirituale.**

Dentro di noi dimorano chimici eccellenti che hanno la funzione di raccogliere e di distribuire gli elementi di cui abbiamo bisogno per adempiere ai vari compiti. Ma dobbiamo anche riconoscere l'esistenza di questi chimici e nutrire verso di loro un atteggiamento di rispetto, poiché sono loro che

possiedono il segreto delle energie vitali che sanno distribuire tra i vari centri per assicurarne il rifornimento e il funzionamento.

Quando la distribuzione è ben fatta e ciascun centro è correttamente alimentato, tutto funziona alla perfezione.

Per ricevere dal cibo energie più sottili di quelle che il sistema digestivo riesce da solo a estrarre, bisogna imparare a mangiare in silenzio, ma soprattutto a mangiare con amore. È l'amore che vi permetterà di trarre dagli alimenti una energia che salirà molto in alto dentro di voi: a quel punto potrete utilizzarla per il vostro lavoro spirituale, affinché le forze psichiche possano agire sul cibo e trasformarlo in purezza, luce e sapere.¹

¹Sulla nutrizione, vedi anche: Vol. 16 Opera Omnia: «Hrani Yoga», Vol. 204 Collezione Izvor: «Lo yoga della nutrizione».

Capitolo 5

IL SILENZIO, SERBATOIO DI ENERGIE

Al giorno d'oggi tutto il mondo si sente obbligato a correre, a dibattersi, perché bisogna produrre sempre di più per vendere sempre di più e acquistare sempre di più. . . Pare che ciò sia necessario per l'economia! Quindi, **nell'interesse dell'economia, si considera perfettamente normale logorare gli uomini**, ed è così che l'economia sarà magnifica e fiorente, mentre gli uomini saranno estenuati, spossati ed esauriti. **Il loro sistema nervoso si consuma, e non solamente il sistema nervoso, ma anche il cuore, lo stomaco e i polmoni ne soffrono**, poiché tutta quell'attività, tutta quella produzione, quei consumi sempre crescenti causano un inquinamento che avvelena l'atmosfera, i mari, le foreste, l'acqua, la terra, il cibo, ecc. Ebbene, io sostengo che **tutto questo non è intelligente né ragionevole**. Una sedicente «economia» che guasta, distrugge, sporca e spreca: è forse questa la vera economia? È quindi urgente trovare il sistema per ristabilire l'equilibrio e ricaricare gli uomini con energia pura.

La prima cosa da fare per ricaricarsi è imparare a fermarsi. Sì, ogni tanto durante la giornata fate una pausa, smettete di correre, di muovervi, di parlare. Altrimenti, è come se lasciate aperti i rubinetti dell'acqua e del gas e gli interruttori dell'elettricità: ben presto non resterà più nulla, tutta l'energia se ne sarà andata. **L'immobilità, il silenzio servono a riempire i serbatoi.** Allora, appena potete, fermatevi, chiudete gli occhi, collegatevi con la Sorgente dell'energia e della luce: qualche attimo dopo vi sentirete ricaricati e potrete

intraprendere grandi attività senza esaurire le vostre riserve.

Quando ci riuniamo per *meditare nel silenzio*, è proprio questo l'esercizio che facciamo: captare e accumulare energie spirituali che ci rinforzeranno, energie che potremo utilizzare anche per il nostro lavoro. Ma per far sì che l'esercizio dia veramente dei risultati, **si deve essere capaci di rimanere completamente immobili per non causare nemmeno il minimo fruscio o scricchiolio**; anzitutto perché è bene che il silenzio non sia turbato da alcun rumore, nemmeno dal più lieve, e poi perché, non riuscendo a rimanere completamente immobili, si perde energia. **Prima muovetevi quanto volete, ma durante la meditazione non fate il minimo movimento, altrimenti non riuscirete mai a concentrare le vostre energie per un lavoro spirituale.**

Direte che vi muovete perché sentite un formicolio alle gambe. È possibile, ma, se non potete dominare queste «formiche», come potrete domare gli animali feroci nella vita? **Il compito del discepolo di una Scuola iniziatica è proprio quello di imparare a dominarsi, a frenarsi per poter entrare nel mondo del silenzio e dell'armonia**, poiché è a questo punto che vi sentirete magnetizzati, colmi di forza, pronti a intraprendere il lavoro: di colpo i serbatoi saranno riforniti e le batterie ricaricate.

Per quale motivo sono inattivi i nostri apparecchi spirituali? Perché non ricevono più quelle energie capaci di farli funzionare. Se alimentate il motore

della vostra automobile con acqua o con vino, non avanzerete di certo; se non collegate la vostra radio alla presa elettrica, non sentirete nulla; per funzionare, ogni apparecchio ha bisogno di un'energia particolare. La stessa cosa vale per i nostri apparecchi spirituali: essi possono funzionare solo grazie alle correnti di energia pura e luminosa che riusciamo a captare quando entriamo in contatto col mondo del silenzio.

Ora fate attenzione anche ad evitare che gli sforzi che fate per ottenere il silenzio e l'immobilità non provochino uno stato di tensione.

Difatti troppo spesso il silenzio si accompagna a tensioni, poiché, per non far rumore, ci si contrae. Ci si deve, invece, rilassare, allo scopo di liberare la mente, perché solo a questa condizione essa potrà svolgere il suo compito. **Perciò sorvegliate in modo particolare le mani, poiché, quando pensate di essere rilassati, le vostre mani sono spesso ancora contratte. Le mani esprimono il vostro stato interiore più d'ogni altra parte del corpo.** Osservate come le persone agitano le mani quando parlano... E anche quando non parlano, le intrecciano, le sciolgono, maneggiano gli oggetti senza alcun bisogno, si grattano, tamburellano con le dita... **Immobilizzare e distendere le mani è una delle cose più difficili.** Ecco perché dovete osservare bene le vostre mani: **se riuscite a rilassare anch'esse, sentirete un benessere trasmettersi fino al plesso solare.**

Ora dobbiamo imparare a non utilizzare soltanto per noi quelle energie che riusciamo a captare nel silenzio, ma ad accumularle allo scopo di fare un lavoro per il bene di tutta l'umanità: proiettare nel mondo onde armoniose e correnti possenti che catturino tutti coloro che vibrano all'unisono con l'ideale del Regno di Dio sulla Terra; un giorno le loro coscienze si sveglieranno per compiere questo lavoro.

Qualche anno fa, alcuni ricercatori hanno tentato di mettere a punto un progetto per la costruzione di pile elettriche servendosi della sabbia del deserto. Essi pensavano che, con questo nuovo tipo di pile, avrebbero potuto fornire l'elettricità a paesi interi. Non so che fine abbia fatto questo progetto... Tuttavia quello che interessa a me è l'analogia che esiste tra i fenomeni del mondo fisico e quelli del mondo psichico e spirituale. E io vedo gli uomini

proprio come i granelli di sabbia del deserto, dei granelli di sabbia che possono riunirsi per formare una pila che riverserà benedizioni sul mondo intero. Ma purtroppo questa è proprio l'ultima delle loro preoccupazioni. Essi **sono piuttosto abituati a utilizzare le loro energie gli uni contro gli altri; la possibilità di far funzionare queste energie per generare un'unica forza, una luce formidabile che potrebbe aiutare il mondo intero, non viene loro in mente**, e, se parlate loro di tale possibilità, vi guarderanno del tutto stupiti. Ebbene, bisogna che gli uomini sappiano che **una delle leggi più importanti da conoscere è che il loro destino dipende dall'uso che essi fanno delle loro energie e dal fine al quale le consacrano.**

Gli uomini pensano di avere tutti i diritti di utilizzare le loro energie come vogliono e di sprecarle se ciò fa loro piacere. Eh no, queste energie sono preziose, l'Intelligenza cosmica non tollera che le si sprechi, e un giorno gli uomini saranno obbligati a render conto del modo in cui le hanno consumate, in quale direzione, per quali motivi e a quale scopo.

Bisogna dunque istruire gli uomini, mostrar loro in che cosa consiste il loro interesse, dov'è la loro salvezza... Ma vogliono essi veramente capire? Hanno sempre delle buone scuse per giustificare i loro comportamenti egoistici e irragionevoli. Se si potesse far loro comprendere che **è inutile accumulare conoscenze senza passare poi all'applicazione! Qualsiasi cosa si dica loro, essi ascoltano, registrano, afferrano persino il concetto, ma non si danno da fare.** Sapere è bene, ma l'essenziale è che, con questo sapere, si facciano delle cose buone.

Appena apprendete una verità della Scienza iniziatica, dovete preoccuparvi di metterla in pratica, di far intervenire quindi la vostra volontà. Sì, la volontà è uno dei fattori preponderanti per i veri Iniziati. Ed è forse in questo che essi differiscono maggiormente dagli intellettuali, i quali leggono montagne di libri per ammucciare conoscenze, conoscenze che utilizzano soltanto... per esibirle agli altri! **È quindi tempo che vi serviate delle vostre conoscenze per trasformare e migliorare le cose in voi stessi e nel mondo. Sappiate comunque che, se non prendete voi l'iniziativa in questo**

senso, saranno le difficoltà della vita che vi ci obbligheranno. E andrete a dritta e a manca strappandovi i capelli. Ma, strapparsi i capelli lo chiamereste forse «fare qualcosa di utile»?

Diverse volte vi ho detto che **i pensieri e i sentimenti collettivi formano una «egregora», cioè un essere spirituale di grande potenza.** Nei momenti di silenzio, grazie alla nostra unione, ai nostri sentimenti comuni, alla nostra volontà di lavorare per il Regno di Dio, noi pure formiamo un'egregora che si nutre, si rinforza e agisce per il bene del mondo intero. Decidetevi dunque, e **durante le meditazioni lavorate per emanare e propagare nel mondo amore e luce;** un giorno il vostro nome sarà scritto nel Libro della Vita eterna.

Ve lo dico sinceramente: **quando più avanti avrete la possibilità di analizzare le varie fasi della vostra esistenza, sarete obbligati a constatare che**

i momenti trascorsi alla Fratellanza nella meditazione, nel canto, nella preghiera e nel silenzio sono stati i più preziosi della vostra vita. Ora non ve ne rendete conto, ma un giorno, quando vedrete le cose con maggior chiarezza, comprenderete a quale lavoro avete partecipato. Allora direte: «Che Dio sia lodato! Ch'Egli sia benedetto per avermi permesso di partecipare a tale opera grandiosa!» **E quando vi si mostreranno le conseguenze, i risultati e la bellezza di questa attività, nonché le meraviglie che avvengono nel mondo intero per merito suo, rimarrete abbagliati.** Infatti **il lavoro al quale vi chiedo di prender parte è già stato iniziato in alto dagli angeli e dalle divinità; e noi qui sulla terra vogliamo solo aprire una porta e offrire le nostre energie affinché questo lavoro divino possa scendere e realizzarsi anche sul piano fisico.**

Capitolo 6

GLI ABITATORI DEL SILENZIO

Noi abbiamo bisogno di silenzio e in particolare del silenzio della natura, perché è nella natura che abbiamo le nostre radici. Quando ci si trova soli nei boschi o in montagna, accade che ci si senta trasportati in un passato lontanissimo, al tempo in cui gli uomini vivevano in comunione con le forze e gli spiriti della natura. **E anche quando si ode il canto di un uccello o il rumore di una cascata, si ha la sensazione che quei suoni facciano parte del silenzio. Essi non solo non lo distruggono, ma, al contrario, lo sottolineano.** Infatti talvolta non si è coscienti del silenzio, non vi si fa attenzione, ma basta un rumore come lo scricchiolio di un ramo, il canto di un uccello o la caduta di un sasso per provare d'un tratto intensamente la sensazione del silenzio. Persino il rombo sordo delle onde non distrugge il profondo silenzio del mare o dell'oceano.

Molti fanno confusione tra silenzio e solitudine: ciò è dovuto al fatto che, temendo il silenzio, hanno paura a star soli. **In realtà il silenzio è un luogo abitato. Se non volete mai essere né poveri né soli, cercate il silenzio. Infatti il vero silenzio è popolato di innumerevoli esseri.** Il Creatore ha messo dappertutto degli abitanti: nelle foreste, nei laghi, negli oceani, nelle montagne ed anche sotto terra. . . Persino il fuoco è abitato, e lo sono l'etere e le stelle. Tutto è abitato.

Sfortunatamente, il rumore della civiltà, che finisce a poco a poco per invadere tutto, e l'esistenza degli uomini sempre più ordinaria e votata al

materialismo hanno creato condizioni contrarie al soggiorno delle entità del mondo invisibile, per cui esse fuggono lontano dai luoghi abitati dagli uomini. Non è che esse non amino gli uomini, ma come possono rimanere in luoghi continuamente turbati e sconvolti dalla loro mancanza di rispetto, dalla grossolanità e dalla violenza? **Le entità si ritirano sempre più in luoghi inaccessibili, e questo l'ho verificato personalmente.** È così che negli Stati Uniti, nel parco di Yosemite, ho avuto modo di ammirare alberi meravigliosi di quasi quattromila anni, ma completamente abbandonati a causa del gran numero di visitatori, del chiasso e delle eccessive agitazioni: i *deva* se n'erano andati abbandonando quella zona così bella. **In quasi tutti gli alberi vive una creatura, ma in quel parco quegli alberi giganteschi non erano più né vivi né espressivi perché da tempo disabitati.** Come i saggi che si isolano nei deserti, sulle montagne o nelle grotte per sfuggire al rumore e alla turbolenza degli uomini privi di coscienza, così **gli spiriti luminosi della natura vanno a rifugiarsi nei luoghi dove gli uomini non sono ancora giunti a insudiciare e ad alterare.** Direte: «Ma sono così deboli? Non riescono a sopportare nulla?» Pensate al riguardo quel che volete.

