

Omraam Mikhaël Aïvanhov

regole d'oro

per la vita quotidiana



1.1 *Il bene più prezioso: la vita*

Quante volte vi sarà successo di sprecare attimi della vostra vita nel rincorrere acquisizioni molto meno importanti della vita stessa! Non ci avete mai riflettuto? Se siete seriamente desiderosi di attribuire alla vita il primo posto, se vi preoccupate di osservarla, di proteggerla e conservarla nella più grande integrità e purezza, vi si presenteranno possibilità sempre maggiori di ottenere ciò che desiderate. Infatti, è solo un'esistenza chiara, illuminata e intensa quella che può offrirvi ogni cosa.

Dal momento che siete vivi, credete che tutto vi sia concesso, ma non è così. **Dopo aver lavorato per anni per soddisfare le vostre ambizioni, verrà il giorno in cui vi troverete talmente esauriti, talmente indifferenti che, se metteste su un piatto della bilancia tutto ciò che avete ottenuto e sull'altro ciò che avete perso, vi rendereste conto di aver perso quasi tutto per aver ottenuto ben poco.** Molti dicono: «Dato che sono vivo, posso servirmi della vita per ottenere tutto ciò che desidero: denaro, piaceri, sapere e gloria...», e intanto attingono, attingono a non finire, fin quando non sarà rimasto loro più nulla e saranno obbligati a fermarsi. Non ha senso agire in tal modo. Se si perde la vita, si perde ogni cosa. **L'essenziale è la vita, quindi la dovete proteggere, purificare e intensificare cercando di eliminare tutto ciò che la ostacola e la blocca. È grazie alla vita che potrete ottenere la salute, la potenza, l'intelligenza e l'amore, cioè la vera ricchezza.**

È dunque necessario che decidiate fermamente di lavorare per abbellire la vostra esistenza, per santificarla e renderla più intensa. Ben presto vi accorgete che una vita condotta in purezza e armonia potrà portarvi a toccare livelli tali da consentirvi di mettervi in contatto con una moltitudine di altre entità, che a loro volta verranno a ispirarvi e ad aiutarvi.

1.2 *Conciliare vita materiale e vita spirituale*

Nessuno pretende che trascuriate completamente la vita materiale per consacrarvi totalmente alla meditazione e alla preghiera, come hanno fatto certi mistici o asceti il cui unico desiderio era quello di fuggire dal mondo, dalle tentazioni e dalle difficoltà. Ma non è bene neppure lasciarvi coinvolgere completamente dalle preoccupazioni materiali, come si verifica sempre più di sovente fra gli uomini. **È giusto che lavoriate per guadagnarvi da vivere, che vi sposiate e formiate una famiglia ma, al tempo stesso, dovete prefiggervi una meta luminosa e possedere dei metodi di lavoro che vi permettano di progredire sul cammino dell'evoluzione.**

L'essenza del problema sta nel mettere a punto una strategia che vi consenta di armonizzare l'aspetto spirituale della vita con quello materiale: **essere quindi nel mondo e vivere parallelamente una vita celeste.** Questo dovrebbe essere il vostro scopo. Raggiungerlo è estremamente difficile, poiché siete ancora al punto in cui, se vi lanciaste nella vita spirituale, lascereste andare a rotoli i vostri affari, e se invece curaste i vostri affari, abbandonereste la vita spirituale. Entrambi gli aspetti sono necessari e, sforzandovi, potrete certamente riuscire a unificarli. Come?... Ebbene: qualunque cosa intraprendiate,



cominciatela dicendo: «Io cerco la saggezza, cerco l'amore, cerco il vero potere; quale delle due vie devo prendere per ottenerli?» Riflettete profondamente, e se temete che una certa occupazione o attività vi allontani dal vostro ideale, abbandonatela.

1.3 *Consacrare la propria vita a uno scopo sublime*

È molto importante che sappiate per chi e a che scopo state lavorando, poiché, a seconda del caso, le vostre energie prenderanno una direzione piuttosto che un'altra. Se consacrate la vostra vita a uno scopo sublime, essa si arricchirà crescendo di forza e di intensità. È esattamente come investire un capitale per farlo fruttare: lo depositate in una banca celeste dove, anziché essere sperperato e sprecato, aumenterà rendendovi sempre più ricco. **E dal momento che sarete più ricco, avrete la possibilità di migliorare il vostro grado di istruzione e quindi di lavorare meglio. Colui che si dà ai piaceri, alle emozioni e alle passioni, sperpera il proprio capitale e la propria vita, in quanto tutto ciò che otterrà in quel modo lo dovrà pagar caro nel corso della propria esistenza.** Investendo invece il vostro capitale in una banca celeste, più lavorerete, più vi rinforzerete, poiché nuovi elementi più puri e più luminosi affluiranno ininterrottamente dentro di voi, rimpiazzando ciò che avete perduto.

1.4 *La vita quotidiana: una materia che lo spirito deve trasformare*

Nel compiere tutte le azioni della vita quotidiana, anche quelle più insignificanti, dovete imparare a mettere in moto le forze e gli elementi che vi permettano di trasportarle nel piano spirituale e di raggiungere così i gradi superiori dell'esistenza. Prendiamo ad esempio una giornata normale: ci si sveglia al mattino e, immediatamente, scatta tutta una serie di processi, di pensieri di sentimenti e anche di azioni: accendere la lampada, alzarsi, aprire la finestra, lavarsi, preparare la colazione, andare al lavoro, incontrare persone, ecc. **Quante cose! E tutti sono obbligati a compierle. La differenza sta nel fatto che alcuni le fanno meccanicamente, passivamente; altri invece, quelli che possiedono una filosofia spirituale, cercano di introdurre in ogni momento della giornata la maggiore intensità e purezza possibili, in modo da trasformare e dare a tutto un senso di nuovo; e così facendo, ricevono continuamente delle ispirazioni.**

Senza altro avrete avuto tutti l'occasione di **conoscere molte persone che si mostrano dinamiche e intraprendenti; tuttavia la loro attività si limita alla ricerca del successo, del denaro e della gloria, e non fanno nulla per rendere la loro esistenza più serena, più equilibrata e più armoniosa. Di sicuro non è un comportamento intelligente, in quanto l'eccesso di attività inevitabilmente li porta a esaurirsi e ad ammalarsi.**

Abituatevi, quindi, a considerare la vostra vita di tutti i giorni, le azioni che siete obbligati a compiere regolarmente, gli avvenimenti che vi si presentano, gli esseri con i quali dovete vivere o quelli che incontrate, come una materia prima con cui lavorare per



trasformarla. **Non accontentatevi di accettare quello che ricevete, e di subire quello che accade, non rimanete passivi, ma provvedete sempre ad aggiungere un elemento capace di animare, di vivificare e di spiritualizzare quella materia.** Questa è la vera vita spirituale: essere capaci di introdurre in ognuna delle vostre azioni un elemento e un fermento suscettibile di proiettare quell'attività su un piano superiore. A questo punto sorge spontaneamente una domanda: «E la meditazione, e la preghiera...?» Ebbene, **la preghiera e la meditazione vi serviranno appunto a captare quegli elementi più sottili e più puri che vi permetteranno di dare alle vostre azioni una nuova dimensione.**

Però nel corso della vostra esistenza potrebbero sempre verificarsi degli avvenimenti che rendano impossibile la pratica degli esercizi spirituali che siete abituati a fare quotidianamente; ma questo non vi deve in nessun caso impedire di continuare a mantenere saldo il contatto con lo Spirito, in quanto lo Spirito è al di sopra di ogni forma, al di sopra di ogni pratica. Dovete comunque essere consapevoli che in qualsiasi situazione, in qualsiasi circostanza, potete sempre entrare in contatto con lo Spirito, affinché animi e abbellisca la vostra esistenza.

1.5 La nutrizione considerata come uno yoga

Quante persone, turbate da una vita farraginoso, cercano un mezzo per ritrovare l'equilibrio! Pensano di trovarlo praticando lo yoga, lo zen o la meditazione trascendentale, oppure imparando una tecnica di rilassamento. È vero che questi metodi sono tutti validi, tuttavia, secondo me, esiste un esercizio più facile e più efficace: **imparare a mangiare correttamente.** Vi sorprende? Invece di mangiare senza pensare a nulla, nel frastuono, in uno stato di nervosismo, nella fretta o perfino litigando – e poi andare a fare dello yoga! – non sarebbe meglio comprendere che ogni giorno, due o tre volte al giorno, vi si offre l'occasione di fare un ottimo esercizio di rilassamento, di concentrazione e di armonizzazione di tutte le vostre cellule?

Al momento di andare a tavola, allontanate dal vostro spirito tutto quello che vi potrebbe impedire di mangiare in uno stato di pace e di armonia. Se non ci riuscite subito, prima di iniziare il pasto, attendete di aver raggiunto uno stato di calma. **Se mangiate in stato di turbamento, di collera o di malcontento, introdurrete in voi ansietà e vibrazioni disordinate, che si trasmetteranno a tutte le vostre occupazioni successive.** Se anche cercaste di darvi un contegno di calma o di autocontrollo, qualcosa di agitato e di teso emanerebbe egualmente dalla vostra persona: commettereste sicuramente degli errori, andrete ad urtare contro persone e oggetti e pronuncereste parole malaccorte che vi faranno perdere delle amicizie e che vi chiuderanno delle porte... **Se invece mangiate in uno stato di armonia, sarete in grado di affrontare meglio tutti i problemi che vi si presenteranno in seguito, e se nell'arco della giornata sarete costretti a correre a destra e a manca, quella pace che avrete acquisito vi consentirà di affrontare al meglio le vostre attività.** Infatti, si può andare molto lontano cominciando dall'inizio, dalle piccole cose.

Non crediate che la stanchezza dipenda sempre da un eccesso di lavoro. No, spesso è dovuta a uno spreco di energie. Quando si inghiotte il cibo senza averlo prima ben



masticato, ma anche senza averlo prima impregnato di pensieri e di sentimenti positivi, rimane più difficile da digerire, e l'organismo, facendo molta fatica ad assimilarlo, non avrà la possibilità di trarne il giusto beneficio.

Quando consumate i vostri pasti senza rendervi conto dell'importanza di quello che state facendo, benché il nutrimento rinvigorisca comunque il vostro organismo, riceverete di esso soltanto le particelle più grossolane e più materiali. Ciò non è paragonabile alle energie di cui potreste beneficiare **se foste veramente capaci di mangiare in silenzio, concentrandovi sul nutrimento per assorbirne gli elementi eterici e sottili. Durante i pasti, concentratevi dunque sul cibo proiettando su di esso raggi d'amore; così facendo, si realizza la separazione fra materia ed energia; la materia viene trasformata attraverso il lungo processo della digestione, mentre l'energia sottile entra direttamente in voi e ne potete disporre subito.**

Nella nutrizione, **l'essenziale non sta negli alimenti stessi, ma nelle energie che gli alimenti contengono, la quintessenza che vi è imprigionata, in quanto la vita si trova proprio in quella quintessenza.** La parte materiale dell'alimento è soltanto un supporto. Quella quintessenza così sottile e pura deve servire ad alimentare anche l'anima e lo spirito, e non soltanto i piani inferiori: il corpo fisico, il corpo astrale e il corpo mentale.

1.6 *La respirazione*

«Masticare» l'aria per estrarne le energie

Nel corso della giornata, prendete l'abitudine di fare qualche respirazione cosciente; per far sì che le respirazioni siano veramente efficaci, è necessario che siano **lente e profonde.** L'aria pura deve avere il tempo di scendere nei polmoni e di riempirli, per far uscire l'aria viziata. E non è sufficiente respirare profondamente, ma **di tanto in tanto si deve trattenere l'aria nei polmoni per qualche secondo prima di espirarla.** Perché si deve procedere in questo modo? Per permettere ai polmoni di masticarla, poiché essi sanno masticare l'aria come la bocca sa masticare gli alimenti. **L'aria che inspiriamo è come una «boccata» di nutrimento colma di energie vivificatrici.** Tuttavia, per beneficiare pienamente di tali energie, si deve dare ai polmoni il tempo di masticare l'aria e di digerirla. Quando respirate in questo modo, fatelo con la consapevolezza che, attraverso l'aria, ricevete nel vostro corpo la vita divina.

1.7 *Dimensione psichica e spirituale*

È ovvio che **gli esercizi di respirazione agiscono beneficamente sulla salute, ma anche sulla volontà e sul pensiero.** Fatene la prova: se avete un peso da sollevare, riuscirete più facilmente dopo aver fatto un respiro profondo. Nei piccoli momenti della vita quotidiana, nelle vostre relazioni con gli altri, pensate sempre al respiro, poiché ciò vi permetterà di esercitare su di voi un maggior controllo. Prima di un colloquio, per esempio, per



evitare che la discussione degeneri in un litigio, abituatevi a fare un respiro profondo. **E quando siete turbati, perché non chiedere aiuto ai polmoni? Esistono proprio per aiutarvi. Per due o tre minuti, ispirate ed espirate profondamente: i vostri pensieri si alleggeriranno e vi daranno maggior chiarezza.** È normale che abbiate bisogno di aiuto, ma perché cercarlo sempre all'esterno, quando lo potreste trovare dentro di voi?

Se riuscite a comprendere il significato profondo della respirazione, sentireste a poco a poco il vostro respiro fondersi col respiro cosmico. **Espirando, provate a immaginare di ingrandirvi e di estendervi fino a toccare i confini dell'universo, poi, inspirando, ritornate verso di voi, verso il vostro sé, che è come un punto impercettibile, il centro di un cerchio infinito.** Poi di nuovo vi dilatate e vi contraete... Scoprirete in tal modo **il movimento di flusso e riflusso** che è la chiave di tutti i ritmi dell'universo. Se fate in modo da compiere quel movimento coscientemente, entrerete nell'armonia cosmica; avverrà così uno scambio fra l'universo e voi, poiché **inspirando, riceverete gli elementi dallo spazio, ed espirando, proietterete in cambio qualcosa del vostro cuore e della vostra anima.**

Coloro che sanno armonizzarsi con la respirazione cosmica, entrano nella coscienza divina.

Il giorno in cui riuscirete a cogliere tale dimensione, sentirete il desiderio di continuare per tutta la vita a ispirare la forza e la luce di Dio, per poi dare quella luce al mondo intero. Infatti, la respirazione è anche questo: restituire al mondo la luce che si è riusciti ad attingere alle fonti divine.

La respirazione cosciente porta dei benefici incalcolabili per la vita psichica, emozionale, intellettuale e spirituale. Ne dovete osservare gli effetti favorevoli nel vostro cervello, nella vostra anima, in tutte le vostre facoltà; è davvero un aiuto molto potente per tutte le vostre attività. Non trascurate di servirvi delle enormi possibilità che vi offre¹

1.8 Come recuperare le proprie energie

Troppo spesso vi lasciate trascinare da quella frenesia tanto dannosa all'equilibrio fisico e psichico dell'uomo, divenuta in questa epoca il suo stato abituale. **Dovete prestare maggiore attenzione al vostro sistema nervoso, procurandogli di tanto in tanto un attimo di distensione.** Per esempio, ritirandovi in una camera tranquilla, potete stendervi supini su un letto, per terra, oppure su un tappeto, con le braccia e le gambe rilassate; in quella posizione lasciatevi andare, come se steste sprofondando in un oceano di luce, senza muovervi, senza pensare a nulla... Dopo uno o due minuti vi alzerete ricaricati. È tutto qui, ed è davvero poca cosa, ma molto importante!

A volte ci si trova in situazioni in cui non è possibile stendersi in tal modo. Quando non è possibile, mettetevi seduto; la cosa importante è che riusciate comunque ad allentare la tensione nella quale vivete. **Ci si deve saper fermare, e non solo una o due volte al giorno, ma dieci, quindici, venti volte, se necessario. Basta farlo anche solo per uno o due minuti; ciò che conta è che prendiate l'abitudine di praticare frequentemente**

¹Vedi: «La respirazione, dimensione spirituale e applicazioni pratiche», Opuscolo N. 303 (in francese).



tale tecnica di rilassamento. Fatelo ogni volta che avete un momento libero. Indipendentemente dal luogo in cui vi trovate. Invece di perder tempo e di irritarvi perché vi si fa attendere, **approfittate di ogni occasione per calmarvi e ritrovare il vostro equilibrio, dopo di che riprenderete le vostre attività con rinnovato vigore.**

1.9 *L'amore rende instancabili*

Il segreto più grande, quello che vi consente di svolgere le vostre attività nelle condizioni migliori è di **imparare a lavorare sempre con amore.** Infatti, è l'amore che rinforza e vivifica. Quando tale amore manca e si considera il lavoro solo come mezzo per il proprio sostentamento, il risultato non sarà mai dei migliori. Certo, **si guadagneranno dei soldi, ma si perderanno la gioia e l'entusiasmo, arrabbiandosi per un nonnulla e deteriorando la propria salute. Potrete lavorare per ore con amore, e non sentirvi per nulla affaticati; se invece lavorate anche solo per qualche minuto senza amore, con sentimenti di collera e di ribellione, tutto si bloccherà dentro di voi lasciandovi privi di forza.**

È necessario comprendere l'enorme efficacia e la potenza dell'amore. Tutto ciò che fate, fatelo con amore, oppure astenetevi! **Quello che fate senza amore, infatti, vi affatica e perfino vi avvelena, per cui non meravigliatevi se poi vi sentite esauriti e disturbati.** Quante persone si chiedono **come fare per diventare instancabili! Ecco il segreto: amare tutto ciò che si fa; l'amore, infatti, riesce ad attivare tutte le nostre energie positive.**

1.10 *Il progresso tecnico rende l'uomo libero per un lavoro spirituale*

La scienza e la tecnica vi forniscono ogni giorno nuovi apparecchi e nuovi prodotti per facilitarvi la vita, ma non per questo dovete lasciarvi andare. Tutti i miglioramenti vanno considerati come altrettante possibilità datevi per consacrarvi ad attività spirituali. **Questo è il vero significato del progresso tecnologico: rendere l'uomo libero, ma solo per consentirgli di migliorare se stesso.** Avete meno da fare all'esterno? Avrete più tempo per lavorare sulla vostra materia interiore, per padroneggiarla, spiritualizzarla e diventare così una presenza benefica per tutti. Dopo ogni sforzo, dopo ogni esercizio, la vita assume un altro colore, un altro sapore. **Quante persone materialmente realizzate sono talmente apatiche che non riescono a provare nemmeno la più piccola gioia.** Ciò accade perché sono bloccati interiormente, ben lungi dal vivere una vita intensa. Se fossero illuminati, continuerebbero ad approfittare di ogni occasione materiale senza mai smettere di fare un lavoro interiore, poiché consapevoli che solo quello rende la vita degna di essere vissuta.



1.11 *Arredate la vostra casa interiore*

Dovete imparare a porre l'accento sulle possibilità che mette a vostra disposizione il mondo interiore; è là, infatti, nel vostro mondo interiore che siete continuamente immersi. Non continuate a guardare, ascoltare, toccare e gustare le cose esteriori, tralasciando di considerare la presenza in voi di quel mondo interiore, le cui ricchezze non siete ancora in grado di valutare! Quel mondo vi appartiene: dovunque andiate, ve lo portate appresso e potete contare sul suo appoggio, mentre il mondo esterno può riservarvi continue delusioni. Forse, per brevi momenti, si può anche credere di aver realizzato qualcosa, ma subito dopo tutto può svanire nel nulla. **Se cercate l'abbondanza e la completezza, sappiate che le potrete trovare soltanto in voi. Ancora non vi conoscete, ignorando di possedere tutto ciò che Dio ha deposto in voi in fatto di ricchezze, sapere e poteri.** Ma ora è venuto il momento di compiere uno sforzo per scoprire e utilizzare tali risorse.

Vi faccio un esempio. Alcune persone hanno arredato con molto gusto la loro abitazione, e preferiscono rimanere nella loro casa bella e confortevole, anziché uscire e sopportare il fumo, il rumore, la polvere e gli ingorghi stradali. Altri invece, vivendo in un'abitazione modesta e priva di ogni comodità, cercano ogni occasione per uscire (il che naturalmente non rappresenta una soluzione; comunque...). Trasponiamo ora le cose: lo spiritualista è colui che avendo arredato bene il suo mondo interiore, dove non manca nulla: la poesia, i colori, la musica, dove c'è proprio tutto, soffre quando è obbligato a «uscire» e ad abbandonare tale bellezza. **Quelle persone invece che non hanno fatto nulla per rendere confortevole il loro mondo interiore, pensano solo ad andare altrove per distrarsi; e non appena si trovano sole con se stesse, si annoiano e diventano tristi.**

Ora, provate a riflettere per cercare di capire qual'è la situazione più vantaggiosa. **Visto che notte e giorno siete con voi stessi, non è forse molto più conveniente migliorare il luogo in cui vi trovate, luogo che non abbandonerete mai?** Perché lasciare il vostro mondo interiore in uno stato di abbandono, come una vecchia catapecchia dalle finestre rotte e le pareti piene di ragnatele? È ora che pensiate ad **abbellire, arricchire e armonizzare tutto quello che c'è in voi**; non solo vi sentirete molto meglio, ma in quella vostra casa abbellita con tanta cura potrete anche ricevere degli ospiti. Infatti, gli spiriti luminosi saranno felici di venirci a trovare; può darsi perfino che decidano di dimorare in voi per sempre, beneficiandovi così della loro presenza.

1.12 *Il mondo esterno è un riflesso del vostro mondo interiore*

Sappiate che **all'esterno di voi non troverete nulla di ciò che non avete ancora scoperto dentro di voi. Passerete perfino accanto alle cose esteriori senza notarle se non le avete già trovate interiormente. Quanto più avrete scoperto interiormente l'amore, la saggezza e la bellezza, tanto più le troverete intorno a voi.** Generalmente, pensate che se non vedete determinate cose, è perché non esistono. Non è vero, esse esistono, e se non le vedete, è perché non le avete sufficientemente sviluppate nella vostra interiorità. Il



mondo esterno è il riflesso del mondo interiore; non fatevi quindi illusioni, **non troverete mai esteriormente la ricchezza, la pace e la gioia se non avete prima fatto lo sforzo di trovarle interiormente.**

1.13 *Preparate l'avvenire vivendo bene il presente*

Spesso vi preoccupate del futuro pensando di non essere sufficientemente al riparo da incidenti, malattie e difficoltà di vario genere... Ma perché avvelenarvi l'esistenza immaginando tutto ciò che potrebbe succedere? Certo, non sappiamo mai quello che ci riserva l'avvenire, questo è vero, tuttavia **il miglior modo per evitare disgrazie consiste nel cercare di vivere ragionevolmente il presente.** L'avvenire sarà così come lo state costruendo nel presente. È il «presente» comunque che conta. Il presente è una conseguenza, un risultato del passato, così come l'avvenire è un prolungamento del presente. Passato, presente e futuro sono una cosa sola, non sono separati. **Il futuro si costruisce partendo dalle fondamenta che state ponendo ora. Se sono costruite male, è ovvio che non si può pretendere un futuro eccezionale; se invece sono costruite con cura, è inutile preoccuparsi: così come sono le radici, saranno anche il tronco, i rami e i frutti.**

Il passato è passato, ma ha partorito il presente che porta in sé le radici del futuro. Dovete quindi costruire sin da ora il vostro avvenire migliorando il presente. Chiedetevi ogni giorno «Vediamo un po', oggi che cosa ho detto? Che cosa ho fatto? Quali sono stati i miei sentimenti, i miei pensieri?» **E se avete agito male, se avete avuto dei sentimenti o dei pensieri negativi, sappiate che vi siete affiancato alle forze negative che distruggeranno il vostro avvenire.**

Se avete vissuto male una giornata, cercate, almeno prima di coricarvi, di mitigarne gli effetti formulando pensieri migliori e prendendo decisioni più positive per l'indomani. Quei pensieri, come le api, andranno a purificare e a riparare tutto durante la notte, e voi potrete iniziare il giorno seguente nelle migliori condizioni.

1.14 *Assaporate la pienezza del presente*

Alcune persone vivono solo nel passato, il loro passato, **come se fossero prigionieri di certi avvenimenti verificatisi nella loro vita, e non riescono più ad andare oltre.** Altri, invece, sono immersi nell'avvenire, in un avvenire fantasmagorico creato dalla loro immaginazione, avvenire che non si realizzerà mai. Ripensare qualche volta al passato può essere un'ottima cosa, utile per capire dove si sono commessi degli errori o dove si è agito nel modo giusto, per trarne delle lezioni. Da questo punto di vista il passato è un tesoro di esperienze a cui si può attingere per vivere meglio il presente.

E così com'è utile trarre lezioni dal passato, è ugualmente benefico immergersi in un lontano avvenire. **Ci si chiederà come Dio vorrà quell'avvenire per l'umanità, in quale splendore e in quale luce essa dovrà vivere.** È vero che molti pensano al futuro,



ma a quale futuro? Essi dicono: «Fra qualche anno mi sposerò, avrò dei figli, un pollaio e una casetta non tanto grande, sulla porta della quale potrò fumare in pace la mia pipa guardando la gente passare... Respirerò un po' di polvere, poi entrerò in casa, dove avrò da mangiare e da bere, e così potrò dormire sonni tranquilli. » Mio Dio, che avvenire brillante! Direte: «Ma non è così che... » Sì, capisco, pensate a guadagnare, a fare affari, sperate che da qualche parte rimanga per voi una fetta di gloria, desiderate diventare un professore universitario, un uomo d'affari, un ministro o un capo di Stato, e anche avere una bella ragazza da abbracciare giorno e notte... Ma che cos'è tutto questo? Non è certo il massimo!

Dovete imparare a guardare oltre un avvenire fatto di dubbi, e **cercare nuovi orizzonti, aprire delle finestre sull'infinito per vedere quale sarà veramente l'avvenire dell'umanità, come Dio lo concepisce, cercando di anticipare quell'avvenire nella vostra vita.** Non prendete in considerazione il problema del tempo, e soprattutto non dite mai: «Sì, ma allora non ci sarò più e non sarà più la mia epoca», poiché dicendo così non solo vi precludete la vera bellezza, ma vi impedito pure di comprendere il vero senso della vita.