Nella maggior parte delle mitologie, la montagna è presentata come la sede degli dei. Ciò può essere considerato un simbolo, ma è anche una realtà: **le alte cime dei monti sono come delle antenne, grazie alle quali la terra tocca il Cielo, ed è per questo che esse sono abitate da entità molto pure**

e molto potenti. Più l'uomo sale sulle montagne, più incontra il silenzio, e nel silenzio scopre l'origine delle cose, si unisce alla Causa prima ed entra nell'oceano della luce divina.

Al giorno d'oggi, con lo sviluppo dei mezzi di trasporto, si vede sempre più gente andare in montagna; e diventa una moda. Le persone si danno agli sports invernali per distrarsi, divertirsi e raccontare poi di essere scese lungo un certo pendio, di aver scalato una certa cima... E, invece di rispettare il silenzio della montagna e di lasciarsene impregnare per scoprire gli stati di coscienza superiori, esse si comportano come in ogni altro luogo: portano con sé il loro vino, il loro prosciutto, le loro sigarette, la loro musica cacofonica e gridano, scherzano e s'accapigliano... Come se non vi fossero altri luoghi per distrarsi e fare baccano! È così che disturbano enormemente gli abitanti di quelle zone.

Ma nessuno dice alle persone che con la loro disattenzione e mancanza di rispetto turbano l'atmosfera e recano molestia a tutte quelle creature. Se tale situazione dovesse protrarsi nel tempo, le entità se ne andrebbero altrove, là dove c'è veramente il silenzio, là dove è molto difficile per gli uomini aver accesso. **E una volta che tali entità si saranno allontanate dai luoghi in cui abitavano, quelle zone perderanno il loro mistero, il loro carattere sacro e non saranno più così impregnate di luce e di forza spirituale;** e sarà un peccato.

È dunque chiaro che, se non andate in montagna nella giusta disposizione d'animo, le creature invisibili prendono precauzioni e si allontanano, e voi non potete ricevere più nulla da loro. È per questo che ritornate a casa piccoli e limitati come prima; e tale soggiorno non può essere neppure di molto beneficio alla vostra salute, dal momento che lo stato fisico dipende in gran parte da quello psichico.

Allora, a che serve salire sulle cime dei monti se non se ne torna più puri, più forti, più nobili e in miglior salute?... se non si è capito che

l'ascensione delle montagne fisiche è un'immagine dell'ascensione delle montagne spirituali?... Salire e scendere... Salire è disfarsi gradualmente di tutto ciò che ingombra, che appesantisce, fino a trovare il silenzio, la purezza, la luce, l'immensità e sentire entrare in noi l'ordine divino... Quanto a scendere, non vale neanche la pena di spiegare in dettaglio ciò che significa; voi avete già capito: è il ritorno del rumore nei pensieri e nei sentimenti, il ritorno all'agitazione, al disordine e ai conflitti interiori. Ecco come si impara a leggere nel grande libro della natura: abituandosi a interpretare le sue varie manifestazioni.

Ovunque andiate, sui monti, nei boschi, sulla riva dei laghi o dei mari, se volete manifestarvi come figli di Dio che aspirano a una vita più spirituale e più luminosa, dovete mostrarvi consapevoli della presenza delle creature eteriche che vi abitano. **Accostatevi a loro con rispetto e raccoglimento, cominciate col salutarle, poi testimoniare loro la vostra amicizia, il vostro amore e chiedete le loro benedizioni.** Queste creature che vi notano da lontano sono talmente stupite del vostro atteggiamento che si preparano a riversare su voi i loro doni: *pace, luce e pura energia*. Vi sentirete allora irrorati, avviluppati dall'amore e dalla meraviglia di quegli esseri spirituali, e, quando scenderete verso le valli, verso le città, porterete con voi tutta quella ricchezza ed anche delle rivelazioni, delle idee più ampie e più vaste.

E poi, alla fine, avrete in più la gioia di sapere di aver contribuito a trattenere in certi luoghi gli abitanti celesti o persino ad attrarne altri. Non dimenticate mai che **è nel silenzio che si preparano le condizioni favorevoli affinché le entità si manifestino.** Queste, poiché hanno bisogno di silenzio, aspettano sempre quelle particolari condizioni che purtroppo gli uomini offrono loro assai raramente. Allora, da oggi in poi, imparate ad amare il silenzio, pensate a creare dappertutto attorno a voi un'atmosfera spirituale di silenzio e d'armonia onde preparare la venuta degli esseri luminosi e potenti.

Capitolo 7

L'ARMONIA, CONDIZIONE DEL SILENZIO INTERIORE

Riuscirete a realizzare veramente il silenzio in voi quando comincerete a lavorare sull'armonia. Ogni giorno, più volte al giorno, fermatevi per osservare ciò che avviene in voi e, appena notate il minimo disordine o la minima dissonanza, sforzatevi di porvi rimedio. Altrimenti, nel momento in cui vorrete meditare ed entrare nel silenzio, non vi riuscirete perché sentirete sempre qualcosa che stride e crea agitazione. Il silenzio interiore è uno stato molto difficile da conseguire. Durante tutta la giornata ci si deve sforzare di preparargli le condizioni; e l'armonia è precisamente la prima condizione.

Osservatevi dunque, e constaterete che è facile. Quando vi accorgete che cominciate a essere nervosi, impazienti e irritabili nei confronti degli altri, è inutile andare a cercare altrove scuse o spiegazioni: voi stessi avete permesso alla disarmonia di infiltrarsi in voi, e in queste condizioni non gusterete mai il vero silenzio. Molti credono che si possano fare certe esperienze spirituali e ricevere rivelazioni dal mondo divino senza esserne preparati. Eh no. È come quando si compie con successo un esperimento di chimica: si devono rispettare certe condizioni, dosare correttamente gli elementi, regolare la temperatura, ecc. Se non si seguono queste regole, l'esperimento fallirà.

L'armonia è la chiave che apre le porte del mondo del silenzio: armonia sul piano fisico, nei sentimenti e nei pensieri. Finché non siete

impregnati di questa «armonia», non dovete aspettarvi nulla dal Cielo: sarete sempre esclusi dalle sue benedizioni.

Ma noto che quando vi parlo di armonia ciò non vi dice un gran che né vi interessa molto. Nondimeno l'armonia è essenziale, è fondamentale. Immaginate di soffiare con forza su un ramo fiorito: i petali volano via in ogni direzione; non rimane più nulla di quell'ordine e di quella disposizione che ne costituivano tutta la bellezza. Ebbene, **è ciò che fate anche in voi quando vi abbandonate alla collera, alla gelosia, alla cupidigia e alla sensualità: producente un soffio, una corrente che scompiglia in voi la disposizione degli atomi e degli elettroni; ed è la perturbazione di questa organizzazione interiore che sta all'origine delle malattie psichiche o anche di quelle fisiche e che vi taglia fuori dal mondo spirituale.** Ecco perché, quando avete un disturbo, un malessere, dovete parlare alle vostre cellule così: «Andiamo, calmatevi, io vi mando delle onde d'armonia e d'amore, siate obbedienti, riprendete il vostro lavoro!» Non lasciate mai che uno stato negativo si stabilisca in voi, ma cercate di porvi immediatamente rimedio.

Quando si è riusciti a creare l'armonia, ci si sente bene. È proprio così. Anche se non vi è alcuna ragione particolare di rallegrarsi, ci si sente felici, dilatati. Quando, invece, ci si trova in uno stato di disarmonia, ci si sente male, anche in questo caso senza una ragione apparente. È chiaro: **l'armonia è la base del benessere e, se non si vive**

nell'armonia, non ci si può sentir bene, anche se nessun avvenimento particolare è venuto a turbarci.

Purtroppo molte persone nutrono lo stupido pregiudizio secondo cui, mettendosi in sintonia con le leggi dell'armonia, ne diventano schiave. È proprio il contrario: si diventa realmente schiavi se non ci si conforma a quelle leggi. Tutti coloro che hanno rifiutato di conformarsi sono diventati vittime delle forze caotiche che avevano scatenato in se stessi e negli altri. È per rendervi liberi che vi parlo della necessità di lavorare sull'armonia. Io non ho mai voluto attentare alla vostra libertà. Che me ne farei della vostra libertà? La mia mi basta.

Io misuro la qualità degli esseri che incontro dall'armonia che arrecano. Lo si sente immediatamente, soltanto dai gesti, dagli sguardi, dal tono della voce. Ascoltando certe persone, ci si sente distrutti, come se si ricevessero dei colpi al plesso solare; con altre, invece, ci si sente dilatati. Mi ricordo della voce del Maestro Peter Deunov: era molto dolce e ci calmava e nello stesso tempo ci rinforzava. Per questo uscivamo dalle sue conferenze in uno stato di equilibrio e di straordinario benessere. Anch'io mi sforzo, parlandovi, di creare in voi l'armonia, ma è necessario che da parte vostra siate consapevoli dei benefici che ne trae e che lavoriate per entrare in tale armonia.

L'Insegnamento della Fratellanza Bianca Universale ha lo scopo di ampliare i vostri orizzonti, la vostra visione del mondo, di presentarvi delle nuove attività capaci di rendervi migliori, più sani e più felici, e di farvi vivere nella pace. Coloro che non vogliono comprendere ciò sono fuori posto qui, in una scuola dove si impara l'armonia: vadano pure altrove! Sappiano che alla Fratellanza noi coltiviamo il rispetto del prossimo e la coscienza collettiva. Ecco perché, nelle nostre riunioni, io insisto anzitutto sull'armonia, affinché in quest'atmosfera tutti coloro che vengono capiscano quello che nessun discorso, nessuna spiegazione potrebbe mai far loro capire.

Chi dice: «Io sono libero di fare ciò che mi pare, e non mi importa nulla se dò fastidio agli altri» non sa che sta impiegando la formula più pericolosa che vi sia, la formula che distrugge la buona intesa, la fratellanza. **La prima condizione della fratellanza**

è quella di rispettare l'armonia e anche di contribuirvi, affinché gli altri godano delle migliori condizioni per evolvere. Agendo in tal modo per gli altri, si agisce pure per se stessi, poiché si trae beneficio dall'ambiente che si è creato. Ognuno deve essere cosciente, vigile, e dirsi che, se viene alle riunioni portando con sé il suo frastuono, il suo disordine interiore, senza preoccuparsi degli effetti che la sua condotta produrrà sugli altri, noi non avremo mai le condizioni favorevoli per ricevere la visita delle entità celesti, e tutti ne subiranno le conseguenze.

E ciò che va capito è proprio questo: che chi lavora per creare l'armonia è il primo a trarne beneficio, poiché crea le condizioni affinché si possano realizzare le cose migliori.

Chi permette alla disarmonia di instaurarsi, apre la porta alle complicazioni e alle sconfitte. Si sono viste famiglie che avevano tutto per essere felici e riportare successo: la salute, l'intelligenza, il benessere... ma ecco che la disarmonia si è insinuata tra i loro membri, e a poco a poco la situazione si è guastata. Nulla ha potuto salvarla, né l'intelligenza né il denaro: la disarmonia ha finito per distruggere tutto. **Infatti la prerogativa della disarmonia e precisamente quella di produrre la disgregazione degli elementi. E anche per l'uomo, nulla è tanto in grado di indebolirlo quanto la disarmonia. Appena egli lascia penetrare la disarmonia nei suoi pensieri e nei suoi sentimenti o nella sua volontà, non fa più nulla di buono.**

Sarebbe veramente auspicabile che si insegnasse ai bambini il concetto di armonia: come crearla e anche come conservarla in sé, e non soltanto in sé ma anche all'esterno. Immaginate di uscire di casa di mattina per andare al lavoro e di incontrare per via un centinaio di persone che vi rivolgono ciascuna uno sguardo pieno di luce e d'amore... in quale stato sareste in seguito? Purtroppo **la realtà è che si incrociano nelle strade tante persone che lanciano solo sguardi inespessivi o ostili da rimanerne smagnetizzati. Ci si domanda come quelle persone si comportino in famiglia e soprattutto come la famiglia le possa sopportare!** Per quale motivo si è così avari di un sorriso, di uno sguardo benevolo, di quanto può portare armonia? Che cosa perdereste se donaste ogni tanto qualcosa di voi?

Ma voi non conoscete la vostra ricchezza e non sapete distribuirla.

L'essere umano vive dentro l'organismo cosmico, ne fa parte, è come una cellula di quel corpo gigantesco che è il corpo dell'universo, l'Adamo Kadmon come lo chiama la Kabbala, e, qualsiasi cosa voglia o faccia, non se ne può separare. È da quel corpo che riceve la vita e tutti gli elementi che gli permettono di sussistere: il cibo, l'acqua, l'aria e la luce. Se la sua coscienza non partecipa a questa realtà, egli si isola inesorabilmente da quell'organismo e si priva di quella vita, di quel sostegno.

Ecco una cosa certamente nuova per la maggior parte di voi. Da secoli e secoli l'uomo viene educato molto male; all'uomo non si è mai insegnato quale doveva essere il suo atteggiamento verso la natura, verso quel corpo cosmico di cui fa parte. Egli si mostra negligente e grossolano, non presta attenzione né alle proprie azioni né ai propri sentimenti né ai propri pensieri, ed è così che introduce la disarmonia nell'organismo cosmico il quale, a sua volta, cerca di difendersi dando all'uomo qualche buona lezione. **Se non si manifesta né saggezza né amore né rispetto, si disturba qualcosa nel funzionamento del corpo universale e si è come un tumore che si sviluppa in qualche zona di quel corpo.** E che cosa si fa di un tumore? Il chirurgo lo toglie. **Il giorno in cui l'uomo smetterà di recar danno al corpo dell'universo** – non solamente al suo corpo fisico ma anche ai suoi corpi eterico e astrale – **avrà la salute, la bellezza, la forza, la ricchezza e la felicità.** Dice San Paolo: «Noi viviamo e ci muoviamo in lui; in lui abbiamo la nostra esistenza.» Sì, noi siamo come una cellula nel corpo della natura che è il corpo del Signore. È per questo che dobbiamo ogni giorno armonizzarci con l'universo, con gli abitanti dei suoi vari mondi, anche se non li conosciamo, anche se non sappiamo dove si trovino.