Il presente deve essere il tempo dell'azione cosciente e illuminata, che trae la sua saggezza dalle lezioni del passato, ma che al tempo stesso è stimolata da tutte le possibilità dell'avvenire. Ecco qual'è la perfezione: le lezioni del passato (e Dio solo sa se il passato dell'umanità non ci ha dato delle lezioni!) e l'avvenire con le sue infinite promesse. Se sapeste come vivere nel presente valorizzando le esperienze del passato e gli splendori dell'avvenire, vi avvicinereste al Divino. Che cosa cantano i Serafini dinnanzi al trono di Dio? «Santo, santo, santo è il Signore Dio Onnipotente, che era, è e sempre sarà.» Ecco come può espandersi la vostra coscienza, fino a raggiungere le dimensioni della coscienza divina.

1.15 L'importanza dell'inizio

Ognuno di voi deve sapere che **nel momento stesso in cui intraprende un'attività qualsiasi, mette in moto delle forze, e il momento iniziale è la fase più importante. È proprio all'inizio che scattano le forze, forze che non si fermano lungo il cammino, ma che proseguono fino alla fine.** Immaginate di essere in montagna; sopra di voi, vedete un enorme masso pronto al minimo urto a rotolare lungo il pendio: dipende da voi lasciarlo tranquillo o affrettarne la caduta. Se gli date una spinta, sarà impossibile fermarlo e travolgerà insieme a voi anche altri. Oppure, provate a fermare l'acqua quando le porte di una chiusa sono aperte!... È sempre facile far scattare delle forze o degli avvenimenti, ma poi è difficile dirigerli e dominarli. L'espressione «apprendista stregone» intende giustamente colui che ha messo in moto imprudentemente delle correnti che poi non è in grado di contenere o di orientare. Quando gli agitatori scatenano una sommossa, non riescono più a padroneggiarla, ed essa sfugge loro di mano.

Prima di dire una parola, di gettare uno sguardo, di scrivere una lettera, di dare l'avvio a un'operazione, possedete tutti i poteri; dopo sarete solo lo spettatore e talvolta perfino la vittima. La legge è sempre la stessa, sia sul piano fisico che nei piani



astrale e mentale. **Quando sentite salire in voi la collera, se decidete subito di contenerla, non esploderà; se invece la lasciate esplodere, non ne potrete più arrestare il corso, e questo è vero anche per certe idee: se continuate a coltivarle, non le potrete più sradicare dalla vostra mente.** Siate quindi vigili, e non dimenticate mai che solo inizialmente possedete il vero potere.

1.16 Cercare la chiarezza prima di agire

Prima di lanciarsi in un'impresa di una certa importanza, dovete raccogliervi e unirvi al mondo invisibile per mettervi nelle migliori condizioni. **Quando si è turbati o disorientati, si possono commettere solo errori, ingarbugliare le cose o distruggerle. Spesso accade che si agisca precipitosamente o alla cieca, e in quel caso i risultati non saranno brillanti. Per agire correttamente dovete prima di tutto fare chiarezza nella vostra mente.** È così anche sul piano fisico: di notte, un rumore vi sveglia; è caduto un oggetto, oppure è entrato qualcuno... Vi muovereste nel buio per capire che cos'è accaduto? Certamente no, sapete bene che sarebbe troppo rischioso. La prima cosa che farete è accendere una lampada per vederci chiaro, e poi agirete. Ebbene, **in qualsiasi circostanza della vita dovete prima di tutto accendere la luce, cioè raccogliervi e concentrarvi per stabilire come agire.** Se non avete la chiarezza mentale, vagherete in tutte le direzioni urtando contro varie porte, alla ricerca dei più svariati mezzi che si riveleranno inefficaci.

Prima di dare inizio a qualcosa di importante, concentrate per qualche minuto la vostra attenzione sul mondo della luce, e domandate come dovete agire. La risposta verrà sotto forma di un'idea o di un sentimento preciso, oppure anche di un'immagine simbolica. Se la risposta è chiara, potete procedere; se, invece, provate qualche esitazione, del timore o un turbamento, ciò significa che ci sono degli ostacoli o dei nemici che vi sbarrano la strada. In questo caso rinviare il tutto all'indomani, riformulate la domanda e, prima di agire, aspettate che il vostro cammino sia ben chiaro e libero.

1.17 Cercate di compiere con particolare cura il primo gesto

Nel momento in cui date inizio a un nuovo lavoro, cercate di essere calmi. Concentrate tutta la vostra attenzione sul primo movimento e fatelo con precisione, senza commettere errori. Ripetetelo un po' più velocemente, e continuate fino a raggiungere il ritmo e la velocità voluti: noterete che quel gesto vi sembrerà sempre più facile, pur continuando a risultare perfetto. Qualunque siano i gesti e le azioni che dovete compiere, se all'inizio avete saputo incidere una buona impronta, riuscirete a ripeterli sempre in maniera corretta.

Se commettete degli errori in un certo campo, lo fate perché in passato, senza accorgervene, avete tracciato delle impronte difettose. Se non prestate attenzione al primo



movimento, al primo gesto, al primo contatto con un oggetto o una persona, successivamente dovrete subire le conseguenze degli errori che commetterete inevitabilmente. Gli errori, con l'andar del tempo, si accumulano e si aggravano, e riparare nel presente gli errori registrati in passato è molto difficile; risulta invece molto più facile compiere un lavoro quando, sin dall'inizio, se ne sono incise le impronte in modo corretto.

1.18 *Prendere coscienza delle proprie abitudini mentali*

Raramente gli uomini sono coscienti delle loro abitudini mentali. Alcuni, quando devono iniziare un lavoro, si sentono tesi e irritabili; altri, nell'affrontare nuove situazioni, reagiscono dimostrandosi pessimisti, tendenti alla critica e preoccupati. Altri ancora si ribellano perdendosi d'animo... Tutti comunque, trattandosi di abitudini di cui non sono minimamente coscienti, non possono fare diversamente e trovano sempre un pretesto per mostrarsi negativi. Quindi, è necessario innanzi tutto che vi impegniate nell'osservazione di voi stessi per conoscere i vostri modi di reagire.

E soltanto quando avrete raggiunto in voi la chiarezza, sarete in possesso dei mezzi migliori per affrontare le situazioni: sarete pieni di slancio e vi sentirete capaci di mobilitare tutte le possibilità che Dio ha depresso nella vostra supercoscienza. E così, grazie all'abitudine che avrete preso di studiare il vostro comportamento e di vedere chiaro in voi stessi, vi accorgete di migliorare giorno dopo giorno.

1.19 *Attenzione e vigilanza*

L'attenzione presenta diversi aspetti, il più comune dei quali è ovviamente l'applicazione costante necessaria per svolgere correttamente il proprio lavoro, ascoltare una conferenza o leggere un libro. Esiste, tuttavia, un altro tipo di attenzione che viene chiamato **osservazione di sé o introspezione, e che consiste nel rendersi conto in ogni momento della giornata di ciò che succede in noi, allo scopo di saper discernere le correnti, i desideri e i pensieri che ci attraversano.** È un tipo di attenzione questo che non è ancora sufficientemente sviluppato. Ecco perché, quando viene il momento di risolvere un problema o di sviscerare una questione importante, il cervello è affaticato, offuscato e incapace di concludere qualcosa di buono.

Per far sì che il vostro cervello sia sempre lucido e disponibile, dovete essere attenti, prudenti, economi e misurati in ogni vostra attività. Altrimenti, se anche la Verità in persona venisse a presentarsi dinnanzi a voi, non capireste nulla. **Per riuscire a far fronte in modo ragionevole e intelligente alle varie situazioni che si presentano, dovete sempre mantenere il vostro pensiero attento e vigile.** Chi non è vigile e chiude gli occhi, si espone a tutti i pericoli. Non c'è nulla di peggio che vivere con gli occhi bendati. Bisogna tenere gli occhi aperti per potersi continuamente render conto degli stati di coscienza in cui ci si trova. Solo colui che tiene gli occhi aperti possiede l'intelligenza della vita interiore, e non si lascia ostacolare da nessuna forza e da nessuna entità. Se agite come se foste addormentato... è chiaro che chiunque potrebbe cogliervi di sorpresa!



Siate quindi vigile e badate all'attenzione interiore, a quell'attenzione che deve essere presente ad ogni istante, per avere sempre la consapevolezza di ciò che accade dentro di voi. Esercitatevi in questo senso. Non è sufficiente fare la sera un esame di coscienza! **È in qualsiasi momento della giornata che dovrete essere in grado di sapere quali sono i desideri, i pensieri e i sentimenti che vi attraversano, conoscerne l'origine e la natura per poter prendere delle precauzioni oppure, all'occorrenza, riparare i danni.**

Nella vita quotidiana, in caso di calamità, si vedono accorrere immediatamente pompieri e militari per spegnere incendi, salvare i feriti, riparare ponti, liberare le strade, ecc. Sul piano fisico, si considera del tutto naturale riparare immediatamente qualsiasi danno; nel mondo interiore, invece, non ci si pensa e si permette che avvenga qualsiasi distruzione senza neppure reagire. No, così non va bene: cinque, dieci, venti volte al giorno si deve fare un'introspezione per vedere se c'è qualcosa da riparare, senza attendere o rimandare. Rimandare significherebbe giungere troppo tardi, per poi sentirsi turbati e distrutti.

1.20 Seguire un'unica direzione spirituale

Quando si vuole intraprendere un serio lavoro spirituale, ci si deve attenere a un'unica filosofia e a un unico sistema, e andare in profondità. Ciò che accade nell'organismo psichico è molto simile a ciò che accade all'organismo fisico. Infatti, se combinate male i cibi che consumate giornalmente, non potrete che ammalarvi. Alla stessa stregua, anche lo stomaco psichico può fare indigestione di quanto gli fate ingerire. Che cosa pensate di ottenere mescolando tradizioni tibetane, africane, cinesi, ebraiche e atzeche, dell'antico Egitto e dell'induismo? Sarebbe ancora tollerabile se aveste una struttura mentale abbastanza solida per sapere come orientarvi fra tutte quelle correnti! Ma molti di voi sono appena in grado di farsi un'idea chiara su un unico sistema filosofico. Figuriamoci quale giovamento potrebbero trarre da letture così disparate. **L'unico risultato sarebbe una gran confusione.** Poi, naturalmente, si accuserà la ricerca spirituale di portare lo squilibrio nelle persone!

Non è colpa della spiritualità se gli uomini pensano che essa sia una fiera dove si può trovare ogni genere di attrazioni, anche quelle più pericolose, come la droga, la magia nera o una sessualità contorta. È ora di capire che la vera spiritualità consiste nel riuscire a essere voi stesso l'espressione vivente dell'Insegnamento che state seguendo.

1.21 Insistere più sulla pratica che sulla teoria

Cercate di comprendere meglio la differenza esistente fra lavoro spirituale e lavoro intellettuale. Prendete, per esempio, un'arancia; intellettualmente potete imparare tantissime cose al riguardo: la sua origine, la sua storia, il suo peso, la sua forma, le sue caratteristiche, gli elementi chimici che la compongono, i vari modi di utilizzarla e perfino il suo simbolismo... **In una Scuola iniziatica, probabilmente, non imparerete nulla di tutto questo, ma vi verrà insegnato l'essenziale: assaporare l'arancia!** Ecco qual è il



lavoro spirituale. Non accumulare tante nozioni teoriche, ma «mangiare» l'arancia, cioè viverla nella pratica, il che è molto più difficile in quanto richiede uno sforzo notevole; ma è soltanto a questa condizione che è possibile ottenere una trasformazione interiore.

Non si può certo negare che sia interessante e perfino utile conoscere gli innumerevoli tentativi che l'umanità ha fatto nei secoli e millenni per scoprire i misteri dell'universo e avvicinarsi così al Divino, ma ciò non basta. Le religioni e i vari sistemi filosofici parlano tutti della nostra divinizzazione, del nostro splendore e della nostra perfezione, e di come ci si deve sforzare di realizzare tale ideale. Non imitate coloro che partecipano a conferenze sulla saggezza e la scienza degli Iniziati del passato, senza accorgersi di rimanere piccini, meschini, deboli e incapaci di gestire la loro vita in modo ragionevole malgrado tanta erudizione. È ridicolo! Non è certo quella la spiritualità.

1.22 *Preferire le qualità morali al talento*

Quando un uomo o una donna manifestano spiccate attitudini per l'arte, le scienze oppure per lo sport, tutti esprimono la loro meraviglia e manifestano apprezzamento, non preoccupandosi minimamente di sapere se quella persona è buona, giusta, onesta e generosa. No, quello che tutti notano, ammirano e cercano di coltivare è soltanto il talento. Ecco perché la terra è attualmente popolata da gente ricca di talento, ed è straordinario notare come sono numerosi coloro che possiedono delle doti eccezionali. Ma, allora, perché tutti quei doni, capacità e talenti non riescono a salvare il mondo? Non sono in grado di farlo perché il talento da solo non basta. **È meraviglioso aver ricevuto dalla Provvidenza doti eccezionali nel campo della poesia, della musica, della fisica, dell'economia, del nuoto, ecc., tuttavia, per svilupparle, è fondamentale vivere in armonia con le leggi divine lavorare giorno dopo giorno per diventare più saggi, più onesti, più generosi e più padroni di sé. Il mondo ha sempre più bisogno di individui capaci di manifestare qualità morali d'eccezione, piuttosto che artistiche, scientifiche o sportive, ecc. Attenzione, quindi; non lasciatevi impressionare dalle persone ricche di talento, e non coltivate l'ideale di diventare come loro. Il vostro ideale deve essere più elevato: desiderare di avvicinarvi sempre più alla perfezione. Perfezione significa diventare luminosi, emanatori di calore e di vita come il sole, per risvegliare, illuminare, stimolare e rendere fertili tutte le creature .**

1.23 *Essere contenti della propria sorte e scontenti di se stessi*

Ci sono vari modi di essere contenti. Il primo è quello che appartiene agli animali. Infatti, **gli animali sono soddisfatti della loro sorte e non si rendono conto dei loro limiti. Non cercano di uscirne per evolversi.** Questo modo di essere, normale per gli animali, non è positivo per gli esseri umani... anche se la maggior parte di essi si accontenta del proprio stato. Il secondo modo di essere soddisfatti della propria sorte si chiama accettazione. L'uomo sa che le prove che attraversa sono il risultato di errori commessi in passato, per



cui le sopporta, cercando tuttavia di non arrestarsi a quel punto, ma facendo uno sforzo per riparare gli errori e per colmare le lacune. Questa è la vera saggezza. **Certamente è necessario accettare la propria sorte come conseguenza degli errori commessi nelle esistenze precedenti ma, al tempo stesso, non essere mai soddisfatti dell'attuale grado di evoluzione, e voler sempre progredire.**

Una certa dose di malcontento e di insoddisfazione può quindi essere un sentimento utile per ottenerne uno stimolo tendente al miglioramento; tuttavia, per far sì che tale sentimento non diventi un'ossessione distruttrice, è necessario ristabilire l'equilibrio. Ora, come si fa a ristabilire l'equilibrio? È semplice: *rallegrarsi della buona sorte degli altri*. Questo atteggiamento interiore impedirà di cadere in uno stato troppo negativo che potrebbe condurre allo scoraggiamento totale. Cercate quindi di trovare il bello e il bene in tutti gli esseri e in particolar modo in coloro che hanno contribuito, grazie alla loro genialità e alle loro virtù, all'evoluzione dell'umanità. In tal modo sarete sempre colmi di ammirazione e, nella disperazione, non correrete alcun rischio di soccombere.

1.24 *Il lavoro spirituale non rimane mai privo di risultati*

Nulla è più importante e più salutare che prender gusto alle attività spirituali, amandole e non lasciando trascorrere nemmeno un giorno senza essersi uniti al Cielo meditando e pregando... **Fermatevi per qualche minuto, più volte al giorno, per cercare di trovare in voi stesso il centro del vostro equilibrio, il vostro centro divino.** Comincerete così ad accorgervi in tutte le circostanze della vita di possedere in voi un elemento eterno, immortale, indistruttibile... Pur non essendo tale elemento visibile e sebbene nessuno apprezzi i vostri sforzi, anche se sul piano materiale non ne trarrete alcun beneficio, non stancatevi mai di accumulare ricchezze spirituali; interiormente, diventerete più libero e più forte, e vi sentirete al di sopra di ogni fatto della vita. Il lavoro spirituale è la sola ricchezza, il solo bene che vi appartiene completamente. Tutto il resto può esservi tolto, mentre il lavoro spirituale rimarrà vostro per sempre.

1.25 *La rigenerazione dei nostri corpi: fisico, astrale e mentale*

Tutti i pensieri, i sentimenti, i desideri e le azioni hanno il potere di attirare dallo spazio gli elementi materiali loro corrispondenti. Pensieri, sentimenti, desideri e atti luminosi, disinteressati e sostenuti da una costante forza di volontà, attirano particelle di una materia pura e incorruttibile. Se, grazie alla qualità della vostra vita psichica, lavorate giorno per giorno nell'intento di attirare quella materia sottile, essa penetrerà in voi per insediarsi nel vostro organismo, dove troverà la giusta collocazione rimpiazzando tutte le vecchie particelle polverose, stinte e ammuffite. In tal modo, poco alla volta, riuscirete a rinnovare i vostri corpi fisico, astrale e mentale.



Contemplando il mondo divino in tutte le sue forme di luce, di bellezza, di musica e d'armonia, raccoglierete particelle nuove, e poiché ciascuna di esse è viva, non giungerà da sola, ma porterà con sé le forze e gli spiriti che le corrispondono. Il vostro compito sarà dunque quello di lavorare giorno per giorno nell'intento di sostituire in voi le vecchie particelle con altre nuove irradianti energie provenienti dai mondi celesti.

Qualcuno dirà: «Perché faticare tanto per ottenere dei risultati che dureranno solo una vita? Ne vale la pena?» Ma non è così. In realtà, questo è l'unico lavoro i cui risultati sono definitivi. **Quando lascerete la terra, le uniche ricchezze che porterete con voi saranno quelle interiori, quelle che avrete acquisito grazie ai vostri sforzi. E quando ritornerete quaggiù in una prossima incarnazione, le riporterete con voi: fin dal concepimento e per tutta la gestazione, la materia dei vostri corpi fisico, astrale e mentale sarà modellata esattamente secondo le qualità e le virtù sviluppate durante l'attuale incarnazione.**

1.26 *Procuratevi ogni giorno il vostro nutrimento spirituale*

Ogni mattina, guardando il sole, considerate i raggi che giungono sino a voi come esseri viventi in grado di aiutarvi a risolvere i vostri problemi quotidiani, ma solo quelli di quel giorno, non quelli dell'indomani. Ogni giorno dovrete andare a consultarli, e sempre solo per un giorno. Non vi daranno mai dei suggerimenti in anticipo. Vi diranno: «Non ti preoccupare. Torna domani e ti risponderemo.» Tutti i giorni, quando mangiate, non potete rifornire il vostro stomaco di provviste per una settimana, ma solo per la giornata: mangiate per l'oggi, e il giorno successivo dovrete ripetere tale funzione. Ebbene, per la luce del sole la cosa è la stessa; **la luce, infatti, è un nutrimento che dovete assorbire e digerire giorno per giorno, affinché si trasformi in voi in sentimenti, pensieri e ispirazioni...**

Perché, nel considerare la luce solare, non ci si basa sulla medesima logica che si usa nei confronti del cibo? Per il nutrimento, si dice: «È vero, ieri ho mangiato, ma quel pasto non conta più, per cui oggi devo mangiare di nuovo.» Così è anche per la luce del sole: tutti i giorni ne dovete prendere, per non farvi mai mancare la giusta dose di quel nutrimento particolare.

1.27 *Rivedete periodicamente la vostra vita*

È salutare per un corretto sviluppo abituarvi a fare una periodica retrospettiva della vostra vita. Per quale ragione? Perché, troppo spesso, a causa delle attività e delle preoccupazioni che vi assillano, la vostra vita tende a prendere un orientamento che vi allontana sempre più dal vostro ideale spirituale. Dimenticate che rimarrete solo per poco tempo sulla terra e che un giorno dovrete abbandonare qui tutte le vostre acquisizioni materiali, i titoli e la vostra posizione sociale, per ottenere i quali avete tanto lottato. Direte che



queste sono cose che tutti sanno. Sì, è vero, tutti le sanno, ma tutti se ne dimenticano, e pure voi vi lasciate trascinare dagli esempi che vedete nell'ambiente in cui vivete. Ecco perché è indispensabile che, di tanto in tanto, facciate una pausa per guardare indietro e analizzate la direzione che state prendendo e le attività nelle quali vi state impegnando, facendone ogni volta una cernita per conservare solo l'essenziale.

1.28 *Armonizzare il fine con i mezzi*

Una delle ragioni per le quali non progredite nel vostro lavoro spirituale è che vi permettete di coltivare tante altre attività che non hanno alcun rapporto con tale lavoro, convinti ovviamente che non vi allontaneranno dalle mete che volete raggiungere. Pensare in questo modo non è corretto; infatti, in realtà, se vi lasciate andare a sperimentare una cosa e ad assaporarne un'altra senza preoccuparvi né della qualità né della natura di quelle esperienze, quando vorrete elevarvi interiormente, non avrete più la capacità di annullare le precedenti esperienze negative. Se veramente nutrite un grande ideale, per realizzarlo sarete obbligati a rinunciare entro certi limiti a determinate cose. Come potete immaginare di essere ben disposti per la meditazione del mattino se avete trascorso la notte precedente nell'effervescenza e nel divertimento? **Se alcuni non riescono a evolvere malgrado gli insegnamenti e i metodi che vengono loro continuamente presentati, ciò è dovuto al fatto che coltivano ancora troppi interessi e attività estranee alla vita spirituale: il denaro, le comodità, i piaceri, la posizione sociale.** . . . Non dico che si debbano abolire tutte le preoccupazioni materiali, che per altro non sono per nulla inconciliabili con la vita spirituale, ma prima di affrontare questo tema, esiste un altro problema che va risolto quello dei fini e dei mezzi. Provate a considerare tutte le facoltà che gli uomini possiedono, ed esaminate che uso ne fanno. Al servizio di che cosa le mettono? Del loro sesso e delle passioni. Ebbene, ora è giunto il momento di rivedere questo modo di vivere mettendo tutte le vostre facoltà al servizio di un alto ideale, al servizio dello spirito e della luce.

Analizzatevi e vedrete quanti doni divini possedete, doni che vengono sacrificati per i capricci della natura inferiore. E poi osate lamentarvi: «Sono completamente confuso!» È normale: quando si sono desiderate e accumulate troppe cose eterogenee, ci si ritrova ben presto immersi fino al collo nelle contraddizioni.

Prendete l'esempio del diamante: se il diamante è così puro, lo deve al fatto che è privo di elementi estranei, è carbonio allo stato purissimo. Se gli aggiungete un altro elemento, perderà la sua purezza e non sarà più un diamante. I discepoli che vogliono gustare tutto, toccare tutto, sperimentare tutto e conoscere ogni cosa, perderanno il loro valore di diamante e saranno solo delle pietre opache. Il vero discepolo deve indirizzarsi verso un unico fine, un unico ideale, alimentare un unico desiderio e nutrirsi di un unico cibo. Solo così potrà vivere veramente nella luce.



1.29 *Correggete senza indugio i vostri errori*

Non permettete mai ai vostri disagi interiori di ingigantirsi al punto da non potervi più porre rimedio. Supponiamo che, mentre pensavate ad altro, abbiate imprudentemente affondato i vostri piedi nel cemento fresco, senza preoccuparvi di toglierli in tempo. Che cosa accadrà? Il cemento, indurendosi, diventerà talmente compatto che, per liberare le vostre estremità, si dovrà andare in cerca di strumenti adatti per spaccare il cemento, col rischio di farvi male. Ebbene, nella vita interiore le cose si presentano nello stesso modo: se non si provvede a correggere subito certi errori e certe mancanze, se si lascia trascorrere del tempo, poi sarà troppo tardi. La riparazione costerà carissimo, oltre al fatto che potrà dar luogo ad altri danni.

1.30 *Chiudete la porta alle entità inferiori*

Le nostre debolezze sono come delle porte attraverso le quali le entità che ci vogliono nuocere cercano di introdursi. Quando ci si abbandona a certe debolezze, si dà loro il diritto di dimorare in noi per tormentarci. Se siamo in grado di resistere e di non cedere, non avranno più alcun potere su di noi. È chiaro che le entità negative hanno solo il potere che noi accordiamo loro. Se non volete avere nulla da spartire con esse, non aprite loro le porte! Quelle entità non vi costringono, vi fanno soltanto delle proposte, e chi le accetta siete voi. Gli uomini, per la maggior parte, pensano che le loro disgrazie succedano improvvisamente, inaspettatamente, ma non è così; infatti, le disgrazie sono state preparate, gli uomini le hanno invitate aprendo loro le porte. In che modo? **Lasciandosi andare a certi desideri, a certe debolezze, a certe trasgressioni: è in quei momenti che le porte si aprono alle entità negative**, le quali, naturalmente, non esitano a entrare. Attenzione, dunque! Tenete ben sprangate le vostre porte!

1.31 *Le idee determinano le azioni*

Dite che, pur facendo degli sforzi per trasformarvi, non vi riuscite, e che tutti i vostri buoni propositi non servono a nulla? Non deprimetevi, le trasformazioni profonde non avvengono in un batter d'occhio, ma occorre del tempo. Se conservate sempre presenti in voi i vostri buoni propositi, prima o poi, finirete per agire in conformità degli stessi.

Osservate un serpente: quando vuole infilarsi in un'apertura, comincia introducendovi la testa e, per quanto lungo sia il suo corpo, alla fine dovrà obbligatoriamente seguire la coda. La coda può dare l'impressione di procedere in senso contrario alla testa, in quanto il serpente avanza descrivendo una sinusoide, mentre in realtà finisce sempre per passare là dove è passata la testa. Coda e testa non sono separate, e la coda segue sempre la testa. Simbolicamente la testa rappresenta la facoltà di riflettere, di ragionare e di prendere una determinata decisione. Inevitabilmente segue il resto del corpo, cioè l'esecuzione, o meglio l'applicazione. Questo è il vantaggio che si ottiene se si cerca sempre di pensare nel modo corretto; se anche al momento non si agisce secondo le proprie idee, insistendo



nel mantenere almeno una buona attitudine mentale, si finirà col rimuovere tutte le forze che in noi opponevano resistenza e si agirà come il proprio spirito desiderava.