Gli uomini sono riusciti a introdurre un po' d'armonia nelle loro famiglie, nelle loro città e persino in certe nazioni, perché hanno capito che ciò era nel loro interesse. Sì, essi sono, nonostante tutto, abbastanza intelligenti e ragionevoli per capire che non è vantaggioso essere sempre sul punto di azzuffarsi e di battersi. Tuttavia, questi sono dei

motivi egoistici che non manifestano una vera comprensione della armonia. Ora bisogna cercare l'armonia per amore dell'armonia, per bisogno dell'armonia, per bisogno di entrare nella sinfonia universale. È così che aprirete le porte alle forze e alle entità luminose della natura, le quali scenderanno a stabilirsi in voi. Armonizzarsi significa aprirsi, e questa apertura è la condizione grazie alla quale le forze luminose penetreranno in voi.

Certi diranno: «Sì, ma come aprirsi?» **È semplice: amando. Quando si ama, l'armonia si instaura in noi e allora le porte si aprono, le finestre si spalancano e tutte le benedizioni celesti possono entrare.** In realtà, esistono almeno due metodi per lavorare sull'armonia. Il primo si basa sul pensiero: immaginate di armonizzarvi con tutti gli esseri che vi circondano. Il secondo è l'amore. Il primo metodo è buono, ma non è così rapido ed efficace; ci vogliono anni e anni per riuscire a pensare che si è in accordo con tutte le creature. **Con l'amore, invece, l'armonia si ottiene immediatamente.** Voi dite solamente: «Io vi amo» ed ecco che l'accordo avviene di colpo.

Armonizzarsi vuol dire mandare un sorriso, uno sguardo d'amore, un razzo d'amore, dei proiettili d'amore a tutte le creature luminose dello spazio, dicendo loro: «Voi che popolate l'immensità, io vi amo, vi comprendo, sono in armonia con voi.» **Voi non sapete ancora tutto quello che sareste in grado di fare grazie al vostro amore.** Vi accontentate di dirigerlo su qualche creatura terrena. Mandare i vostri pensieri, i vostri sentimenti e i vostri sguardi agli uomini è certamente cosa buona, ma è troppo poco, e non è sicuro che essi ne traggano vantaggio. **Inviando, invece, il vostro amore alle entità sublimi, anche se forse nessuno si è accorto che qualcosa veniva lanciata nello spazio, quelle entità ricevono, se ne rallegrano e vi rimandano quell'amore centuplicato.** Questi sono i veri scambi, questa è la vera comunione, la fusione con l'Anima universale.

Coloro che hanno vissuto un grande amore pensano di aver gustato la vera vita. Forse hanno assaporato qualcosa di grande, di bello, ma in realtà quell'esperienza impallidisce se paragonata agli splendori della vita divina. Sì, perché **le emozioni dell'amore umano sono sempre più o meno**

macchiate di egoismo, di sensualità; sono perciò legate alla natura inferiore: alla personalità. E quanto è collegato alla personalità è lontano dall'essere ideale, perfetto. Per giungere a elevare il proprio amore fino al mondo divino, bisogna essere liberi, privi di preoccupazioni, di complicazioni e di calcoli egoistici.

Gli Iniziati si esprimono in modo categorico: non si può entrare nella loro scuola se prima non si è saputo lavorare sull'armonia. È per questo che pochissimi tra voi sono in una tale scuola. Direte: «Ma come? Noi siamo già in una scuola!» Sì, fisicamente voi siete forse numerosi, ma spiritualmente ve ne sono pochissimi pronti a entrare. **Quando a degli esseri è stato dato il diritto di entrare nella Scuola divina, lo si vede e lo si sente; essi traggono beneficio dall'armonia celeste.**

Sulla cassa del vostro violino (il corpo fisico) sono fissate quattro corde: il *sol*, il cuore; il *re*,

l'intelletto; il *la*, l'anima; il *mi*, lo spirito. Ma come farete a suonare se lo strumento non è accordato?... Se volete essere un buon violinista, capace di trarre suoni melodiosi dalle quattro corde che sono il cuore, l'intelletto, l'anima e lo spirito, provvedete ogni giorno a introdurre in voi l'armonia, ad assorbirla e a respirarla. Quando essa sarà penetrata in tutte le parti del vostro essere e lo avrà accordato come uno strumento, sarà lo spirito divino stesso che verrà a suonare su voi.

L'armonia è il risultato dell'unione dell'intelletto, del cuore, dell'anima e dello spirito. Nel momento in cui la vostra anima si fonde con lo Spirito cosmico, voi gustate l'estasi. È questa, infatti, l'estasi, ed è chiaro che si produce nel momento in cui l'anima umana si unisce allo Spirito. In quel fuoco intenso, in quell'abbraccio, tutte le impurità vengono bruciate e voi siete finalmente liberi... di volare nello spazio e di fondervi nell'armonia universale.

Capitolo 8

IL SILENZIO, CONDIZIONE INDISPENSABILE AL PENSIERO

8.1

La vera potenza dell'uomo è quella del pensiero. Voi lo sapete e tutti lo sanno: **è il pensiero che dirige, realizza e crea.** Ma, **per lavorare, il pensiero ha bisogno di determinate condizioni, e il silenzio è una condizione essenziale.** Questo non è stato ancora ben compreso dalla maggioranza delle persone, poiché quello che la gente generalmente chiama pensiero è troppo spesso soltanto un agitarsi dell'intelletto. Si cerca la pagliuzza nell'occhio del vicino, ci si chiede come sopraffare la concorrenza, si fanno progetti sulla carriera politica. . . e lo si chiama pensare! Ebbene no, tutto questo in realtà si chiama *essere in balia dei propri istinti, delle proprie tendenze e delle proprie emozioni.* . . . tutto ciò che volete, ma non è frutto del pensiero.

Ed è **pure un errore credere che il pensiero si sviluppi nelle discussioni, nei confronti o nelle controversie.** Qualcosa indubbiamente si sviluppa, ma in ogni caso quello non è puro pensiero. Ecco perché la meditazione è un esercizio così difficile per la maggior parte degli uomini: perché non sanno che cosa sia realmente il pensiero né come servirsene. Essi credono di poter entrare nel mondo del silenzio così, senza preparazione alcuna, provvisti di uno strumento rumoroso che in realtà non fa altro che turbare il silenzio. Infatti questo è quanto avviene, ed è proprio il loro pensiero mal

padroneggiato a turbare il silenzio, pensiero che corre in tutte le direzioni scompigliando ogni cosa al suo passaggio.

Il mondo del vero pensiero è il piano causale, cioè il piano mentale superiore; più il pensiero scende allontanandosi da quelle altezze, più viene ostacolato e sviato. Or dunque, per far fronte a tutti i problemi della vita quotidiana con i quali l'uomo deve confrontarsi, il suo pensiero è obbligato a scendere e a rivestirsi di abiti spessi e grossolani. Sotto questi abiti, il pensiero si indebolisce e diventa inevitabilmente irricognoscibile. **È in alto che il pensiero è onnipotente; appena scende nelle regioni dell'intelletto (piano mentale inferiore) e del cuore (piano astrale), esso si copre di impurità e, non essendo più così puro, perde quasi tutta la sua forza di penetrazione. Se volete che il vostro pensiero ritrovi la sua vera forza per meditare, per unirvi al Cielo, dovete salire fino al piano causale dove regna il silenzio assoluto.**

Se vi osservate bene, constaterete che più vi elevate verso le cime delle alte montagne spirituali più vi calmate; l'ordine divino si ristabilisce in voi e improvvisamente sentite il silenzio, come se tutte le vostre cellule si fossero armonizzate. In quella pace, in quell'armonia, il pensiero liberato può prendere il volo, volare nello spazio e immergersi nell'oceano della luce. Nulla può più ostacolare il movimento

delle sue ali possenti. Al contrario, più voi discendete nelle pianure, spiritualmente parlando, più si produce rumore nei vostri pensieri e nei vostri sentimenti, e, quando vorrete concentrarvi sul Creatore o sulla Madre Divina, non vi riuscirete. È come se un'intera muta di cani vi assalisse, e voi doveste dibattervi e lottare per strapparvi alle loro fauci, e talvolta invano. Eh sì, voi dite di aver meditato, ma Dio sa se, quando siete rimasti silenziosi, avete saputo dirigere i vostri pensieri verso i piani superiori!... Quali sono i soggetti, le immagini e i ricordi su cui avete indugiato? Sempre su tutto ciò che è terra terra: che cosa avete mangiato e bevuto, come vi siete azzuffati o abbracciati... A causa di tutte queste interferenze, non siete ancora riusciti, nemmeno per qualche minuto, a proiettare il vostro pensiero fino al mondo dell'anima e dello spirito. **Finché vi fermate ai piani astrale e mentale inferiore, sarete tesi, agitati e non troverete mai il silenzio necessario al lavoro spirituale.** È la natura dei pensieri e dei sentimenti grossolani che produce tali effetti, e non può essere altrimenti. Bisogna conoscere bene la natura di ogni cosa. Nello stesso modo in cui i chimici studiano la natura e le proprietà degli elementi fisici, voi dovete studiare la natura e le proprietà degli elementi psichici. **Ed è proprio nella natura dei pensieri e dei sentimenti interessati, cioè egoistici, che risiede la causa di ogni tensione, eccitazione e disordine.** **Qualunque sia lo sforzo che fate per meditare, non vi riuscirete finché non vi sarete sforzati di introdurre in voi il silenzio.**

Pensare significa in primo luogo essere capaci di liberarsi dalle preoccupazioni quotidiane, al fine di concentrarsi in modo disinteressato su un soggetto di natura filosofica, spirituale. L'azione del pensiero deve servire a progredire nella via della comprensione dell'essere umano, dell'universo, di Dio stesso, comprensione che non si ottiene con la lettura di libri o con le discussioni. **È nel silenzio che il sapere, sepolto nel più profondo di noi stessi, affiora a poco a poco alla coscienza.** **L'uomo, microcosmo riflesso del macrocosmo, è il depositario di tutta la memoria del mondo.** Egli possiede gli archivi dell'universo, archivi rappresentati simbolicamente anche nell'Albero sefirotico dalla sefira *Daath*, il sapere. *Daath* è la materia originaria, la materia primordiale su cui,

all'inizio del mondo, Dio ha diretto il suo soffio per fecondarla. Per il fatto di essere la sostanza della Creazione, la materia è in grado di contenere la memoria. E lo spirito risveglia questa memoria sfiorando la materia come il soffiare del vento fa vibrare le corde dell'arpa eolia. **Ed è il silenzio che prepara le condizioni perché si desti in noi la memoria originaria.**

I benefici del silenzio sono quanto un istruttore può insegnarci di più utile, così come può indicarci le condizioni per la nostra evoluzione. Bisogna dunque abituarsi e provare piacere a questa concentrazione, a queste meditazioni; all'inizio basta pochissimo tempo, qualche minuto soltanto, e, a poco a poco, in seguito prolungare... fino a riuscire a entrare veramente nel mondo celeste per farvi un lavoro: toccare, agitare, spostare dei materiali e delle correnti nell'intero universo. **Infatti il pensiero che ci permette di comprendere, ci permette anche di agire; è qualcosa di più di una semplice facoltà avente per fine la conoscenza: è la chiave di tutto, è la bacchetta magica, lo strumento dell'onnipotenza.**

Dunque, quando siete riusciti a liberare il vostro pensiero da tutto ciò che è suscettibile di ostacolarlo e lo tenete saldamente sotto il vostro controllo, in quel momento potete orientarlo nella direzione desiderata perché esso intraprenda un lavoro: regolarizzare e armonizzare particelle e correnti in voi e nel mondo intero. Voi date ordini, vi concentrate su un'idea o su un'immagine, la mantenete a lungo, ed è questa che lavorerà, che troverà nuovi materiali da organizzare.

Vi faccio un esempio. Immaginate di essere in mare, su una barca, e che vi stiate divertendo con un bastoncino ad agitare l'acqua con moto circolare, nell'intento di provocare un mulinello. Create così delle onde circolari; all'inizio compaiono alcuni ramoscelli, poi dei turaccioli, e tutto comincia a girare. Se continuate a farlo, a poco a poco, gireranno anche delle barche, poi dei battelli e infine dei grandi piroscafi. Interpretiamo questa immagine. **Voi generate col pensiero un movimento armonioso nell'oceano eterico e le onde che si formano attirano un po' alla volta dei materiali, delle entità, delle intelligenze...** Non mi credete? Non vi resta che provare. Dite di aver già provato... Sì, per cinque minuti ogni tanto, e

questo naturalmente non consente di raggiungere alcun risultato. Infatti non avete perseverato. Che cosa credete di poter fare in cinque minuti?

Se, durante le nostre riunioni, prendete l'abitudine di «far girare» nell'oceano eterico sempre le stesse idee luminose quali la fratellanza universale e il Regno di Dio, un giorno trascinerete tutto il mondo. . . A poco a poco gli uomini si sveglieranno a queste idee. D'altronde, ciò è già in corso: sempre

più si sentono persone parlare il nostro linguaggio, presentare le nostre idee.

Beati coloro che hanno capito quanto sia necessario imparare ad abbandonare i livelli inferiori dei pensieri e dei sentimenti per avvicinarsi alla sorgente divina, poiché è là che troveranno gli elementi per intraprendere una vera attività e per vivere la vera vita.