Non si è ancora compresa l'importanza di una buona filosofia. Molti pensano di poter lasciar entrare nella loro mente qualsiasi pensiero, senza che il loro comportamento subisca delle alterazioni. Si ingannano, perché non hanno ancora capito che la coda segue sempre la testa! Attenzione, dunque! Giorno per giorno, dovete osservare i pensieri che lasciate entrare nella vostra mente: se sono anarchici o immorali, un giorno o l'altro pure il vostro comportamento diventerà anarchico o immorale. La legge è veritiera sia nel bene che nel male.

1.32 *I nostri sforzi contano più dei risultati*

Ciò che conta maggiormente per il mondo divino non è tanto il successo che ottenete, quanto lo sforzo che fate, poiché solo sforzandovi vi mantenete sulla retta via, mentre il successo vi spinge spesso ad abbassare il livello di guardia. E se anche non ottenete nessun risultato, non importa: almeno vi date da fare.

Non pensate quindi al successo; esso non dipende da voi, ma dal Cielo che ve lo farà ottenere quando lo riterrà opportuno. Da voi dipendono solo gli sforzi, in quanto il Cielo non li può fare al vostro posto, così come nessuno può mangiare per voi, nemmeno il Cielo. Spetta al Cielo invece determinare per voi il successo quando e come lo riterrà opportuno e secondo ciò che reputerà più vantaggioso per la vostra evoluzione.

D'altronde, è lo sforzo stesso che porta in sé la ricompensa. **Dopo ogni sforzo, dopo aver esercitato il pensiero in quella direzione, la vita assume un altro colore e un altro sapore.** Lavorate, quindi, senza mai fissare una scadenza per la realizzazione delle vostre aspirazioni spirituali. Se stabilirete una data in cui vorreste ottenere un certo risultato interiore o la vittoria su un particolare difetto, non farete altro che mettervi in uno stato d'ansia, e il vostro sviluppo non potrà avvenire in maniera armoniosa. **Si deve lavorare per il proprio miglioramento senza fissare scadenze, ma pensando di avere davanti a sé l'eternità e che, prima o poi, si riuscirà a raggiungere la perfezione desiderata.** Concentratevi solamente sulla bellezza del lavoro che avete iniziato e dite: «Poiché è tanto piacevole, non mi preoccupo di sapere quanti secoli o millenni mi occorreranno per raggiungere il traguardo!»

1.33 *Saper accettare gli insuccessi*

Colui che sente di non essere ancora in grado di manifestare le qualità sulle quali sta facendo un lavoro interiore, non deve perdersi d'animo e neppure ribellarsi. Di fronte agli insuccessi è necessaria una buona dose di umiltà, altrimenti si dimostra di ragionare in modo scorretto. La colpa è sempre della vostra natura inferiore, che riesce a interferire nei momenti in cui le condizioni le sono più favorevoli. Un insuccesso agisce su di voi come se il Cielo avesse detto a certe persone o circostanze: «Andate a tormentarlo un



po' per vedere le sue reazioni.» E nel caso succedesse il terremoto, ciò dimostrerebbe che non eravate pronto ad affrontare quella prova. Gli insuccessi non devono né turbarvi né farvi perdere il coraggio, altrimenti dimostrereste di essere un presuntuoso che desidera cose tuttora irrealizzabili; **se non siete capace di accettare una delusione, finirete per distruggervi. È permesso rattristarsi, ma solo per gli insuccessi e le disgrazie degli altri, non per le proprie ambizioni, per le proprie pretese o desideri insoddisfatti.**

Se constatate di non essere ancora in grado di acquisire una qualità, di vincere un difetto o di trionfare su una cattiva abitudine, anziché ribellarvi o scoraggiarvi, ditevi soltanto: «Ciò è conseguenza del fatto che in passato non ho lavorato come avrei dovuto, per cui ora tutto è più difficile.» Ecco che cosa dovrete dire a voi stesso, per poi rimettervi subito al lavoro. **Perfino se vi rimanesse un anno solo di vita, un anno solo, dovrete continuare e continuare... Vedreste quali cambiamenti ne conseguirebbero!** Infatti, ritornando sulla terra, si portano con sé tutte le acquisizioni spirituali fatte in passato, sempreché si sia cercato sinceramente di raggiungere il proprio perfezionamento.

1.34 *L'immaginazione come metodo di lavoro su se stessi*

Spesso, constatando quanto è difficile correggere i propri difetti, ci si sente infelici e scoraggiati. In quel caso, invece di soffermarsi sulle debolezze, che sono il risultato della vita disordinata che si è condotta in passato, è meglio preoccuparsi del da farsi per il futuro e dire «Ora intendo porre rimedio e voglio ricostruire tutto», cominciando a lavorare giorno dopo giorno in tal senso con fede e convinzione assoluta. Ciò significa: raccogliere tutti gli elementi che Dio ci ha dato – l'immaginazione, il pensiero e il sentimento – per rimodellare noi stessi così come vorremmo essere.

Provate, quindi, a visualizzarvi circondati da un fascio di luce, immaginando di sostenere con tanto amore e generosità tutti coloro che si trovano nel bisogno, e facendo scudo a tutte le difficoltà e le tentazioni. . . **A poco a poco, le immagini che costruirete prenderanno vita, agiranno su di voi trasformandovi e, al tempo stesso, lavoreranno per attirare dall'universo gli elementi adatti da introdurre in voi.**

Certo, ci vuole molto tempo prima di ottenere qualche risultato, ma verrà il giorno in cui lo raggiungerete, e di questo non dovete dubitare. Sentirete allora sopra di voi la presenza di un'entità viva che vi proteggerà, vi istruirà, vi purificherà e vi illuminerà e, in caso di difficoltà, vi offrirà il sostegno di cui avrete bisogno. **Coltivando quell'immagine di perfezione per molto tempo sul piano mentale, a poco a poco essa scenderà sul piano fisico, dove finirà per concretizzarsi.**

1.35 *La musica, sostegno del lavoro spirituale*

Imparate a servirvi della musica per fare un lavoro interiore; **vi aiuterà a realizzare tutti i vostri desideri migliori.** Generalmente, desiderate tante cose buone, ma non sapete come fare per ottenerle. **La musica è un aiuto potentissimo per la loro realizzazione.**



Ascoltandola, anziché lasciar vagare il pensiero, concentratevi su ciò che rappresenta il vostro più grande desiderio. Se è la salute, immaginate di essere in ottima forma; qualunque cosa facciate – camminare, parlare o mangiare – pensate di essere in uno stato di salute perfetta, tale da rendere sani tutti coloro che vi stanno attorno. Se invece vi mancano la saggezza o l'intelligenza, utilizzate la musica per immaginare che la luce penetri in voi consentendovi di diffondere tali doti all'esterno, irradiandole sugli altri. Se volete acquisire la bellezza, la forza, la volontà o la stabilità, agite nello stesso modo. Praticate questo esercizio in tutti i campi in cui sentite di avere bisogno di appoggio.

1.36 *L'influenza benefica di una collettività spirituale*

Moltissime persone sono coscienti di non essere su una buona strada! La loro anima, cioè la loro coscienza, si ribella e finalmente decidono di cambiare modo di vivere. Per un po' di tempo magari ci riescono, ma pian piano ritornano nella vecchia scia. Poi si rammaricano, pregano, prendono nuove decisioni, ma ancora la cosa non dura. Certamente, rendersi conto che ci si sta smarrendo, è già un progresso, ma non è sufficiente. Per avere qualche risultato è necessario perseverare nelle buone decisioni. Ecco perché una collettività spirituale, una fratellanza spirituale, è necessaria, anzi, addirittura indispensabile per il nostro bene, perché ci offre le condizioni migliori per mantenerci sulla via del successo. **Quando si è stanchi e si avrebbe voglia di abbandonare tutto, vedendo gli altri perseverare, ci si sente incoraggiati, quasi trascinati, e questo ci rende più facile riprendere quota.**

Salvo casi del tutto eccezionali, gli uomini hanno bisogno di essere sostenuti e stimolati; questo perché ci sono sempre dei momenti in cui l'ardore spirituale vacilla. Forse, non avete nessuna voglia di essere influenzato, e volete essere libero di fare ciò che vi piace, ed è per questo che nulla vi spinge a entrare in una collettività in cui temete di sentirvi limitato. Ebbene, chi capisce di aver bisogno di essere protetto cercherà un tipo di situazione che, da un lato gli impedisca di compiere follie, e dall'altro lo lasci libero di lanciarsi in imprese benefiche e luminose.

1.37 *Contate solo sul vostro lavoro*

Se la vostra attività benefica è disinteressata, abbiate fiducia nelle leggi divine: un giorno i vostri sforzi saranno ricompensati. **Dite una parola, fate un gesto, esprimete un desiderio, un pensiero: ogni cosa viene prontamente registrata, classificata e valutata, e un giorno se ne vedranno i risultati.** Su determinate leggi si deve fare affidamento; tutto può cambiare intorno a voi, salvo quelle leggi. I vostri amici potrebbero tradirvi, la vostra famiglia potrebbe essere coinvolta in situazioni tali da dimenticarsi di voi, ma quelle leggi ci saranno sempre e vi faranno avere esattamente quello che meritate secondo il modo in cui lavorate. Fate quindi affidamento soltanto sul vostro lavoro.

A questo punto sorge spontanea la domanda: «Ma sul Signore e sugli angeli non si può far conto?» Certo, tuttavia solo a condizione che abbiate lavorato. Se non avete gettato alcun seme, è inutile chiamare il Signore in aiuto.



Il Signore ha fatto delle leggi che gli uomini devono conoscere, ma se essi non le vogliono rispettare, non capovolgerà di certo l'ordine dell'universo per adeguarsi a coloro che si dimostrano così ignoranti. Gettate un seme, e tutte le leggi della natura contribuiranno a farlo germogliare. Ciò significa che si deve contare prima di tutto sul proprio lavoro, e poi sul Signore, vale a dire sulle leggi che Egli ha posto alla base dell'universo.

1.38 Vivere nel mondo della poesia

Andando in giro per le strade o nei negozi, o quando si prende il treno, l'autobus o la metropolitana, si vedono quasi dovunque **visi tetri, tristi, stanchi, seri e preoccupati**. Non è certo uno spettacolo molto bello! Pur non avendo alcun motivo di sentirsi tristi o infelici, **passando accanto a quelle persone si rimane influenzati negativamente e si ritorna a casa con un senso di malessere**, malessere che finisce per estendersi a tutta la famiglia. Questo è il deplorabile stile di vita che gli uomini continuano a crearsi reciprocamente. **Perché non si sforzano di mostrare sempre e dovunque un viso aperto, sorridente e luminoso?** Non sanno quanto sarebbe meglio vivere una vita poetica, colma di gioia e di serenità, grazie alla quale tutti si sentirebbero migliori e più felici. La vera poesia non va cercata nella letteratura, la vera poesia è una qualità della vita interiore. Tutti amano la pittura, la musica, la danza, la scultura e le arti; perché, allora, non introdurre nella propria vita interiore l'armonia presente in quei colori, quei ritmi, quelle forme e quelle melodie?

La poesia è la cosa che più si ammira negli esseri: essa è qualcosa di leggero, di luminoso, che si ha bisogno di guardare, di sentire, di respirare, qualcosa che calma, che porta armonia e che dà ispirazione. Ma quante persone, purtroppo, non l'hanno ancora capito e **vivono senza minimamente preoccuparsi dell'effetto penoso che provocano sugli altri. Si presentano con un aspetto sgradevole, sempre pronte a brontolare, con le labbra serrate, le sopracciglia corrugate, lo sguardo sospettoso, e anche se cercano di migliorare la loro apparenza esteriore con trucchi di ogni genere, la loro vita interiore così prosaica traspare inesorabilmente.**

È venuta l'ora di non lasciare più che la poesia sia patrimonio esclusivo dei poeti che la scrivono. La vita stessa che conduciamo deve essere un'eterna poesia. Una cosa è certa: la nuova arte consisterà nell'imparare a creare e a diffondere la poesia intorno a sé, nell'emanare calore, nell'essere espressivi, luminosi e soprattutto vivi!

1.39 Conoscersi bene per agire bene

Se non vi conoscete bene, se non avete una chiara consapevolezza delle vostre qualità, dei vostri difetti, delle vostre capacità e delle vostre debolezze, non potrete avere né successo nelle vostre iniziative né soprattutto vivere in armonia con le altre creature; ne deriveranno sicuramente complicazioni, urti e litigi. Si può tranquillamente affermare che la maggior parte delle difficoltà della vita quotidiana derivino dal fatto che gli uomini non conoscono se stessi. Sapere veramente chi si è, che cosa si rappresenta e quello di cui si è capaci è



precisamente l'argomento riguardo al quale si commettono sovente degli errori, e ciò è molto grave, poiché i peggiori pericoli derivano proprio da questo fatto.

Tutto ciò che intraprendete nella vostra vita personale e nella vostra vita sociale rischia di fallire se, alla base, non avete posto una chiara conoscenza del vostro carattere e delle vostre facoltà.