8.2

Sforzatevi di andare sempre più lontano nella coscienza e nell'esplorazione delle vostre possibilità. Il Cielo non vi lascia mai senza tendervi la mano, senza mostrarvi la via, senza presentarvi nuove miniere da sfruttare e ricchezze a cui attingere. È tempo che vi mettiate al lavoro, poiché **quanto avrete acquisito nella vostra anima e nel vostro spirito come conoscenza, come virtù, un giorno ve lo porterete appresso nell'altro mondo e lo riporterete con voi quando tornerete a reincarnarvi.** Coloro che non lavorano per acquisire delle possibilità spirituali, partiranno per l'altro mondo con le mani vuote; infatti, lo sapete bene, non si lascia la terra con le proprie automobili, le proprie aziende, i propri vestiti e i propri gioielli. **Se non si è fatto nulla per accumulare ricchezze spirituali, si parte completamente nudi, poveri e miserabili, e in alto non si viene accolti con molta considerazione.** E quindi il vostro mondo interiore che ora dovete cercare di esplorare, poiché è là che potrete trovare gli elementi più preziosi per la vostra evoluzione e la vostra elevazione.

Questo lavoro lo potete fare solo durante la meditazione, nel silenzio. **Quando siete riusciti ad allontanare i pensieri e i sentimenti molesti e a introdurre in voi la calma e l'armonia, non muovetevi e cercate di immobilizzare anche la mente: che più nulla attraversi il vostro mentale, né un pensiero né un'immagine, come se tutto si fosse fermato. Deve esserci, vigile, solo la vostra coscienza.**

In realtà, ciò che si ferma sono i movimenti della natura inferiore, mentre la natura superiore comincia a vibrare, a irradiare. Ma questo movimento vibratorio è talmente intenso da essere analogo all'immobilità. So che non siete ancora in grado di comprendermi. Intellettualmente capite una parte di quello che vi dico, ma mi comprenderete veramente solo quando riuscirete voi stessi a farne l'esperienza. **Per manifestarsi, il Sé superiore attende che il sé inferiore gli dia spazio.** Ma non è così facile. Il sé inferiore non abbandona volentieri il terreno: esso è là tutto il tempo a gesticolare, a gridare, a imporsi. È per questo che il Sé superiore si manifesta così raramente: deve aspettare che il sé inferiore, stanco, sfinito, gli ceda il posto. . . E quando ciò avviene, non è mai per molto tempo, poiché il sé inferiore, che è infaticabile, si rialza in fretta e riprende la sua posizione a colpi di artigli, denti e zoccoli. E che cosa fa il Sé superiore nel frattempo? Rimane inattivo? Oh no, esso non interrompe mai la sua attività in quanto partecipa al lavoro dello spirito universale.

Ma l'uomo, che non conosce se stesso, ignora che, nella misura in cui grazie al suo Sé superiore partecipa alla vita divina, partecipa anche al lavoro di Dio. Egli non si può render conto di ciò che avviene nelle sfere superiori del suo essere, perché non ha un legame cosciente con esse: ed è appunto su questo che l'uomo deve lavorare.

L'uomo è abitato dallo Spirito divino e, se deve mettersi al suo servizio, non è per rafforzarlo: lo Spirito è già forte; non è per istruirlo: è già onnisciente; né per purificarlo: è una scintilla. **L'uomo deve occuparsi solo di aprirgli la via. Solo allora lo Spirito divino gli potrà donare la sua luce, la sua pace e il suo amore. Ecco quale deve essere il vostro lavoro nel silenzio della meditazione.**

Anche nella vostra vita dovete imparare a introdurre il silenzio del Sé superiore. **Quando sapete di dover affrontare una discussione difficile che rischia di degenerare o di trascinarvi troppo lontano, procurate di creare in voi il silenzio e pregate... In quel momento vi sentirete distaccati, al riparo dall'irritazione e dalle meschinità:** infatti il vero silenzio non reca con sé le condizioni che convengono alla personalità. **Nel silenzio la personalità perde i suoi mezzi, è paralizzata.**

Imparate quindi a ritirarvi per cedere il posto alla vostra natura divina, al vostro Sé divino dicendogli: «Ecco, tutto ciò che possiedo è tuo, disponi di me, prendi possesso di me: io sono al tuo servizio.» Qualcuno dirà: «Ma a che cosa può servire tutto questo?» Ebbene, sappiate che un vero spiritualista non si pone mai una domanda simile, poiché il fatto di porla rivela che non è in grado di intuire che cos'è la vera scienza, la vera filosofia. Colui che decide di consacrarsi con tutto quello che possiede, dà al principio divino la possibilità di lavorare e di manifestarsi tramite suo. Ecco perché Gesù diceva: «Mio Padre lavora e anch'io lavoro con Lui.» Gesù poteva pronunciare quelle parole perché aveva consacrato tutto al Suo Padre Celeste, Gli aveva fatto posto in sé, poteva dunque associarsi al Suo lavoro. Egli diceva anche: «Mio Padre ed io siamo una cosa sola», il che ha lo stesso significato.

E voi pure, se riuscite a dare in voi la precedenza al Sé superiore, partecipate già al lavoro cosmico del Cristo, di Dio stesso. Sì, è qualcosa di misterioso, è un'attività che si svolge in un'altra sfera e spesso persino a nostra insaputa. Quando siamo assorbiti dai nostri compiti quotidiani, non sappiamo quello che il nostro spirito sta operando in noi. Ma forse un giorno, quando il vostro cervello si sarà sufficientemente sviluppato, diventerete coscienti del lavoro che il vostro spirito compie nell'universo.

Per il momento, l'essenziale è che ristabiliate il legame con lui. **L'unica preoccupazione da avere durante la meditazione è proprio questa: calmare tutto ciò che dimora in noi e, nel silenzio, raggiungere il nostro Sé superiore che è la quintessenza di Dio.**

Nello stesso modo in cui partecipate alla vita della vostra famiglia, della vostra città, della vostra nazione, e più ancora per alcuni, dovete imparare a partecipare alla vita cosmica. Durante le preghiere, le meditazioni, i canti, sappiate che potete anche voi prender parte alla vita dello universo, ma a patto di essere coscienti delle condizioni che vi sono offerte per svolgere un lavoro col pensiero.

Perché pensare di dover essere un astronauta e disporre di razzi per viaggiare e lavorare nel cosmo? La terra viaggia attraverso lo spazio eterico, attratta dal sole, perciò noi siamo sulla terra come in un'astronave che prosegue la sua corsa fra le stelle. Questo è ciò che fa di noi dei cittadini del cosmo, capaci di partecipare consapevolmente alla vita universale. **È ora di abbandonare quelle nozioni limitate che ci vengono trasmesse dall'educazione, dalla società, per abbracciare concezioni più vaste, più ampie, più grandiose: partecipare al lavoro cosmico di luce sotto l'egida del Cristo.**

Se ci diamo la pena di approfondire la frase di Gesù: «Mio Padre lavora e anch'io lavoro con Lui» vedremo aprirsi davanti a noi orizzonti illimitati. Ma invece di far ciò, lasciate che Gesù lavori con suo Padre, mentre voi vi occupate di cose futili. «Ma – direte voi – c'è una tale distanza fra Gesù e noi! Lui è il Cristo, è perfetto, mentre noi... sarebbe orgoglio immaginare di poter fare il suo stesso lavoro.» Bene, pensate quello che volete, ma Gesù intendeva le cose diversamente; diceva: «Siate perfetti come è perfetto il vostro Padre Celeste». Inoltre: «Chi osserva i miei comandamenti farà le opere che faccio io, e ne farà persino di più grandi.» **È per questo che vi dico che i cristiani sono dei pigri. Essi vogliono far credere che è per umiltà che non si danno all'unica attività degna di essere intrapresa dagli uomini: partecipare al lavoro di Dio. Eh no, niente affatto, non si tratta di umiltà, ma di pigrizia!** I cristiani sono più vicini alla mentalità della folla mediocre che allo spirito del Cristo e di tutti i grandi Maestri.

Come Gesù, **gli Iniziati che hanno la coscienza risvegliata partecipano senza tregua al lavoro di Dio.** E se anche voi volete partecipare a questo lavoro, io vi darò un metodo. Restate per prima cosa un certo tempo nell'immobilità e nel silenzio, poi cominciate a elevarvi col pensiero, immaginate di lasciare a poco a poco il vostro corpo fisico uscendo

da quell'apertura che si trova alla sommità del capo. Attraversate i corpi causale, buddhico e atmico e, giunti a quel punto, vi collegate con l'Anima universale per partecipare contemporaneamente al suo lavoro a tutti i livelli. A quel punto, voi forse non saprete nemmeno ciò che state facendo, ma il vostro spirito sì.

Capitolo 9

RICERCA DEL SILENZIO, RICERCA DEL CENTRO

Non far rumore non è uno scopo, ma soltanto un passo preliminare, la condizione necessaria per conseguire un altro silenzio, quello interiore, cioè in realtà l'armonizzazione delle varie volontà che si esprimono dentro di noi. Queste volontà sono molteplici: il cuore, l'intelletto, gli occhi, le orecchie, lo stomaco, il ventre, il sesso, le braccia, le gambe. Tutte necessitano di qualche cosa e la reclamano, e le loro richieste sono spesso in contraddizione. Per ristabilire l'ordine, bisogna invitare un potere capace di armonizzarle, di orientarle in vista di un lavoro: cioè un'intelligenza, una testa che governi e presieda a tutto. **Le cellule dei nostri organi e le entità che le popolano obbediscono solo alla testa, non riconoscono nessun altro;** tra loro si distruggono, si divorano, ma siccome esiste nell'universo **una legge secondo la quale l'inferiore deve obbedire e sottomettersi al superiore,** davanti all'autorità della testa esse si inchinano.

La testa è un principio intelligente che possiede facoltà superiori a quelle degli organi. Quando c'è la testa, cioè il principio supremo, tutti le obbediscono; e se la testa esige l'ordine, la pace, il silenzio, nessuno aggiunge parola, i sentimenti tacciono, persino la mente tace: si fa valere la sola coscienza. Colui che è giunto a stabilire in sé questo silenzio entra in contatto con l'Anima universale, vibra all'unisono con essa e comprende, sente... In realtà ciò che egli scopre va ben oltre: è qualcosa di

inesprimibile che va vissuto.

Ogni giorno dobbiamo fare degli sforzi per ritrovare la testa, cioè quell'intelligenza divina che per il momento è imprigionata in noi, e ridarle la libertà. Dopo aver realizzato questo meraviglioso silenzio, nulla ci impedisce di riprendere il lavoro e di rimettere in azione il cuore, l'intelletto, le gambe, le braccia e anche la lingua! Ma anzitutto la testa, al fine di essere ispirati in tutto ciò che intraprendiamo: che i nostri pensieri, i nostri desideri, le nostre sensazioni e le nostre emozioni siano diretti da una volontà superiore, dallo spirito.

Si può presentare questa questione in altri termini e dire che **il silenzio si forma quando la vita della periferia gira attorno ad un centro.** A proposito, perché andiamo al mattino a contemplare il sole che sorge? Perché è un esercizio che ci permette di trovare il nostro centro.¹ Il sole è il centro di un sistema che egli sostiene, organizza e vivifica. **Se il movimento dei pianeti attorno al sole è considerato come l'immagine stessa dell'armonia universale, e proprio perché i pianeti girano attorno a un centro che mantiene l'equilibrio.** Se il sole scomparisse dal punto in cui si trova, sarebbe il caos. Per noi è la stessa cosa: finché non abbiamo un centro che mantiene, equilibra e coordina i movimenti della periferia, non possiamo avere una vita e un'attività armoniose e costruttive.

Nel momento in cui vi concentrate sul sole, pensate

¹Vedi Opera Omnia, Volume 10: «Gli splendori di Tipheret» Cap. I e II.

che anche in voi stessi dovete trovare il centro. Guardare il sole può essere un esercizio veramente proficuo solo se lo si comprende come un simbolo della vita interiore. Perciò, **guardando il sole, sforzatevi di ritrovare in voi quel centro: il vostro Spirito, che è onnipotenza, saggezza, onniscienza e amore universale; ed è a lui che dovete avvicinarvi ogni giorno.** Finché rimarrete lontani dal centro, sarete alla mercé delle correnti più disordinate e contraddittorie.

È vero che spesso si è obbligati ad abbandonare il centro per andare a badare alle proprie attività alla periferia. Se, però, ci si deve allontanare dal centro per necessità, ciò non significa che si debba recidere il legame con esso. Al contrario, **più attività avete nel mondo, cioè alla periferia, più dovete rafforzare il legame col centro, con lo Spirito, poiché è dal centro che ricevete l'energia, la luce e la pace di cui avete bisogno per portare a buon fine tutte le vostre iniziative.** È così che non soltanto voi venite alimentati senza interruzione, ma **diventate voi stessi un centro per le altre creature della periferia, in quanto le fate beneficiare di tutto ciò che di buono avete ricevuto.** Finché non avrete capito questa legge, sarete continuamente infelici e sballottati qua e là.