1.40 *«Partire col piede giusto»*

Nel momento in cui vi accingete a intraprendere una nuova iniziativa, la qualità del vostro operato e il successo che otterrete o, al contrario, le delusioni che dovrete subire dipenderanno dal vostro stato interiore e dall'intenzione con i quali iniziate a lavorare. Troverete strano che da simili dettagli dipenda tutta una concatenazione di circostanze, ma provate a studiarvi bene. Se uscite di casa in uno stato di agitazione, scatterete delle forze caotiche e, se in un simile stato andate a trovare qualcuno per sistemare una questione delicata, che cosa succederà? Durante il tragitto, quelle forze lavoreranno dentro di voi e, man mano che vi avvicinerete alla meta, sarete sempre più teso e mal disposto. Come risolvere il problema? **Provate a fare un lavoro interiore preparatorio che vi renda calmo, sereno e pieno d'amore, e fate il primo passo in quello stato.** Noterete che, quanto più procederete nel vostro colloquio, tanto più vi sentirete a vostro agio e nelle disposizioni più adatte per concludere la questione nel migliore dei modi. Questo è ciò che si intende dicendo: «Partire col piede giusto.»

1.41 *Evitare di esternare il proprio malcontento*

Pochi hanno misurato il grado di negatività che manifestano quando esprimono il proprio malcontento su tutto e su tutti, turbando in tal modo l'armonia dovunque passino. Il malcontento è accettabile solo se si è scontenti di se stessi. Colui che non smette di esprimere il proprio malcontento a proposito di Dio, dell'esistenza e di tutta la terra, deve sapere che quell'atteggiamento così negativo non può che nuocere al suo sviluppo interiore. E poiché non può impedire che quel suo sentimento si rifletta sul suo comportamento e la sua fisionomia, **il suo viso diventerà sempre più tetro, lo sguardo torvo, i gesti bruschi, la voce dura, il che lo renderà antipatico a tutti.** Infatti, se è vero che generalmente le persone sempre disposte a criticare tutto e tutti si considerano più intelligenti, è vero anche che **non sono considerate affatto piacevoli da frequentare e che si fa di tutto per tenerle lontane.** Com'è possibile vivere accanto a coloro che aprono la bocca solo per criticare e appestare l'atmosfera con le loro lamentele e le loro recriminazioni?



1.42 *Presentarsi agli altri portando con sé dei recipienti pieni*

Dovunque, in tutti i paesi del mondo, è diffusa l'usanza di portare un presente alle persone alle quali si fa visita. Si tratta di una tradizione antichissima basata su una legge secondo la quale, andando a incontrare delle persone, si desidera portar loro qualche cosa che faccia piacere. **Se vi recate dai vostri amici sempre a mani vuote, realmente o simbolicamente parlando, finiranno per non desiderare più la vostra compagnia** e diranno: «Ma che cosa vuole quel tale? Quando arriva, porta con sé un senso di vuoto, che trasmette anche a noi.» Cominceranno a diffidare sempre più di voi, prenderanno delle precauzioni, finché un giorno chiuderanno a voi del tutto la porta del loro cuore e della loro anima. **Non andate a trovare i vostri amici se non avete da portar loro almeno uno sguardo amorevole, un bel sorriso, alcune parole piene di calore, parole che saranno dei regali veramente vivi. Ci si deve abituare a dare, ma a dare qualcosa che sia realmente di beneficio per tutti gli esseri.** Se saprete lavorare con le forze positive della natura, vi si stimerà e sarete benvenuto da tutti.

E poiché ogni gesto è magico, cercate di non salutare mai una persona portando con voi un recipiente vuoto, soprattutto al mattino; sappiate, infatti che, senza volerlo, gli state augurando il vuoto, la povertà e l'insuccesso per tutta la giornata. Se non potete evitare di trasportare un recipiente vuoto, mettetevi qualcosa; non è necessario che sia un contenuto prezioso: può essere semplicemente dell'acqua che, agli occhi del Creatore, è la cosa più preziosa, o qualsiasi altra cosa, e salutate le persone che incontrate con l'intenzione di portar loro la salute, la completezza e la gioia.

Non dimenticate mai che in voi c'è un magnifico terreno da coltivare, e che potrete distribuire i fiori e i frutti che vi crescono a tutti coloro che incontrate. Grazie al desiderio di dare sempre qualcosa della vostra anima e del vostro spirito, in voi non cesserà mai di fluire la vita.

1.43 *La mano, strumento di comunicazione e di scambio*

L'importanza della mano la si vede soprattutto nella vita quotidiana, in quanto è il miglior mezzo di comunicazione tra gli esseri. Quando le persone si incontrano o si lasciano, che cosa fanno? Sollevano il braccio in segno di saluto, oppure si danno una stretta di mano. Ecco perché **si deve essere particolarmente vigili a proposito di ciò che si trasmette con la mano. Se salutate qualcuno, lo fate per fargli giungere qualcosa di buono. Colui che non sa dare nulla, dimostra di essere povero e miserabile.**

Certo, per molti, stringere la mano è soltanto un gesto convenzionale e meccanico, e piuttosto che farlo in questo modo, sarebbe meglio astenersi. Per coloro che hanno una coscienza risvegliata invece, si tratta di un gesto estremamente significativo e operante, mediante il quale si può incoraggiare, consolare, dare vitalità alle creature e trasmettere molto amore. È necessario che un saluto sia una vera comunione, che sia caloroso e armonioso. Quando date una stretta di mano a qualcuno, dovete sentir



passare una corrente; ecco perché, al momento di dare la mano, è bene fare un respiro profondo (con discrezione, ovvio!), in quanto una buona respirazione armonizza gli scambi. Inoltre, mentre lo fate, dovete augurare salute, pace e luce.

1.44 *Possa il vostro sguardo irradiare la vita divina*

Gli esseri umani, nella maggioranza, hanno imparato a padroneggiare entro certi limiti i loro gesti e le loro parole (non si scagliano contro il primo venuto che li irrita, non lo avvicinano per colpirlo o abbracciarlo, e non si dicono brutalmente ciò che pensano uno dell'altro), tuttavia **non hanno ancora imparato a essere padroni del loro sguardo col quale continuano a esprimere il desiderio, la sensualità, il disprezzo e l'ostilità...** Dato che sul piano fisico, uno sguardo non produce effetti visibili come un gesto o una parola, nessuno è mai stato condannato per uno sguardo. Tuttavia, quanti turbamenti e danni possono causare certi sguardi sul piano sottile!

Lo sguardo è una proiezione di energie benefiche o malefiche, tenebrose o luminose; ecco perché si deve imparare a esserne padroni, a educarlo, affinché dia adito soltanto a effetti benefici. La vita spirituale inizia anche con l'educazione dello sguardo. Cercate di avvicinarvi alle persone gettando su di loro soltanto sguardi d'amore disinteressato e di luce, come fa il sole che, guardandoci ogni giorno, ci invia onde vivificanti. Dovunque andiate, abbiate cura che il vostro sguardo sia sincero, limpido e amorevole, affinché le persone che incontrate ricevano tramite vostro qualche raggio di vita divina.

1.45 *Non raccontate le vostre preoccupazioni e le vostre sofferenze*

Pensando che le vostre preoccupazioni e le vostre sofferenze commuovano il cuore degli altri, le raccontate a tutti e le sciorinate nella speranza di interessarli alla vostra sorte. **Gli altri, invece, cercano una sola cosa: come liberarsi al più presto della vostra presenza.** È così; purtroppo o per fortuna, la natura umana è fatta così. Se volete far fuggire tutti, parlate loro ogni giorno delle vostre disgrazie, delle vostre malattie e delle vostre preoccupazioni, e vedrete che non vi ascolteranno per molto tempo. Che sciocca abitudine! Non sarebbe meglio tacere tutti quei particolari? **In generale, gli altri non sono in grado di aiutarvi a trovare la soluzione ai vostri problemi; allora, perché infastidirli?** Non possono comunque far nulla. **Quindi non solo perdetevi del tempo raccontando inutilmente le vostre faccende, ma perdetevi la stima della gente che non vi apprezzerà più...** Rendendosi conto che non siete né intelligente né forte, cercherà soltanto di allontanarsi da voi.

Se non volete perdere le vostre amicizie, **nascondete loro le vostre preoccupazioni, non dite loro nulla, non lamentatevi mai, ma unitevi a tutte le potenze celesti, a tutte le entità luminose che sono presenti, pronte ad aiutarvi.** Diventerete così molto più forte, più potente, più luminoso, e quella forza, quella luce che emanerete attirerà



quegli esseri che noteranno quanto siete diverso dagli altri. **Da parte vostra sopportate le difficoltà e resistete alle prove senza lamentarvi. Solo così vi ammireranno, vi prenderanno a modello, verranno perfino ad attingere alle vostre energie, e saranno quelle le amicizie che vi conquisterete per l'eternità.** Quindi, indipendentemente dal peso delle difficoltà che state vivendo, non opprimete gli altri con i vostri racconti. Con uno sforzo di disinteressamento, di generosità e di coraggio, non solo riuscirete a risolvere meglio i vostri problemi, ma le entità celesti, vedendo il lavoro poderoso che avete intrapreso su voi stesso, vi offriranno il loro appoggio.

1.46 *Evitare di criticare – La parola positiva*

Molti non hanno imparato a padroneggiare i loro pensieri e i loro sentimenti e, nelle conversazioni, si lasciano andare raccontando qualsiasi cosa su quello o su quell'altro. È bene che sappiate che ciò è molto grave, poiché, se avete calunniato qualcuno togliendogli il prestigio e l'onore, ne potrebbero derivare conseguenze spiacevoli per la sua evoluzione, e il Cielo vi condannerà. Naturalmente, si dirà: «Ma io non intendevo le parole che ho detto in quel senso.» È possibile, ma dovete sapere che **le entità negative si impadroniscono delle nostre parole e che, prima o poi, le utilizzano per realizzare i loro piani. La parola è come un supporto materiale che noi forniamo loro e di cui si servono per l'esecuzione dei loro propositi.** Non li si può accusare, in quanto spetta a noi non offrir loro la possibilità di nuocere.

È bene, quindi, essere vigili: infatti, rendendovi conto di aver esagerato con le vostre critiche o accuse contro qualcuno, sforzatevi di trovare rapidamente altre parole, altri pensieri, altre forze che riparino i danni compiuti. Solo a tali condizioni la legge divina vi dispenserà dal pagare il male commesso. **In generale, è meglio non concludere mai una conversazione con parole negative. Anche se si è costretti a fare delle osservazioni giustificate su qualcuno, si deve cercare di concludere la conversazione con parole positive nei riguardi di quella persona.** In ogni creatura c'è immancabilmente qualcosa di buono, quindi, trovate in essa almeno una buona qualità da mettere in evidenza, e poi fermatevi.

Un buon criterio è quello di analizzare le proprie parole per conoscere se stesso e sapere a che punto ci si trova. Parlate alla leggera? Ciò che dite è sconnesso, eccessivo, interessato e malevolo?... Prima di parlare, chiedetevi per quale motivo volete aprir bocca: per far del bene, per illuminare qualcuno, liberarlo, guarirlo, oppure per confonderlo, per regolare dei conti, per umiliarlo e soddisfare in tal modo le tendenze della vostra natura inferiore? In tal caso è preferibile tacere. Comunque, **in generale, è sempre meglio parlare il meno possibile. Spesso è la parola che trattiene gli esseri ai livelli più bassi della loro evoluzione.**

In futuro, fate quindi attenzione. Indipendentemente dal tipo di persone che incontrate, cercate sempre di parlare solo di argomenti utili e costruttivi, affinché, tornando alla propria casa, ognuno possa pensare degli altri «Siano benedetti quegli esseri per tutte le buone parole che hanno pronunciato, parole che mi hanno infuso coraggio e resa possibile



una migliore visione delle cose, ispirandomi inoltre il desiderio di proseguire sul cammino della luce!»

La lingua non è stata data agli uomini per mortificare o annientare gli altri. La sua funzione è quella di sollevare chi cade, di illuminare chi si trova nelle tenebre e di guidare chi si è smarrito. La lingua è stata data agli uomini per benedire, ringraziare e comunicare nella saggezza, nella giustizia e nell'amore. Coloro che non riconoscono il valore di tale ricchezza, un giorno, in questa o in una prossima incarnazione, la perderanno.

1.47 *Siate prudenti con le vostre parole*

Quando si parla, si deve essere prudenti, non dire paroloni e non impegnarsi con leggerezza, poiché si rischia di imbattersi in gravi difficoltà nel mantenere valida l'impressione data con discorsi privi di fondamento. Alcuni uomini sono capaci di giurare che non si sarebbero mai uniti a certe persone, o che non avrebbero mai agito come quel tale di cui si condanna il comportamento... Ma ecco che, poco tempo dopo, si vedono costretti a smentire tutto. Perché questo? Perché **nel mondo invisibile ci sono delle entità che, vedendoli sicuri di sé, si divertono a metterli alla prova e li tentano per accertarsi delle loro capacità**. Naturalmente in tali situazioni, l'uomo soccombe. Questo è il motivo per cui molti fanno spesso il contrario di quello che avevano solennemente assicurato o promesso. Vi sono paesi in cui, dopo aver pronunciato certe parole, si ha l'usanza di toccare ferro, come per voler scongiurare la cattiva sorte. Tale usanza potrebbe sembrare una banale superstizione, quando invece è significativa infatti, dimostra che, nel subcosciente, la gente sente che è rischioso affermare certe cose con troppa leggerezza.

1.48 *Ogni promessa è un debito*

Quando si fa una promessa, si deve fare di tutto per mantenerla. Molti fanno dei bei discorsi: promettono con leggerezza questo e quello, tanto le promesse non impegnano più di tanto... Naturalmente, è più facile dire che fare. Alcuni, fatta una promessa, non ci pensano più perché mantenerla? Ebbene, sappiate che **per la Scienza iniziatica, una promessa è come una firma, un impegno o un contratto. Nel piano eterico, le parole vengono registrate come se aveste firmato un contratto: nulla e nessuno al mondo ve ne può liberare se non la persona stessa nei confronti della quale l'avete stipulato**. Se è d'animo nobile e comprensiva, può liberarvene; diversamente dovete rispettarla. Forse penserete che, rivolgendosi al Cielo, il Signore potrà sciogliervi da quell'impegno, ma neppure il Signore lo farà, perché non può andare contro le leggi che Lui stesso ha dettato.

Prima di fare una promessa, dovete verificare se siete in grado di mantenerla. Non dovete mai dire: «Beh, posso anche fare questa promessa, tanto, non mi vincola in nessun modo.» Fareste un grave errore! **Forse sul piano fisico, se non avete fatto una promessa per iscritto, non si avranno prove per condannarvi, ma nel mondo sottile le vostre parole esisteranno sempre**. Non è una carta, ma un film parlante! Infatti, sia voi che le vostre parole siete stati registrati.



1.49 *La parola magica*

Imparate a parlare con amore e dolcezza non solo agli uomini, ma anche agli animali, ai fiori, agli uccelli, agli alberi, a tutta la natura; si tratta di un'abitudine divina. Colui che sa dire le cose che ispirano e che vivificano, possiede in bocca una bacchetta magica, e non pronuncerà mai delle parole invano: nella natura infatti uno dei quattro elementi: terra, acqua, aria o fuoco, è sempre presente in attesa di poter contribuire a vivificare tutto ciò che ognuno di noi esprime. Può darsi che la realizzazione avvenga molto lontano da colui che ne ha fornito i semi, ma sappiate comunque che avviene sempre. Come il vento trasporta i chicchi e li semina lontano, così **le vostre buone parole vanno a produrre meravigliosi risultati lontano dai vostri occhi**. Se avete imparato a padroneggiare i vostri pensieri e i vostri sentimenti, a mettervi in uno stato di armonia, di purezza e di luce, la vostra parola produrrà delle onde che agiranno beneficamente su tutta la natura.

1.50 *Il contatto vivo con la natura*

La mano non è soltanto un mezzo per entrare in rapporto con gli esseri umani, ma è anche un mezzo con cui entrare in relazione con la natura. Ecco perché, ogni mattina, aprendo la vostra finestra, dovete salutare tutta la natura, il cielo, il sole, gli alberi, i laghi e le stelle. . . Vi chiederete: «A che cosa serve? . . . » A stabilire un legame immediato con la fonte della vita, sicuri di ottenere una risposta. **Quando passate nelle vicinanze di un lago, di una montagna o di un bosco, salutateli, parlate loro. . . Quando uscite di casa, la mattina, salutate la natura e gli angeli dei quattro elementi, gli angeli dell'aria, della terra, dell'acqua e del fuoco, e anche gli gnomi, le ondine, le silfidi, le salamandre, ecc.** Inviare il vostro saluto anche agli alberi, alle pietre e al vento!

Fatelo, e sentirete interiormente qualcosa che si equilibra, che si armonizza: molti dubbi e incomprensioni vi abbandoneranno, semplicemente perché avrete salutato la natura e le creature che la popolano. Il giorno in cui saprete coltivare dei legami intensi con la natura, sentirete la vera vita entrare in voi.

1.51 *Non scegliete la via facile, ma quella che serve alla vostra evoluzione*

Consciamente o inconsciamente, le creature sono spinte ad abbreviare certe situazioni e a prolungarne altre. Quando si soffre e si è in pena, si desidera che quello stato spiacevole cessi immediatamente, mentre quando si è felici, si vorrebbe che il tempo non passasse mai. È normale che sia così. Purtroppo, però, tale tendenza non si manifesta sempre nel momento giusto, e nemmeno nel modo giusto. Quando si tratta di lavorare, di fare degli sforzi, di riflettere, di unirsi al Divino, si desidera che ciò duri poco, mentre quando si tratta di mangiare, di bere, di darsi a distrazioni e a piaceri vari, allora si pensa che tutto ciò non duri mai abbastanza. Ebbene, questo non è il giusto modo di comportarsi per



un vero spiritualista. **Quando prova una sensazione piacevole, che però non lo arricchisce interiormente, lo spiritualista ne diminuisce al massimo la durata, o perfino la interrompe, mentre quando c'è un lavoro o uno sforzo positivo da fare, cerca di prolungarlo.** Ha capito, infatti, quanta ricchezza e profondità si cela dietro ogni sforzo cosciente, e sa che **le gioie e i piaceri servono spesso soltanto a cloroformizzarlo, cioè a mantenerlo in una situazione di debolezza, allontanandolo dalla verità.**

Di fronte a tutte le possibili situazioni che vi si presentano, abitatevi a porvi la seguente domanda: «Sarà utile per la mia evoluzione?» Se capite che il risultato non sarà un gran che e soprattutto che sprechereste tempo ed energie, non insistete. La vita presenta ogni tipo di tentazioni, e se non si è ancora sufficientemente preparati a controllarsi, si soccombe, e poi si rimane spiaciuti e avviliti, perché ci si rende conto di essere deboli. Si potrebbero evitare molti errori se, prima di lanciarsi in un'avventura, ci si dicesse: «Faccendo questo o quello, forse soddisferò i miei desideri, ma quali saranno le ripercussioni del mio comportamento su di me e sulle persone che mi sono vicine?» Colui che non si pone domande del genere rimarrà sorpreso quando gli accadrà qualcosa, ma non dovrebbe stupirsi, poiché era da prevedere: **le conseguenze sono sempre prevedibili.**

1.52 Facciamo progressi grazie a ciò che ci pone resistenza

Non continuate a lamentarvi delle difficoltà e degli ostacoli che incontrate nella vostra vita, poiché sono proprio quegli ostacoli che vi fanno progredire. Perché le navi possono navigare sull'acqua e gli aerei volare nell'aria? Proprio perché sia l'acqua che l'aria pongono resistenza. **Non è possibile avanzare se non esiste qualcosa che oppone una certa resistenza.** Gli ostacoli e le difficoltà svolgono lo stesso ruolo dell'acqua o dell'aria; infatti, fanno parte dell'ordine naturale delle cose, e spetta a noi saperle utilizzare per il nostro avanzamento.

In occasione di qualche escursione in montagna, non avete mai notato che sono proprio le asperità alle quali potete aggrapparvi quelle che vi permettono di arrampicarvi? Allora, perché desiderate che la vostra vita sia piana e liscia e che non presenti alcuna asperità? In simili condizioni non giungereste mai alla vetta, e soprattutto, nel scendere, che capitomboli che fareste!... Per vostra fortuna, la vita è piena di ostacoli, ed è proprio grazie agli ostacoli che siete ancora vivi. Ecco perché non si deve mai chiedere che la propria vita sia facile, priva di sofferenze, di inconvenienti e di difficoltà, e anche senza nemici, poiché, se così fosse, non si avrebbe nulla a cui aggrapparsi per salire, e inevitabilmente si scivolerebbe verso il basso. **Tutti coloro che desiderano vivere nell'agio e nell'abbondanza non si rendono conto che, in realtà, non chiedono altro che la loro sventura.**



1.53 *Non sfuggire agli sforzi e alle responsabilità*

Coloro che credono di poter sfuggire alle loro responsabilità e agli obblighi che si sono assunti pensando di poter vivere una vita più piacevole, non conoscono le severe leggi che governano il destino. C'è chi considera la propria famiglia un peso, il lavoro troppo faticoso, l'ambiente in cui vive noioso, per cui vuole abbandonare tutto. Altri evitano ogni responsabilità sociale. Una donna, stanca di suo marito, ne cerca un altro più divertente, più seducente. Ebbene, un simile comportamento non è raccomandabile. Ovviamente, non è assolutamente vietato lasciare il proprio lavoro, i propri amici o perfino la propria famiglia, ma non prima di aver assolto tutti i doveri nei loro riguardi, **altrimenti si sarà costretti dalla legge a ritrovare di nuovo tutte quelle persone che non si è riusciti a sopportare. Se c'è qualcuno che non volete più incontrare, saldare tutti i vostri debiti nei suoi confronti, e non lo rivredete mai più.** È una legge che le persone non conoscono. **Fanno di tutto per allontanarsi da chi dà loro fastidio, per tagliare i ponti con tutti, ma quante volte il karma ha già obbligato l'uomo a ritrovare in una nuova incarnazione i genitori, la moglie, i figli o il proprio capo!** C'è un motivo ben preciso se il destino ci ha messo in certe condizioni. Di fronte alle difficoltà del mondo esterno, dobbiamo diventare resistenti. Ma come fare? È esattamente come gli sportivi che si allenano ogni giorno, o come gli esploratori, gli alpinisti e i navigatori che si esercitano a sopportare il caldo, il freddo, la fatica, la mancanza di cibo e di riposo, e che acquistano la capacità di affrontare le intemperie e i più grandi pericoli. **Allenatevi, quindi, anche voi a resistere, a tener duro, non tanto fisicamente, logicamente, quanto psichicamente e moralmente. Logicamente, quando arrivate a un punto in cui capite di non riuscire più a sopportare una certa situazione, dovete allontanarvene per un po' di tempo, per poi ritornare a lottare di nuovo finché sarete diventati veramente resistenti.**

Se sapete scegliere il cammino più difficile, **il Signore vi invierà degli angeli per aiutarvi**; se, invece, scegliete la strada facile, un giorno o l'altro dovrete per forza ritornare ad assumervi tutte le responsabilità alle quali volevate sfuggire.

1.54 *Le scuse non bastano, si deve porre rimedio ai propri errori*

Quando vi siete comportati in modo negativo nei confronti di qualcuno, non basta chiedere scusa: è assolutamente necessario riparare al male fatto. Solo a questa condizione sarete liberi. Dire semplicemente a chi avete offeso «Sono desolato, ti prego, perdonami...» non è sufficiente. La legge divina vi perseguiterà finché non avrete riparato il torto che quella persona ha subito. Direte: «Ma se quella persona mi perdona?» Il problema non può essere risolto così facilmente, perché la legge e la persona non sono la stessa cosa. La persona può perdonarvi, ma **la legge è implacabile; la legge vi perseguiterà fin quando non avrete riparato.** Certo, chi perdona dà prova di nobiltà d'animo e di generosità, liberandosi così dai tormenti che lo mantenevano ai livelli inferiori del piano astrale. Se Gesù ha detto che si devono perdonare i propri nemici, è perché l'uomo si liberi dai pensieri negativi e dai rancori che lo tormentano. Il perdono, tuttavia, non risolve



il problema: esso libera chi è stato maltrattato e offeso, ma non libera chi ha commesso l'errore. Per liberarvi, dovete porre rimedio al male fatto.

1.55 *L'intelligenza si sviluppa nelle difficoltà*

Per colui che le sa utilizzare, le difficoltà sono le migliori condizioni di sviluppo. Di solito, invece di analizzare bene quelle difficoltà e di cercare il modo per trionfare su di esse, si piange e ci si lamenta... Questo succede semplicemente perché non si è ancora capito il motivo per cui il cervello si trova nella parte superiore del corpo! Se lo si fosse compreso, invece di crogiolarsi sempre in basso, nel cuore, nelle emozioni, a soffrire e a piangere, ci si sforzerebbe di innalzarsi fino alla ragione, all'intelligenza, alla saggezza.

Quando avete voglia di piangere, dite a voi stesso: «D'accordo, ti faccio contento, guarda, ti preparo perfino un pacco di fazzoletti; però, abbi pazienza, prima di cominciare, è bene riflettere.» Quindi, **riflettete e cercate di trovare una soluzione molto più rapida che lasciarvi andare alla vostra sofferenza.** Se non fate così, vi lamenterete per ore e ore, e vi calmerete solo quando sarete stanchi; comportandovi in questo modo non progredirete minimamente, anzi: **le vostre energie se ne andranno, mentre le difficoltà rimarranno; e l'indomani ve le ritroverete davanti di nuovo...** Allora, invece di lasciarsi sempre coinvolgere dai sentimenti, lasciateli da parte e cercate di raggiungere dentro di voi un altro livello, quel mondo spirituale che è pura ragione, pura saggezza, pura luce spirituale.