Alcuni diranno: «Ma io non posso abbandonare mio marito (o mia moglie) per andare a cercare il centro! Noi stiamo insieme e non ci lasciamo.» Ebbene, **rimanete pure insieme, non lasciatevi mai, ma un bel giorno non avrete più nulla da darvi l'un l'altro, perché non avrete mai fatto nulla per rinnovarvi, per arricchirvi: e quella sarà la volta che vi lascerete e la separazione sarà definitiva.**

Come far capire agli uomini che **il vero amore non è rimanere incollati insieme** senza potersi separare nemmeno un secondo? Al contrario, **chi vuole conservare il proprio amore sa che ogni tanto deve andare in viaggio. Chiamate questo viaggio come volete: preghiera, meditazione, contemplazione, ricerca del silenzio, del centro, di Dio...** Ed è proprio questo viaggio che vi permetterà di portare doni a coloro che amate: vostro marito, vostra moglie, i vostri bambini, i vostri amici. **E quali saranno i doni? Una vita più pura, più armoniosa, più poetica.**

Quante volte vi ho detto che basta osservare i fatti dell'esistenza quotidiana per comprendere le leggi

della vita interiore! Che cosa fanno i padri di famiglia in certi paesi poveri? Vanno a cercar lavoro all'estero, perché sanno che, rimanendo a casa, non riusciranno a guadagnare abbastanza per mantenere la famiglia. Essi amano i loro cari, tuttavia li lasciano, e li lasciano proprio perché li amano: se non li lasciassero, quelli morirebbero di fame. E che cosa fa un comune padre di famiglia? Ogni mattina esce di casa per andare a guadagnare quel denaro che gli permetterà di far avere ai suoi familiari tutto ciò di cui hanno bisogno. Ebbene, questo fatto deve chiarirvi le leggi della vita interiore. In qualsiasi campo, se si vuol essere veramente utili a coloro che ci stanno a cuore, se si vuol portar loro l'abbondanza e la felicità, bisogna lasciarli per un certo tempo per andare verso un luogo che si chiama estero, lavoro, centro o silenzio.

Vi ho detto che solo coloro che si amano sanno realmente che cos'è il silenzio. La forza del sentimento apporta loro una pienezza che nessuna parola può esprimere, ed è per questo che, pur non parlando, vivono una vita più intensa. Però, nella maggior parte dei casi, quest'amore purtroppo non dura, gli uomini non sanno farlo durare; prima o poi il silenzio che si stabilirà in loro sarà quello dell'indifferenza, del rancore, perfino dell'odio. Perché? Perché essi hanno vissuto il loro amore in modo egoistico e limitato: si sono concentrati l'uno sull'altro, si sono dati immediatamente tutto quello che possedevano di meglio, senza pensare che avrebbero dovuto rinnovarsi cercando ogni giorno di acquisire "nuove ricchezze, una nuova bellezza, una nuova luce". Così ora si scambiano il peggio di se stessi e non sanno più amarsi.

Per concludere, quando andate a contemplare il sole al mattino, pensate che, avvicinandovi al centro del nostro universo, vi avvicinate al vostro centro.

Esponendovi al sole, diventate più vitali, perché il sole è il fuoco della vita. Ogni mattino, avvicinatevi al sole cercando di catturarne una scintilla, una fiammella che introdurrete in voi e che porterete con voi come il tesoro più prezioso. Ed è grazie a quella fiamma che la vostra vita sarà purificata, sublimata, e ovunque andrete porterete purezza e luce.

Nei riti della religione ortodossa si trova il riflesso di questo cammino interiore. In occasione di certe feste – e in particolare della festa di Pasqua – tutti i

fedeli tengono in mano un cero. A un certo punto della cerimonia il pope che celebra la funzione accende una candela e poi con quella fiamma accende il cero dell'assistente più vicino; e così, via via, ciascuno accende col proprio cero quello del vicino. Ed è **una sola candela quella che ha acceso**

tutte le altre! Ecco quello che, simbolicamente, anche noi dobbiamo fare. Avvicinandoci al centro, al sole, dobbiamo col pensiero accendere in noi la nostra fiamma, ed è così che un giorno il mondo intero sarà illuminato. Di fronte al sole luminoso, così brillante, come si può rimanere nella oscurità?

Capitolo 10

IL VERBO E LA PAROLA

Sforzatevi di gustare tutti i momenti di silenzio che osserviamo durante le nostre riunioni, al fine di svolgere un vero lavoro creativo per mezzo del pensiero. Non dimenticate mai che il lavoro della mente è il più importante, poiché è per opera sua se riuscite un po' alla volta ad avvicinarvi all'ideale cui aspirate. **Con le vostre preghiere e le meditazioni aggiungete ogni giorno un elemento all'edificio, ogni giorno un mattone, un po' di cemento, un'asse, un chiodo: quale felicità nel sentire che si agisce, che si avvanza!**

Se venite ogni volta alle nostre riunioni con la consapevolezza del lavoro da svolgere, non aspetterete più con tanta impazienza che io interrompa il silenzio per parlarvi. Che cos'è, infatti, la parola in confronto al silenzio?

La parola è molto limitata, la maggior parte dei vocaboli della lingua è stata creata da uomini comuni per bisogni comuni. È vero che esistono termini per esprimere delle realtà filosofiche e mistiche, ma sono talmente pochi! Allora, per comunicare le esperienze spirituali, assai spesso si tace e ci si esprime soltanto con uno sguardo, con un gesto, poiché si sente che le parole sono impotenti. Direte: «Ma allora, la parola è inefficace?» Nella misura in cui riesce a confondersi col verbo, cioè se essa è viva, impregnata di vita spirituale, la parola è potente e in grado di agire, ma prima di giungere a quel punto, in effetti, non serve un gran che ed è come un recipiente vuoto.

Il Verbo appartiene al mondo dello spirito, del

pensiero creatore. **Chi pensa, crea.** Nel momento in cui pensate, già per così dire parlate, e questo parlare silenzioso è attivo, magico: è il Verbo. Il Verbo è dunque una parola che non è ancora scesa sul piano fisico, essa è là, reale, viva, ma non udibile; essa si manifesta nel mondo visibile con colori, forme e sonorità comprensibili a tutti, mentre la parola, che si esprime sul piano fisico con vocaboli propri e in una particolare lingua, può essere compresa solo da coloro che parlano quella lingua. Ecco quali sono le difficoltà!

Il linguaggio universale è il Verbo. **Se voi parlate interiormente col cuore, con l'anima, persino le piante, gli uccelli, gli insetti, i pianeti, le stelle vi comprenderanno, poiché il linguaggio del cuore e dell'anima è compreso universalmente. Anche se non parla la vostra lingua, un essere sensibile, ricettivo, capirà i vostri pensieri e i vostri desideri; li sentirà.** Vi sono degli esseri molto evoluti, molto sensibili che, nell'attimo in cui viene formulato un pensiero, lo colgono. D'altronde, gli spiriti luminosi, gli angeli, non si parlano tra loro e nemmeno ci parlano: essi emettono delle onde, onde che noi traduciamo in parole.

Ora tutto è chiaro: anzitutto voi pensate, sentite, e questo è il Verbo. Poi, cercate la forma per sviluppare il vostro verbo, forma costituita dalla parola, dai vocaboli che scegliete in una data lingua. Ma, mentre la parola esprime più o meno bene ciò che volete esternare, nel piano invisibile il Verbo trova sempre subito una espressione appropriata,

comprensibile a tutte le creature, persino agli angeli e agli arcangeli.

La parola è spesso l'inizio di ogni malinteso: a volte non si trovano le parole adatte per esprimersi, e accade anche che non si veda nemmeno abbastanza chiaro in se stessi per sapere ciò che va detto. La parola non può diventare viva e potente finché non si è lasciata impregnare dal Verbo per esprimere con esattezza ciò che l'anima e lo spirito stanno vivendo. **Verrà il giorno in cui gli uomini si capiranno immediatamente non comunicando con le parole, ma con la luce, i colori e i suoni che emaneranno. Quando accanto a voi c'è un uomo che soffre, spesso senza che vi parli sentite il suo dolore. E quando prova una gioia che dilata il suo animo, pure in quel caso lo percepite. La sofferenza e la gioia sono un linguaggio che si coglie senza bisogno di parole, un linguaggio che non inganna.**

Il Verbo è la sintesi di tutte le espressioni della vita interiore dell'uomo, di tutte le emanazioni prodotte dai suoi pensieri e dai suoi sentimenti. Si può persino dire che spesso il Verbo si contrappone alla parola. Quante volte la parola, invece di essere il riflesso fedele della realtà, è utilizzata da alcuni solo per risvegliare nella gente certe reazioni o certi sentimenti che essi hanno interesse a suscitare per raggiungere il loro scopo: fiducia in loro stessi, sfiducia negli altri, ecc.

Ora, cercate di capirmi: il mio scopo non è quello di sottovalutare la parola, ma di **mostrarvi piuttosto in quali condizioni essa diventa efficace, persino magica**. Il pensiero crea le cose anzitutto in alto, poi le parole le concretizzano secondo certe linee di forza attorno alle quali vanno a disporsi le particelle di materia. Ecco perché la parola è necessaria alla realizzazione dei vostri pensieri e desideri sul piano fisico. Tuttavia, **perché questi pensieri e desideri si realizzino tramite la parola, dovete prima di tutto conoscere una legge**. Serviamoci di un'immagine: la parola, se volete, è la canna di un fucile e il pensiero o il desiderio sono la polvere da sparo. Se non mettete la polvere nella canna, potete sempre mirare e premere sul grilletto, ma non accadrà nulla. Ora, se il fucile è privo di canna, non potete dare alcuna direzione al proiettile. La canna dà la direzione e la polvere la potenza. **Prima d'ogni altra cosa bisogna avere dei pensieri e dei**

sentimenti forti, intensi e poi, mediante la parola, si dà loro la direzione voluta. L'energia psichica e la parola sono entrambe necessarie.

La parola non va sottovalutata, poiché è proprio la parola che equilibra la tensione interiore, il che è molto importante. **Quando pregate in silenzio o meditate, accumulate delle energie psichiche, ed è bene in seguito dar via libera a tali energie tramite la parola**. Non farlo può creare scompensi: troppe forze accumulate, troppa tensione possono minacciare il vostro equilibrio. **La parola è per l'appunto un mezzo per dare a queste forze la possibilità di prender forma, di manifestarsi, di agire**. Se l'energia psichica accumulata nel vostro spazio interiore non può essere proiettata, esploderà sul posto e voi ne sarete la vittima. **È per questo che bisogna proiettare quell'energia, darle uno scopo: ed è proprio questa la funzione della parola**.

Abituatevi, quindi, a servirvi della parola. Quando sentite che siete riusciti, tramite il pensiero, a entrare in contatto con le energie più pure del mondo invisibile, non fermatevi a quel punto, perché c'è ancora un lavoro da fare. **Pronunciate ad alta voce qualche formula, come: «Che sia sulla terra come in Cielo». Oppure: «Che il Regno di Dio e la Sua Giustizia si realizzino sulla terra!»**. In questo modo darete una direzione alle energie accumulate dentro di voi e farete un lavoro benefico per il mondo intero. La conoscenza di queste leggi è la base del lavoro spirituale.

Quando un Iniziato medita sul silenzio, si ricarica, accumula delle forze, perciò, quando poi prende la parola, questa è piena di vita.

Prima di parlare, bisogna collegarsi al Verbo divino che è amore e potenza. Il Verbo è l'origine di tutto, la sorgente di tutto, la vera potenza. Ecco perché la parola deve sempre seguire il Verbo. Bisogna che lo spirito sia sempre presente, vigile; così comprenderete meglio le cose, le esprimerete meglio e si sentirà che c'è vita in quello che dite.

Ora aggiungerò ancora che non dovete contare unicamente su ciò che vi rivelo sul piano fisico. Infatti è troppo poco. Inoltre, potrei essere obbligato ad assentarmi e a rimanere per molto tempo senza potervi parlare. Col Verbo, invece, io vi parlo in continuazione. Sì, quando sono solo a casa o in

montagna o in viaggio, io vi parlo ininterrottamente.

Nella mia vita non vi sono né moglie né bambini né affari, per cui ho tutto il tempo per pensare a voi e a tutti gli esseri umani della terra, per consigliare, spiegare, aiutare e confortare. Se non ricevete nulla di ciò che vi mando, è per il fatto che credete che conti solo la parola fisica. Ma non è così, ed è per questo che dovete cominciare a esercitarvi qui mentre siamo insieme: invece di spazientirvi

quando i momenti di silenzio si prolungano, imparate a sviluppare le vostre antenne, a sentire che il vostro Istruttore pensa a voi e al vostro avvenire; cercate di indovinare ciò che prepara per voi, dove vuole condurvi. . . Vi sono cose che non può esprimere sul piano fisico; non ne ha il diritto, poiché alcuni potrebbero profanare le sue parole. **È per questo che egli le lancia nel mondo invisibile, dove solo chi è sensibile e preparato potrà captarle per la propria evoluzione spirituale.**

Capitolo 11

LA PAROLA DI UN MAESTRO NEL SILENZIO

11.1

In ogni nostra riunione **vorreste che io rivolgessi la parola a voi personalmente**, ma non posso sempre esaudire i vostri desideri: non sarebbe ragionevole. Parlare senza interruzioni presenta degli inconvenienti: è faticoso per chi parla... e doppiamente faticoso per chi ascolta! Il primo ne esce spossato e l'altro saturo. Allora, spossato o saturo, non è cosa consigliabile. Parlare ha una sua utilità, ma non parlare ne ha un'altra. Quando qualcuno vi parla, certe facoltà del vostro cervello entrano in attività, e quando l'oratore non ha più nulla da dire, entrano in gioco altre facoltà. Una donna, per esempio, vede suo marito silenzioso, penseroso, e lo osserva per indovinare ciò che sta rimuginando nella mente, dov'è andato, ciò che può essergli capitato... ed è così che essa diventa più sensibile, più psicologa...

Le qualità che possono essere sviluppate accanto a chiunque, quanto è importante svilupparle accanto a un Iniziato! Durante il nostro congresso estivo in Bulgaria, nella zona dei sette laghi di Rila, ci riunivamo ogni giorno attorno al fuoco con il Maestro Peter Deunov; noi cantavamo, **il Maestro diceva qualche parola, ma spesso rimaneva in silenzio a meditare**. Io lo guardavo e mi chiedevo: «A chi pensa? Dov'è?» È così che nei momenti di silenzio ho preso l'abitudine di collegarmi a lui, e a poco a poco mi sono accorto che molti dei suoi pensieri, molte delle sue sensazioni ed emozioni venivano verso di me. Ho capito in questo modo

che **egli mi istruiva nel silenzio**. Direte: «Ma nel silenzio non si impara nulla, non si ode nulla!» In apparenza è così, ma **in realtà è l'anima che riceve. L'anima del discepolo vede, sente e registra tutto ciò che emana dall'anima e dallo spirito del suo Maestro. Se il discepolo non si rende conto immediatamente di ciò che la sua anima ha captato, questo è dovuto al fatto che ci vuol tempo perché essa lo trasmetta al cervello e lo imprima nella coscienza. Ma un giorno o l'altro, tutto riaffiorerà sotto forma di pensieri, di scoperte, di reminiscenze, e il discepolo ignorerà persino l'origine di tale nuovo sapere.**

In realtà, a sua insaputa, **ogni essere umano è il depositario di tutto il sapere dell'universo**. Questo sapere, che è depositato molto profondamente in lui, non si muove, non vibra, perché non gliene sono offerte le condizioni; esso gli rimane dunque inaccessibile per molto tempo. Direte: «Ma com'è possibile?» Oh, è una storia molto lunga. Dopo aver lasciato il seno dell'Eterno per scendere nella materia, l'essere umano ha percorso un lungo cammino nel tempo e nello spazio. Spesso non si è trattato per lui che di avventure e di drammatiche peripezie, nel corso delle quali ha fatto esperienze, acquisito nuove conoscenze, ma ha anche perso gran parte della sua luce e del suo sapere originari. O, più esattamente, **quel sapere a poco a poco è stato ricoperto da un gran numero di strati scuri e opachi, e ora**

l'uomo non può ritrovare quel sapere che a certe condizioni.

Per coloro che nelle precedenti incarnazioni hanno già seguito il cammino dell'Iniziazione, è più facile ritrovare quel sapere. È sufficiente che leggano o sentano da altri esprimere certe idee, che entrino in contatto con un Iniziato, un Maestro spirituale, perché quelle parole, quella presenza risvegliano in loro un'eco, come una reminiscenza. Sì, alcune parole, una presenza bastano loro per far scattare quel ricordo. Essi non hanno nemmeno più tanto bisogno, in seguito, di essere istruiti o guidati; essi riescono a guidarsi da soli, a far persino sorgere dalle profondità della loro anima delle conoscenze che l'istruttore non ha mai rivelato loro.

Per gli altri, è certamente molto più difficile. Alcuni fra loro, pertanto, sentendo certe idee, hanno la sensazione che deve esserci in esse qualcosa di vero; non sanno di possedere già quelle conoscenze, **ma percepiscono in loro stessi come il sussurro di una voce lontanissima che li persuade ad accettarle. Altri invece (la maggioranza purtroppo), qualsiasi cosa sentano, restano indifferenti e non si scompongono. Tutto dipende quindi dal grado di evoluzione.** Qualsiasi cosa si faccia, quali che siano gli argomenti e i sistemi filosofici che vengono loro presentati, non si possono convincere gli uomini se, interiormente, non sono pronti.

L'essere umano ha bisogno di vedere, di capire, di fare degli incontri e persino di subire dei traumi e di soffrire, perché è talmente inerte, intorpidito, stagnante che, se non riceve degli impulsi dal mondo esterno, se non è risvegliato, non farà nulla. **È per questo che gli istruttori, i Maestri, ci sono tanto necessari; grazie alla vita che conducono, alle loro vibrazioni, ai loro pensieri così puri e luminosi, quegli esseri riescono a smuovere qualcosa in noi.** E se non ottengono nulla, non è

perché sono incapaci o deboli, ma perché l'uomo si è lasciato seppellire sotto numerosi strati di materiali talmente opachi e pesanti che ci si domanda se il Signore stesso potrebbe mai porvi rimedio!

D'altronde, si può paragonare il lavoro dell'Iniziato a quello della natura. Che fa la natura? Essa non cessa di parlarci, di inviarci dei messaggi: non si serve di parole, ma ci parla: il sole, le stelle, i boschi, i laghi, gli oceani, le montagne ci parlano comunicandoci senza tregua qualcosa della loro vita, dei loro segreti. Tali informazioni si registrano in noi, ma noi non ne siamo coscienti. Tuttavia, grazie a esse, a poco a poco la nostra sensibilità si arricchisce, la nostra comprensione migliora. Noi non sappiamo come tale comprensione avvenga, tuttavia essa avviene. È questo il modo in cui anche un Iniziato ci parla: grazie a delle correnti, a dei raggi ch'egli invia e a delle particelle ch'egli proietta. La parola di un Iniziato nel silenzio è come un bombardamento cosmico. Naturalmente, allo stesso modo in cui, a causa della nostra incoscienza, ci chiudiamo ai messaggi della natura, possiamo chiuderci anche ai messaggi che un Iniziato ci manda nel silenzio.

Voi chiederete: «Ma come si può giungere a vibrare nel silenzio all'unisono con un Iniziato per entrare in comunicazione con lui?» **Bisogna prepararsi, è tutto qui, bisogna prepararsi. Si deve lavorare per risvegliare in sé quel mondo sottile. Supponiamo ora che non siate riusciti a entrare in contatto con un istruttore perché il suo viso, i suoi gesti, il suo atteggiamento, le sue parole non destavano nulla in voi. Ebbene, preparatevi ugualmente, perché può darsi che prima o poi ne incontrerete un altro col quale riuscirete a sentirvi in affinità.** Se non avrete fatto questo lavoro preliminare di preparazione, non acquisirete nulla neppure da lui.

11.2

Quando meditiamo nel silenzio, non riesco a dimenticare subito la vostra presenza per dedicarmi al mio lavoro; voi siete presenti nella mia mente, nel mio cuore, come un'unità, come la mia famiglia. . . Allora vi parlo, vi dò delle spiegazioni; e anche se a volte vorrei fermarmi per potermi finalmente dedicare al mio lavoro, non posso farlo e continuo a parlarvi. **In quei momenti, alcuni di voi captano a loro insaputa i miei pensieri, ed ecco che un bel giorno, in cui saranno forse in procinto di passeggiare o di scrivere, si sentiranno improvvisamente attraversati da un pensiero, da un'ispirazione che giunge loro così, come se cadesse dal cielo. Eh sì, nulla va perduto, nemmeno una parola, poiché tutto è vivo.** E le cose andranno di bene in meglio se vi svilupperete armoniosamente comprendendo il valore di quanto facciamo qui.

Al momento giusto, ognuno farà uscire tutte le ricchezze che si sono accumulate in lui. Cercate quindi di avvicinarvi sempre più a quello stato di coscienza in cui potremo riunirci soltanto per restare insieme in silenzio e gustare la vita divina che riempie lo spazio della vostra anima e dell'universo.

Una volta stabilito il silenzio, noi siamo pronti a ricevere la visita degli spiriti luminosi che ci fanno delle rivelazioni. Non è assolutamente indispensabile parlare per dire qualcosa. Nel silenzio, io pure posso farvi delle rivelazioni. Quando non si è disturbati o distratti da alcun rumore, si è pronti a captare le voci più sottili. Benché inudibile, il pensiero è una voce che si può sentire e decifrare. **È nei momenti di silenzio che l'anima ha la possibilità di cogliere, di comprendere le realtà spirituali,** per cui io preferisco parlare alla vostra anima che al vostro orecchio.

Sì, per essere sincero, devo dirvi che non credo molto al potere della parola. Allo stato attuale delle cose, la parola è il più debole dei mezzi d'azione. Da migliaia d'anni si parla, si parla, ma il Regno di Dio non è ancora arrivato. Ci si ferma alle parole. Direte: «Ma allora, perché parlare?» Per preparare il terreno, anche se, in realtà, non credo molto al potere della parola. . . né d'altronde a quello della scrittura. Pensate a quanto materiale è disponibile in

fatto di libri! Ma tale enorme mole di letteratura ha forse prodotto dei cambiamenti? . . . Io attendo il momento in cui sarete pronti a stare a lungo riuniti senza la necessità che io vi parli fisicamente. Ma quando sarà? **Quando avrete imparato a calmarvi, a liberarvi, a concentrarvi, a fare un lavoro su voi stessi con tutti i materiali sottili contenuti nel silenzio. Vi renderete conto allora quanto sia debole la parola se paragonata alla forza, alla pienezza che apporta il silenzio.** Per il momento ciò non è possibile. Infatti, se il silenzio non vi porta almeno la decima parte di ciò che vi porta la parola, ciò significa che non siete pronti a recepire le ricchezze che esso contiene.

La parola è senza dubbio di una certa utilità: essa serve a dare spiegazioni, chiarimenti, a indicare orientamenti, sempreché, naturalmente, gli uomini abbiano il desiderio di lasciarsi persuadere. Altrimenti, non c'è parola che serva. Per il momento, sono obbligato a parlarvi perché so e vedo che è necessario. Ma quando, preparati dalla parola, riusciremo un giorno a immergerci nella profondità, nell'immensità, nell'intensità del silenzio, vedrete e sentirete voi stessi che state vivendo qualcosa di più vasto e di più potente. **Nei templi del passato, gli Iniziati, che conoscevano la natura umana, non sovraccaricavano i loro discepoli di conoscenze,** come avviene ora nelle università dove vi sono così tanti particolari da memorizzare che gli studenti non hanno neppure il tempo di vivere e di respirare. **Gli Iniziati dicevano pochissime cose, rivelavano alcune verità essenziali e spettava poi ai discepoli meditare nel silenzio per interiorizzarle, per viverle.** Sì, gli Iniziati mettevano tutto il loro amore, tutta la loro anima, tutto il loro spirito nelle loro parole e i discepoli le coglievano, le gustavano, le assorbivano; essi si nutrivano molto più della vita contenuta nelle parole che delle parole stesse. Invece ora, soprattutto in Occidente, le persone non hanno la sensibilità che consente di scoprire la vita contenuta nelle parole per nutrirsi, rinforzarsi e trasformarsi per opera sua. Esse fanno affidamento solo sulle parole e freddamente le notano senza alcuna partecipazione. In tal modo non si raggiunge lo scopo; esse non ricevono tutta quella vita nascosta che potrebbe illuminarle, guarirle e

risuscitarle. Non è l'intelletto, ma l'anima e lo spirito che devono essere al primo posto, e a quel punto, grazie a qualche parola che avete inteso, potrete un giorno viaggiare nello spazio.

In futuro preferirei non parlarvi più tanto. Ma quel momento non è ancora giunto, poiché non siete abbastanza evoluti e sensibili per captare i pensieri di un Iniziato che medita e vi parla nel silenzio: non ricevereste quasi nulla. La parola è colta e compresa sul piano fisico, perché il suono tocca direttamente questo piano, cosa che non avviene per il pensiero. Pertanto, che sia solo o con voi, io vi parlo di cose che non si possono esprimere con la parola, di cose talmente elevate, talmente divine che è impossibile udirle o comprenderle fisicamente. «Ma allora – direte – è un lavoro inutile, per voi è tempo perso!» No. Certo, per ora, raramente siete consapevoli di quanto avete ricevuto. Tutto viene captato e registrato dai vostri apparecchi fisici, ma voi non ne sapete nulla, avete l'impressione di non avere imparato ancora nulla. Questo fino al giorno in cui, **quando si presenteranno le circostanze favorevoli, improvvisamente, ciò che avevate registrato vi ritorna alla coscienza e allora, per voi, sarà una rivelazione, un'illuminazione.**

È vero, credetemi, io aspetto con impazienza il giorno in cui potrò parlarvi nel silenzio. Per il momento, so che pochissimi fra voi lo desiderano. Si accetta il silenzio senza dargli il giusto valore, prima e dopo la conferenza, ma se capitasse che le

nostre riunioni trascorressero nel silenzio, veramente pochi lo sopporterebbero. Ma un giorno ciò si avvererà. Quando vi parlo, è come se fossi obbligato a scendere e a pormi dei limiti. Parlarvi nel silenzio, invece, è un'attività che fa scattare in me dei poteri immensi. Sì, per me è preferibile; quando lo faccio, vedo dei risultati. Ma vedo dei risultati anche quando vi parlo.

In realtà, **non mi astengo mai dal parlarvi nel silenzio. Anche a casa mia mi occupo di voi, vi dò delle spiegazioni e dei consigli.** Voi non lo sapete, non ve ne rendete conto, ma un giorno o l'altro ne trarrete beneficio. Nell'attesa, cercate di comprendere, di sentire che l'attività di un Maestro spirituale è molto più vasta e va molto al di là di quanto possiate immaginare.

Voi siete abituati a professori e conferenzieri di cui chiunque può vedere e comprendere il lavoro. **Un Maestro spirituale, invece, ha un'attività che sfugge alla vostra comprensione comune, poiché essa si svolge prima di tutto nei piani sottili.** Anche quando egli tiene delle conferenze o riceve delle persone per confortarle e illuminarle, **in realtà è nell'invisibile che un Maestro spirituale agisce veramente con la propria anima, col proprio spirito, col proprio verbo.** Tutto il suo essere si proietta nello spazio come se si polverizzasse, e ogni particella entra come un elemento di luce e di pace nella costruzione della nuova vita.

Capitolo 12

VOCE DEL SILENZIO, VOCE DI DIO

Quando ero giovane, in Bulgaria, spesso vedevo venire dal Maestro Peter Deunov **persone che, invece di ascoltarlo e di istruirsi accanto a lui, facevano sfoggio delle loro conoscenze citando i numerosi libri che avevano letto. Il Maestro si comportava sempre con una pazienza sorprendente e sorrideva dolcemente; in certi casi non aveva neppure la possibilità di dire una parola. A un certo punto, queste persone si rendevano conto che, essendo le sole a parlare, continuando così, non avrebbero imparato veramente nulla; e allora finalmente tacevano per lasciar parlare il Maestro. E qual'era il loro stupore nel capire che imparavano di più stando anche soltanto pochi minuti accanto a lui piuttosto che in molti anni di studio**, per il semplice fatto che si erano messe in uno stato di ricettività che permetteva loro di accogliere la parola del Maestro.

Infatti, quando si trovano dinanzi a un essere che è loro superiore per competenza, saggezza e nobiltà, certe persone, invece di starsene zitte ad ascoltare, si mettono a chiacchierare o persino a interromperlo mentre parla. Ebbene, questo non è un comportamento intelligente, poiché agendo in questo modo non ci si avvantaggia di sicuro; anzi, non solamente non ci si guadagna, ma si perde. **In presenza di un essere che vi è superiore, è preferibile ascoltare.** Anche se non parla fisicamente, nel silenzio che create in voi egli parla alla vostra anima. Quando parla lo Spirito divino, il cielo e la terra tacciono per ascoltare la sua parola,

poiché quella parola è un germe che feconda.

Chi mantiene il silenzio dimostra di essere pronto ad ascoltare, quindi a obbedire, mentre chi prende la parola, mostra di voler avere l'iniziativa, dirigere e dominare. Il silenzio è quindi la qualità propria del principio femminile che si sottomette, che si modella sul principio maschile. **Se dobbiamo giungere a ristabilire in noi il silenzio, è per permettere allo Spirito divino di lavorare su di noi.** Finché siamo restii a sottometterci, recalcitranti e anarchici, lo Spirito non può guidarci, e noi rimaniamo deboli e miserabili. Nel momento in cui riusciamo a fare il silenzio in noi, ci affidiamo allo Spirito che ci guida verso il mondo divino.

Ma quello stato che chiamiamo ricettivo, passivo, non deve assolutamente essere confuso con la pigrizia e l'inerzia. È passivo solo in apparenza: in realtà, si tratta della più grande attività che ci sia. È lo stato di colui che, a forza di lavoro, pazienza e sacrificio, è riuscito a realizzare in se stesso il silenzio, **ed è grazie a questo silenzio che egli comincia a sentire la voce della sua anima, che altro non è che la voce di Dio.**

Dovete considerare il silenzio come la condizione indispensabile alla vera parola, alle vere rivelazioni. Nel silenzio, sentite a poco a poco giungervi dei messaggi e una voce che comincia a parlarvi. Ed è quella la voce che vi previene, vi guida, vi protegge. . . Se non la udite, è perché fate troppo rumore, non solo sul piano fisico, ma anche

nei vostri pensieri e nei vostri sentimenti. Per far sì che questa voce vi parli, dovete stabilire in voi il silenzio. Talvolta questa voce viene chiamata «la voce del silenzio», che è anche il titolo di certi libri della saggezza orientale. Quando uno yoghi riesce a calmare tutto in sé e a fermare il pensiero – infatti, nel suo movimento anche il pensiero produce rumore – sente la voce del silenzio che è la voce stessa di Dio.

Come noi abbiamo un terzo occhio situato in mezzo alla fronte, così possediamo un terzo orecchio che si trova nella gola a livello della ghiandola tiroide. Per svilupparlo, bisogna saper vivere nel silenzio. Le orecchie sono collegate a Saturno, il pianeta della solitudine, del raccoglimento e dell'introspezione. Se in passato gli Iniziati, gli asceti e gli eremiti andavano a vivere nell'isolamento, era proprio per ascoltare la voce interiore. Come Saturno, essi rimanevano soli perché nulla venisse a distrarre la loro attenzione.

Tutti sanno che, quando si ha bisogno di riflettere per prendere una decisione, ci si isola e si chiude la porta dietro di sé, perché è nel silenzio che si hanno le maggiori probabilità di trovare una soluzione. Ma anche nel silenzio – ognuno può sentirlo – c'è spesso del rumore, poiché lo spazio interiore degli uomini è simile a una piazza pubblica dove una moltitudine di persone viene a manifestare e a presentare le proprie rivendicazioni. Ecco perché è sempre più difficile ricevere la vera risposta alle domande che ci poniamo, risposta che viene dal Cielo, dal mondo del silenzio.

Sì, si ha un bell'isolarsi, ma non si è soli: vi sono tanti abitanti dentro di noi! **Credete di essere soli, convinti che i vostri desideri, i vostri pensieri e le vostre decisioni vengano da voi, che siete sempre voi a prendere l'iniziativa? Ebbene, vi sbagliate. Voi siete abitati da una moltitudine di entità e in particolare dagli spiriti familiari: quegli esseri della vostra famiglia partiti per l'altro mondo e quelli ancora vivi.** Essi hanno un *pièdàterre* in voi: quelli che amano bere, che amano trafficare, che cercano i piaceri, stanno tutti spronandovi a soddisfare le loro strane voglie. E, in capo a qualche tempo, voi cedete... malgrado il silenzio!

Il discepolo ha un modo diverso di lavorare: non si accontenta di isolarsi dai rumori esteriori, ma cerca di ridurre al silenzio anche tutti quelli che,

all'interno, gridano, esigono, minacciano. Egli dice loro: «Beh, ora dovete tacere!» E in quel grande silenzio udrà una voce, ma **una voce molto dolce e fievole...**

La voce interiore parla senza tregua in ciascuno di noi, ma è troppo sottile e sono necessari grandi sforzi per riuscire a distinguerla tra rumori di ogni tipo... Come se in un'orchestra si tentasse di distinguere la melodia di un flauto in mezzo al fracasso dei tamburi e delle grancasse. Bisogna imparare ad ascoltare la voce dolcissima che parla in noi. Noi diamo prontamente ascolto alla voce tonante dello stomaco che segnala la sua fame o del sesso che reclama una vittima, ma quando una vocina ci dice: «Sii più paziente con quell'essere... Impara a dominarti... Prova a fare uno sforzo...» noi rispondiamo: «Ma vuoi startene zitta!» Ed è facile ridurla al silenzio: **è così dolce e non insiste...**

Direte: «Ma come? Dio è la forza, il potere; Egli ha tutti i mezzi per far sentire la sua voce!»

È vero, ma leggete la storia di Elia nell'Antico Testamento. Quando dovette sfuggire all'ira della regina Jezabel, Elia rimase nascosto nel deserto per lunghi giorni. Infine la voce di Dio gli si manifestò. Vi fu all'inizio un vento violento che squarciò la montagna e infranse le rocce, ma Dio non era nel vento. Vi fu poi un terremoto, ma Dio non era nel terremoto. Ci fu un incendio, ma Dio non era nel fuoco. Infine, dopo il fuoco, ci fu un mormorio dolce e leggero... e in quel mormorio c'era Dio. Ecco, ora avete capito: Dio non era né nella tempesta né nel terremoto né nel fuoco, ma nel mormorio... **La voce di Dio non fa rumore e, per sentirla, bisogna stare molto attenti.**

Anche il profeta Giona aveva udito la voce di Dio che gli aveva detto: «Va a Ninive e dille che io la distruggerò perché non obbedisce.» Ma Giona, colto dalla paura, non volle recarsi a Ninive e s'imbarcò su un vascello che faceva rotta verso Tarsis. Quando fu in mare, si levò una terribile tempesta. Tutti erano atterriti e decisero di tirare a sorte per sapere chi fosse colui che attirava quella tempesta. La sorte designò Giona, per cui lo si gettò a mare. Egli fu inghiottito da una balena e restò tre giorni nel suo ventre. Qui poté riflettere e infine disse: «Signore, perdonami, ora andrò a fare ciò che mi hai chiesto.» A questo punto fu vomitato dalla balena e salvato...

Come Giona, colui che non riesce a udire la voce del Signore a causa del frastuono prodotto dai capricci e dalla paura, incontra delle balene e rimane parecchi giorni nel loro ventre finché alla fine il frastuono si placa ed egli finisce per sentire quella voce. E voi, quante balene avete già incontrato nella vostra vita! Sì, proprio balene di ogni misura e di ogni colore.

Se foste più attenti, se aveste più capacità di discernimento, sentireste che prima di ogni impresa importante della vostra vita (che sia un viaggio, un lavoro o una decisione da prendere) una voce dolce vi consiglia. Ma voi non prestate attenzione, perché preferite il frastuono e le tempeste. Perché possiate ascoltare l'essere che vi parla, è necessario che egli faccia molto rumore. Se parla piano, voi non ascoltate. Pertanto, dovete sapere che, **quando gli esseri superiori vi parlano, vi dicono solo poche parole e con una voce quasi impercettibile.** Quando, per colpa vostra, vi è capitata una disgrazia, voi dite: «Sì, qualcuno mi aveva avvertito, ma era un segnale così debole, così debole...» Voi non avete ascoltato perché avete preferito seguire le voci che vi parlavano molto e forte per indurvi in errore.

Dio parla dolcemente e senza insistenza, dice le cose una volta, due volte, poi tace. L'intuizione non insiste oltre, e se non ascoltate attentamente, se non distinguate quella voce perché siete capaci di sentire soltanto il frastuono, sarete continuamente sviati. **La voce del Cielo è estremamente dolce, tenera, melodiosa e lieve ed esistono criteri per riconoscerla. La voce di Dio si manifesta in tre modi: con una luce che essa fa nascere in noi, con un'espansione, un calore, un amore che**

sentiamo nel cuore, e infine con una sensazione di libertà che proviamo e con la decisione di compiere azioni nobili e disinteressate. Quindi, prestate attenzione...

Capita talvolta che, avendo *una decisione importante* da prendere, siate turbati perché ci sono troppe cose contraddittorie che si agitano in voi: vi sentite spinti in una direzione, poi in un'altra, quindi in una terza... In questa confusione, non potete vederci chiaro, non è dunque il momento di prendere una decisione, poiché tutte le condizioni complottano per farvi commettere degli errori. **È meglio prender tempo per calmarvi, per quietarvi, giacché è solo nel silenzio dei pensieri e dei sentimenti che vi giungerà la risposta dal Sé superiore, dallo Spirito. Quel silenzio è la sorgente della chiarezza, della limpidezza e della certezza, e voi ne avete bisogno per prendere decisioni sagge.**

Il silenzio, la pace, l'armonia sono l'espressione di una stessa realtà. Non pensate che il silenzio sia vuoto e muto; no, il silenzio è vivo e vibrante, e parla e canta. Ma noi lo sentiamo soltanto quando, in noi, le grancasse smettono di battere. **Grazie alla contemplazione, alla preghiera e alla meditazione, un giorno riusciremo a udire la voce del silenzio.** Allora, quando tutte le forze caotiche si saranno alfine placate, il silenzio si avvicinerà, si espanderà e noi saremo avviluppati nel suo meraviglioso manto. **La chiarezza si stabilirà in noi e sentiremo all'improvviso che qualcosa di molto potente regna al di sopra di noi e ci governa: quel silenzio da cui l'universo è uscito e in cui un giorno ritornerà.**

Capitolo 13

CIÒ CHE CI RIVELA IL CIELO STELLATO

La vita moderna è tale che **gli uomini perdono sempre più il contatto con la natura**, soprattutto nelle città dove spesso non si scorge neppure **il cielo**; o, **se lo si scorge, non si pensa a guardarlo**. Si è presi, schiacciati dalle preoccupazioni materiali, e lo sguardo s'abbassa sempre più verso terra. Si vede sì il sole, ma non lo si guarda. Quante sono le persone che si danno ancora la briga di contemplare di notte il cielo stellato?

Lo so, le condizioni dell'esistenza non si prestano molto alla contemplazione delle stelle, ma, appena ne avete l'occasione, cercate di dedicarvi qualche minuto... Nel silenzio della notte, immaginate di abbandonare la terra con i suoi contrasti e le sue tragedie e di diventare un cittadino del cielo. Meditate sulla bellezza delle stelle e sulla grandezza degli esseri che le abitano. A mano mano che salirete nello spazio, vi sentirete alleggeriti e liberi, ma soprattutto scoprirete la pace, una pace che si introdurrà piano piano in tutte le cellule del vostro essere. Meditando sulla saggezza che ha creato questi mondi e gli esseri di cui essi sono il riflesso, sentirete che la vostra anima dispiega delle antenne molto sottili che le permettono di comunicare con loro. Sono questi dei momenti sublimi che non potrete mai più dimenticare.

Ancora oggi mi ricordo di certe esperienze che feci in Bulgaria quando ero giovane. Quando, durante l'estate, noi della Fratellanza ci accampavamo sui Monti di Rila con il Maestro Peter Deunov, io mi arrampicavo a volte fino alla cima, il Mussala, per

passarvi la notte. **Mi avvolgevo in alcune coperte e, prima di addormentarmi, steso sulla schiena, contemplavo il cielo stellato, cercando di collegarmi alle forze e alle entità cosmiche di cui le stelle sono soltanto l'aspetto fisico.** Non capivo tutto ciò che esse mi dicevano, ma le amavo, tutta la mia anima era estasiata e le guardavo fino al momento in cui senza rendermene conto mi immergevo nel sonno. Qualche volta, durante la notte, nevicava un po' e io mi svegliai ricoperto da un leggero strato di neve. Ma ciò non mi turbava, anzi, ne ero felice!

È in quegli anni che ho scoperto **la straordinaria pace da cui si è invasi quando ci si trova di notte sulle vette.** Nei mondi in cui mi trovavo trasportato sentivo e comprendevo che **la sola attività realmente importante della vita era quella di unirsi allo Spirito cosmico che anima l'universo.** Nella vita di tutti i giorni, gli uomini si tormentano e si dilanano tra di loro per un nonnulla. La loro coscienza è così ristretta e limitata che nulla sembra più importante dei loro affanni, delle loro ambizioni, dei loro amori, delle loro dispute. Essi non vedono l'immensità del cielo sopra di loro, tutto quello spazio infinito che, se volessero alzare gli occhi, permetterebbe loro di sottrarsi alle limitazioni e di ottenere un po' di respiro. Quanto a voi, cercate di non privarvi di tutte le occasioni che vi si presentano di sfuggire al peso della vita quotidiana.

Pensando all'infinito, all'eternità, cominciate a sentire che vi librate al di sopra di tutto, che **nulla**

può più toccarvi, nessun dispiacere, nessuna tristezza, nessuna perdita, perché in voi si sveglia un'altra coscienza; giudicate e vivete le cose in modo diverso. Questo stato di coscienza è quello degli Iniziati e dei grandi Maestri: che li si offenda, che li si inganni, che si faccia loro del male, niente di tutto ciò può colpirli, essi ne sono al di sopra. Sfortunatamente, la maggior parte degli uomini non può capire ciò, abituata com'è a rimanere invischiata nei livelli inferiori del pensiero e dei sentimenti, ed è così che si indebolisce. Gli esseri umani non sanno liberarsi e sono quindi continuamente vittime delle condizioni negative alle quali hanno permesso di stabilirsi in loro.

Sì, si deve imparare a servirsi di tutte le occasioni che ci sono offerte, di andare oltre questa vita così mediocre. E il silenzio della notte e il cielo stellato ci offrono invero le migliori condizioni per dimenticare un po' le faccende umane e pensare ad altri mondi dove esseri più evoluti di noi vivono nell'armonia e nello splendore. Tutto ciò in cui consistono le nostre preoccupazioni non rappresenta nulla per loro; si tratta di avvenimenti di poco conto. Direte: «Come? Di avvenimenti di poco conto? Carestie, massacri, cataclismi, ma è terribile!» Sì, è terribile, ma agli occhi dell'Intelligenza cosmica ciò non merita alcuna attenzione. **Per l'Intelligenza cosmica sono importanti solo gli avvenimenti dell'anima e dello spirito.**

Allora, **quando la notte è serena, abitatevi a guardare le stelle e ad assorbire la pace che scende dolcemente dal cielo stellato.** Collegatevi a ciascuna stella e, come un'anima viva, intelligente,

essa vi dirà qualcosa. Cercate di trovarne una con la quale vi sentite particolarmente affini, collegatevi a quella stella, immaginate di andarle incontro e che essa venga a parlarvi. . . **Gli astri sono anime altamente sviluppate. Ascoltando la loro voce, troverete la soluzione di molti problemi e vi sentirete illuminati e placati.**

Tutti i grandi Iniziati si sono istruiti contemplando il cielo notturno, la loro anima comunicava con le stelle, e questi centri di forze inesauribili inviavano loro dei messaggi che essi poi trasmettevano agli uomini. Si devono leggere le stelle come i caratteri di una sacra scrittura che richiede molto tempo per essere decifrata. Sì, è più tardi che si comincia a capire un po' per volta tutte le loro rivelazioni. Persino io comincio solo ora a comprendere certe cose che il cielo stellato mi sussurrava nel silenzio della notte. La mia anima le aveva captate, registrate e ne ha conservato le impressioni.

Guardando le stelle scintillare e lanciarsi segnali di luce attraverso lo spazio, mi sembrava anche che quella che si facevano a vicenda fosse una specie di guerra, ma una guerra di luce e d'amore. Ora so che la guerra esisterà sempre nell'universo, poiché vi sarà sempre il principio di Marte (cioè il bisogno di misurarsi con gli altri, di mostrare la propria superiorità), ma esso muterà natura e modo di manifestarsi: invece di utilizzare armi micidiali, **le creature non cesseranno di inviarsi raggi di luce e d'amore. Ecco che cosa ho pure appreso dalle stelle: che è possibile dichiararsi guerra con l'amore e la luce.**

Capitolo 14

LA CAMERA DEL SILENZIO

Quando si domanda a un saggio *che cos'è Dio*, egli tace, risponde col silenzio: infatti solo il silenzio può esprimere l'essenza della Divinità. Dire che cos'è Dio non basta, e neppure dire che cosa non è. Dire che Dio è amore, saggezza, potere, giustizia... è vero, ma in realtà queste parole sfiorano solo la realtà divina, non colgono nulla dell'infinito, dell'eternità, della perfezione di Dio. Non si conosce Dio parlando o sentendo parlare di Lui, **lo si conosce cercando di penetrare profondamente in se stessi, per raggiungere quel mondo che è proprio il silenzio.**

L'essere umano possiede dei centri sottili che la tradizione induista chiama *chakra* o *loti*, grazie ai quali egli ha la possibilità di entrare in relazione col mondo spirituale. Ma tali centri non possono risvegliarsi e funzionare in mezzo alle agitazioni e al frastuono della vita quotidiana. Per sfuggire allora alle sollecitazioni e alle aggressioni del mondo esteriore, certi esseri si sono ritirati nei deserti o nelle foreste. Sono gli eremiti, gli anacoreti, i *sadhu*, ecc. Tra loro, ve ne sono alcuni che sono andati ancor più lontano e hanno voluto tagliare quasi tutte le relazioni col mondo esteriore, non ricorrere più ai cinque sensi e metterli fuori funzionamento: essi hanno scavato nella terra delle buche abbastanza grandi per introdurvisi ed è là che si sono rifugiati.

Grazie al sonno dei cinque sensi, questi esseri sono riusciti a creare in loro il silenzio assoluto; non avendo più niente da vedere, da udire, da

sentire, da gustare o da toccare, sono riusciti a forare quel muro opaco che separa l'uomo dalla vera realtà. Quando ero in India, ho incontrato alcuni di questi esseri molto rari che hanno fatto tali esperienze. E anche se, prima di incontrarli, sapevo già tante cose al riguardo, essi mi hanno insegnato ancora molto sul potere del **vero silenzio, che è il solo in grado di far vibrare e di mettere in moto tutti i nostri centri spirituali.**

Infatti, il vero silenzio non è unicamente assenza di rumore. **Il vero silenzio è al di sopra della saggezza e della musica, è il mondo più luminoso, più potente e più bello, il centro dal quale scaturiscono tutte le creazioni.** Questo silenzio è Dio stesso. Bisogna collegarvisi spesso immergendosi sforzandosi di fermare anche il pensiero. **Nel silenzio, una pace straordinaria si stabilisce in voi, e allora capita persino che Dio vi parli.** Infatti è solamente in seno al silenzio e alla pace che Dio accetta di parlare.

Entrare nel silenzio è quindi un'attività che si colloca al di là dei cinque sensi, al di là del sentimento e anche del pensiero. Quando si raggiunge questo mondo del silenzio, si nuota in un oceano di luce e si vive la vera vita, intensa, copiosa. Certe persone hanno fatto questa esperienza del silenzio dopo grandi sconvolgimenti, grandi sofferenze o crudeli perdite; come se lo *choc* ricevuto le avesse proiettate al di là di loro stesse, là dove veglia quell'entità che la Scienza iniziatica ha giustamente chiamato «il Silenzioso».

Ma la verità è che, anche se ha fatto tali esperienze, la maggioranza dell'umanità vive gran parte del tempo alla periferia del proprio essere. Per queste persone la vita interiore si limita al dominio del cuore e dell'intelletto, cioè ai piani astrale e mentale. Ed è là che naturalmente essa si agita! I desideri, le sensazioni, le passioni, le affezioni, i progetti, i calcoli, c'è di che vedere, udire e occuparsi. Ma in profondità tutta questa agitazione non cambia nulla, l'uomo non si trasforma. **Per cambiare nel profondo, per trovare qualcosa di essenziale, non deve fermarsi a quel punto, ma elevarsi fino ai piani causale, buddhico e atmico.**

Tutti hanno pensieri e sentimenti comuni, non c'è bisogno di fare sforzi per questo, non c'è che da lasciarsi andare. **Ma si devono fare degli sforzi per nutrire sentimenti ispirati dall'amore divino, pensieri ispirati dalla saggezza divina, per vivere degli stati di coscienza superiore. Questi sforzi sono il disinteresse, il distacco, la rinuncia...** Solo a queste condizioni si penetra nel mondo del silenzio.

Alcuni diranno: «Ma il silenzio di cui ci parlate, i mondi al di là dei pensieri e dei sentimenti sono il vuoto, è come se ci chiedeste di buttarci nel vuoto... è spaventoso!» In un certo senso è vero, lo si può chiamare *vuoto*, ma non abbiate paura, non ho mai detto che bisogna buttarsi così, senza essere pronti; sarei più insensato e più crudele di un uccello madre. Che cosa fa un uccello madre? Tiene nel nido i suoi piccoli appena nati, poi, quando sente che sono pronti, che le loro ali sono sufficientemente sviluppate, li spinge fuori dal nido, non prima. Ebbene, neppure io vi spingo nel vuoto prima che siate pronti. Io vi presento soltanto in anticipo il lavoro da fare e i mezzi con cui farlo; ed è tutto.

D'altronde, il vuoto non è fine a se stesso. **Fare il vuoto è imparare a sbarazzarsi di tutti gli elementi estranei che ci impediscono di entrare in contatto col mondo divino e di ricevere le sue benedizioni.** Quante persone sono come bottiglie piene! Non c'è mezzo di versarvi qualcos'altro; sono piene: piene di desideri malsani, di idee errate, di partiti presi. **Esse non pensano mai a vuotarsi per sostituire la luce all'oscurità, la bellezza alla bruttezza, l'ordine al disordine.** Quando si tratta di sostituire un operaio, un capo, una moglie, un

marito, non ci sono difficoltà. **Ma se si parla loro di sostituire la verità all'errore o una virtù a un difetto, vi guardano stupiti.**

Dunque è vero, fare il silenzio è in qualche modo fare il vuoto in sé, ed è in questo vuoto che si riceve la pienezza. Infatti, il vuoto in realtà non esiste. Se levate l'acqua da un recipiente, vi entra l'aria; se levate l'aria, vi entra l'etere... **Quando si cerca di fare il vuoto, la materia è ogni volta rimpiazzata da una materia più sottile. Allo stesso modo, quando si riesce a respingere i pensieri, i sentimenti e i desideri inferiori, è la luce dello spirito a far irruzione: in quel momento si vede e si sa.**

Il silenzio è il livello più elevato della nostra anima, e nel momento in cui lo raggiungiamo entriamo nella luce cosmica. La luce è la quintessenza dell'universo; quanto vediamo e persino quanto non vediamo attorno a noi è attraversato e impregnato di luce. E lo scopo del silenzio è appunto la fusione con questa luce che è viva, che è potente e che permea tutta la creazione.

Se potete, **cercate di avere nel vostro appartamento una camera, anche se piccola, da riservare proprio al silenzio, una camera dai bei colori, ornata da qualche quadro simbolico o mistico. Consacratela al Padre Celeste, alla Madre Divina, allo Spirito Santo, agli angeli e agli arcangeli, non lasciatevi entrar nessuno e non entratevi neppure voi se non quando siete in grado di raggiungere il silenzio interiore allo scopo di sentire le voci del Cielo.** Darete così al vostro spirito e alla vostra anima la possibilità di espandersi e di **richiamare benedizioni che potrete in seguito riversare su tutte le creature che vi stanno vicino.** Se saprete conservare veramente il giusto atteggiamento, emanerà dai muri e dagli oggetti di questa camera qualcosa di armonioso che attirerà le entità luminose, poiché tali entità si nutrono appunto di armonia. **E quando vi accadrà di essere tristi e scoraggiati, se entrerete in questa camera, dal momento che essa è abitata da buoni amici che non chiedono altro che di consolarvi e di aiutarvi, in capo a un minuto vi sentirete completamente ristabiliti.**

Ma, a mano a mano che preparerete questa camera del silenzio, siate consapevoli che la state preparando anche in voi, nella vostra anima, nel

vostro cuore. E allora ovunque vi troviate, anche in mezzo ai tumulti, potrete entrare nella vostra camera interiore per trovarvi pace e luce. **Noi viviamo contemporaneamente in due mondi: visibile e invisibile, materiale e spirituale, ed è per questo che è bene disporre di questa camera del silenzio, al tempo stesso in sé e fuori di sé, e tenerla al riparo dalle influenze malefiche.**

So bene che ciò che vi sto dicendo non è per tutti,

ma solamente per coloro che, malgrado quanto hanno ottenuto nella vita, non sono soddisfatti: essi sentono che manca loro qualcosa di essenziale. Allora, sta a voi vedere... **ma una volta che avrete preso la decisione di impegnarvi nella via del silenzio, non preoccupatevi del tempo che vi occorrerà per percorrerla. L'essenziale è la vostra decisione di entrare in questa via e di perseverare.**

Indice

1 RUMORE E SILENZIO	2
2 REALIZZARE IL SILENZIO INTERIORE	5
3 LASCIATE LE PREOCCUPAZIONI FUORI DALLA PORTA	9
4 UN ESERCIZIO: MANGIARE IN SILENZIO	11
5 IL SILENZIO, SERBATOIO DI ENERGIE	15
6 GLI ABITATORI DEL SILENZIO	18
7 L'ARMONIA, CONDIZIONE DEL SILENZIO INTERIORE	20
8 IL SILENZIO, CONDIZIONE INDISPENSABILE AL PENSIERO	24
8.1	24
8.2	26
9 RICERCA DEL SILENZIO, RICERCA DEL CENTRO	29
10 IL VERBO E LA PAROLA	32
11 LA PAROLA DI UN MAESTRO NEL SILENZIO	35
11.1	35
11.2	37
12 VOCE DEL SILENZIO, VOCE DI DIO	39
13 CIÒ CHE CI RIVELA IL CIELO STELLATO	42
14 LA CAMERA DEL SILENZIO	44