Venti, trenta volte al giorno ci si offrono occasioni per esercitarsi, occasioni provvidenziali, ed è in tal modo che molte circostanze apparentemente spiacevoli contribuiscono in realtà al nostro bene. La vita è molto ricca di tutto il necessario per insegnare all'umanità a vivere nel modo giusto. **Le persone sagge riflettono su tutto, imparano da tutto e utilizzano tutto per il bene.** Gli altri, invece, mancando loro la saggezza, non sanno approfittare di nulla e, se anche si presentassero loro ottime occasioni, non solo non saprebbero né coglierle né utilizzarle, ma farebbero in modo che tali opportunità si ritorcano contro di loro. Quindi, se sarete coscienti e vigili, saprete utilizzare ogni prova che affronterete per migliorare voi stesso, e quante più occasioni di questo tipo vi si offriranno, tanto più rapidamente svilupperete la lucidità, la perspicacia e l'intelligenza.

1.56 *Ogni problema porta con sé la propria chiave di risoluzione*

Ieri siete riusciti a risolvere un certo problema, ma oggi se ne presenta uno nuovo: non potrete certamente utilizzare lo stesso metodo usato per risolvere il problema di ieri. Ogni problema richiede una soluzione particolare. Per ogni porta esiste una serratura diversa, ognuna con la propria chiave e, non potendo aprire tutte le porte con la stessa chiave, per ognuna bisogna possedere la chiave adatta. Nella vita psichica la situazione è la stessa: ci sono chiavi diverse per aprire porte diverse. Se si volesse usare sempre la stessa chiave,



le porte rimarrebbero invariabilmente chiuse. Comunque, le tre chiavi essenziali sono: **l'amore, la saggezza e la verità: l'amore apre il cuore, la saggezza apre l'intelletto e la verità apre la volontà. Quando avete un problema da risolvere, provate a usare queste tre chiavi.** Se la prima non apre la porta, provate la seconda e, se neppure la seconda funziona, provate la terza.

Ogni giorno abbiamo bisogno di mangiare, di bere, di dormire, di sentirci al sicuro in una casa, di vestirci, lavorare, passeggiare, leggere, ascoltare della musica, incontrare delle persone, riflettere, amare, ammirare... È l'Intelligenza cosmica che ci fa sentire tali bisogni e che ci propone tutti i vari problemi da risolvere, affinché impariamo a migliorarci in tutti i campi e su tutti i piani. Appena appare un nuovo bisogno, si manifesta un nuovo problema, poi un altro e un altro ancora... e ogni volta dobbiamo escogitare la soluzione più adatta.

Nel mondo si presentano continuamente nuovi bisogni che, a loro volta, creano nuovi problemi, e quindi nuove attività. La vita stessa ne è la causa poiché la vita fluisce, circola, spostando le cose, e l'uomo è obbligato a seguirne la corrente. Si deve passare prima da un certo luogo, poi da un altro e un altro ancora, ovvero è necessario correggere la direzione della corrente, così come si fa per alcuni corsi d'acqua. La vita non ci permette l'immobilismo, ma ci obbliga a fare tanti passaggi per insegnarci a vedere, a capire, a sentire e ad agire in tutti i modi possibili. È necessario cercare sempre di risolvere i nuovi problemi che la vita ci presenta, problemi che generalmente si dividono in tre ordini diversi: la volontà, il cuore e l'intelletto o, in altre parole, il corpo, l'anima e lo spirito.

1.57 Non aggravare le contrarietà della vita

Inquietarsi perché qualcuno ha pronunciato delle parole sgradevoli, o perché avete pagato un oggetto più del previsto, o ancora perché la minestra era troppo salata, o perché hanno perso un oggetto che vi apparteneva, **e reagire a questi piccoli inconvenienti come se fossero delle catastrofi, è davvero un comportamento privo di senso.** Si deve imparare a paragonare le piccole contrarietà della vita con tutti i beni che la Provvidenza abbondantemente ci elargisce. Purtroppo si fa sempre il contrario: si paragona continuamente il poco che si possiede con quello che possiedono i vicini: «Ah! Quello possiede una macchina, mentre io viaggio in bicicletta!... Quella porta al dito un diamante, mentre io ho soltanto delle perle false!...» **Se si vogliono fare assolutamente dei confronti, perché non enumerare tutti i vantaggi di cui si gode rispetto a tante altre persone che sono infelici o ammalate?** Mi direte che avete buone ragioni per essere scontenti: siete costretti a subire continuamente insuccessi e delusioni, non avete alcun futuro dinnanzi a voi, ecc. **Ma ogni giorno è diverso dall'altro, e se oggi il sole era nascosto dalle nuvole, domani lo vedrete spuntare, e tutto vi sorriderà.** Alcuni potranno controbattere «Ma io sono già vecchio, in che cosa posso sperare?» **Non sapete che un giorno ritornerete sulla terra e sarete di nuovo un bimbo al quale tutte le speranze sono concesse e che ricomincerete una vita nuova, arricchita dalle esperienze del passato?**

Esiste una risposta a tutte le obiezioni che la tristezza e lo scoramento possono sollevare; per lo meno, si deve accettare di considerare le cose diversamente, e questo è possibile



solo facendo un ragionamento corretto; di fronte a ogni evento e a ogni situazione, fermatevi un attimo per considerare i due aspetti: quello negativo (visto che ci tenete tanto!), ma anche quello positivo. Non ci si deve ovviamente lasciar trarre in inganno affermando che tutto è buono, ma evitare di soffermarsi soltanto sul lato negativo della vita. Direte che queste cose le sapevate già. Benissimo, ma se sono così chiare, perché non ci pensate? Osservatevi e scoprirete che troppo spesso dimenticate l'importanza di riflettere in modo ragionevole.

1.58 *La sofferenza è un avvertimento*

La natura ha messo in noi due entità che ci sorvegliano, e **quando non trattiamo nel modo giusto il nostro corpo fisico**, il nostro cuore e il nostro intelletto cominciano a punzecchiarci e a scuoterci per dirci: «Su, ritorna sulla strada giusta!» Qui ci troviamo di fronte alla sofferenza che viene per farci capire che siamo usciti da quel binario in cui tutto sarebbe stato chiaro e facile. La sofferenza è quindi un essere inviato dal mondo invisibile per salvarci, e non bisogna lottare contro chi ci vuole aiutare. Più la si combatte, più si accanisce dicendo: «Se proprio non vuoi capire la lezione che ti sto dando, te ne pentirai!», e intanto aumenta di intensità. Però, **nel momento in cui si la si comprende e si decide di porre rimedio ai propri errori, la sofferenza riceve l'ordine di andarsene avendo compiuto la sua missione**. Di conseguenza, invece di ribellarsi e di lottare contro di essa, è necessario mettere un po' d'ordine nella propria mente e dire al Signore «Ecco, mio Dio, a che punto sono arrivato a causa del mio modo di vivere così privo di senso. Ora ho compreso e voglio correggermi: credi alle mie parole e concedimi le condizioni adatte, affinché possa rimediare a tutto e consacrarmi al tuo servizio.» Questa è l'unica cosa sensata da farsi. **Ribellarsi è sciocco, in quanto la sofferenza non viene né per vendicarsi né per punirci: essa è soltanto un'ancella inviata da Dio come segnale di avvertimento**.

Dal momento che non si può evitare la sofferenza, è preferibile accettarla, sopportarla e fare tesoro di ciò che ci vuole insegnare, anziché soffrire inutilmente e impedire così che in noi avvenga una crescita. Quante persone soffrono senza nemmeno conoscerne il motivo! È spiacevole dover subire delle prove, delle traversie, senza mai comprenderne la ragione, in quanto situazioni del genere potrebbero continuare in eterno. Ecco perché **dovete almeno sforzarvi di comprendere il motivo della sofferenza. Questo è l'unico modo per liberarvene e per progredire**.

1.59 *Ringraziare per le prove che dobbiamo affrontare*

Tante persone, davanti a una prova, reagiscono ribellandosi contro il Cielo: «Perché questo doveva succedere proprio a me...?» Ebbene, **il fatto è accaduto proprio a loro, e ora devono accettarlo cercando di trarne gli elementi più utili per la loro evoluzione**. Sappiate che, considerato lo stato attuale di sviluppo della terra e il punto in cui l'umanità è giunta nella sua evoluzione, l'uomo non ha più la possibilità di sottrarsi alla sofferenza.



La terra è come un grande riformatorio e, nello stesso tempo, un centro di apprendimento. La sofferenza è dunque inevitabile, e se l'accettate, metterete in moto forze nascoste che daranno l'avvio a un immenso travaglio.

Quando state attraversando un momento difficile, dite a voi stesso che, poiché siete un figlio di Dio, possedete in voi tutti i mezzi per superare quella prova. Le prove vanno amate. «Amarle» non significa andare a cercarle scioccamente (verranno comunque, anche senza che le andiate a cercare!) solamente le si devono attraversare e superare bene, e per far questo si deve imparare a ringraziare, a essere grati, perché le prove hanno sempre un significato.

Infatti, se ci si ribella contro la giustizia divina, il peso del nostro fardello aumenta, e l'unico modo per alleggerirlo è quello di ringraziare il Cielo. A questo punto, sono certo che mi direte: «Come? Ringraziare il Cielo quando si è infelici, ammalati e in miseria?» Sì, questo è il grande segreto: anche quando siete infelici dovete trovare la forza di ringraziare. Siete caduti in miseria? State molto male? Ringraziate, ringraziate e gioite nel constatare quanto sono fortunati coloro che vivono nella ricchezza e nell'abbondanza, e dopo qualche tempo le porte del Cielo si apriranno e le benedizioni cominceranno a scendere su di voi.

Il modo migliore per trasformare se stesso è imparare a ringraziare anche per le prove che ci vengono date. **Ribellarsi significa peccare di orgoglio**, e in quello stato non si potrà di certo trasformare in oro e pietre preziose la sofferenza che ci viene inflitta. Se invece dite: «Signore, Ti ringrazio, sono certo che vi è un motivo ben preciso perché questo accada proprio a me; certamente avevo una lezione da imparare. Poiché non sono perfetto, devo aver commesso qualche sciocchezza.» E, grazie a questo atto di umiltà, sentirete immediatamente che qualcosa si sta muovendo a vostro favore.

È necessario capire che le difficoltà vanno valorizzate e rallegrarsene, perfino quando apparentemente non ci sarebbe alcun motivo per farlo. Questa filosofia metterà a vostra disposizione gli strumenti per dominare e superare tutte le difficoltà, per planare al di sopra della vita ed essere padroni di tutte le situazioni. Dinnanzi alla vostra potenza, dinnanzi alla vostra forza d'animo, la Provvidenza dirà: «Toglietegli quell'ostacolo, risparmiategli quella sofferenza...», e un giorno consentirà la vostra liberazione da tutto ciò che vi impediva di procedere serenamente sul vostro cammino.

1.60 *Le prove ci obbligano a ricorrere alle nostre risorse*

Molte sofferenze e prove vengono inviate dal mondo invisibile al fine di mettere alla prova le forze spirituali che sono in noi. Quando siamo sazi, ricchi, colmi di beni, sfioriamo soltanto la superficie delle cose, mentre **l'isolamento e la tristezza ci spingono a entrare in noi stessi per scovare nuove risorse**. Il ruolo dell'Iniziazione è appunto quello di insegnare all'uomo a entrare nel profondo di se stesso per trovarvi la vera ricchezza, la vera forza, il vero sostegno. Un tempo, le Iniziazioni avvenivano nei templi; ora avvengono dovunque nella vita e nei momenti in cui meno sono attese. Penserete: «Ma perché allora il mondo invisibile non ci manda dei segnali per avvertirci in tempo che ci stanno



giungendo delle prove da affrontare?» Perché, **di fronte all'imprevisto, siete obbligati a entrare più profondamente in voi stesso e a fare degli sforzi molto maggiori.**

Tutti, prima o poi, sono costretti ad affrontare delle prove e, quando vengono, ci si deve rallegrare, poiché ogni volta si aggiungono nuove ricchezze. **Tutti coloro che non hanno provato la sofferenza sono molto poveri e privi di colori per dipingere i loro quadri**, simbolicamente parlando. **Chi invece ha sofferto, può utilizzare tutte le sensazioni che ha vissuto per dipingere il quadro della propria vita. I grandi geni, tutti coloro che hanno compiuto opere importanti nella loro esistenza, hanno sofferto molto.** Dapprima possedevano soltanto dell'inchiostro nero, ma poi da quell'inchiostro sono usciti i colori più belli.

1.61 *Pensare che le sofferenze sono passeggere*

Nell'affrontare qualsiasi tipo di difficoltà che vi si presenta nella vita, **procedete sempre pensando che ogni cosa è passeggera, che comunque non potrà durare in eterno e che sicuramente passerà.** Vi sorprende un tale modo di ragionare? Non credete che questo modo di pensare vi possa essere utile? Io l'ho verificato e ho constatato che è una formula molto efficace. Anche solo la certezza che i dispiaceri sono passeggeri aiuta a sopportarli. D'altronde, è vero, non potranno mai durare eternamente. Una ventina, una trentina, una quarantina d'anni? In ogni caso non sono l'eternità. Basta aver pazienza pensando che nella maggior parte dei casi siete stato voi stesso ad avere contribuito per anni e anni a mettervi in situazioni complicate, nelle quali siete riuscito a mostrarvi un modello di perseveranza. Ebbene, per uscirne dovete mostrarvi pazienti.

Il bene, come del resto anche il male, ha bisogno di tempo per manifestarsi. Di conseguenza, indipendentemente dal genere di prove che vi si presentano, dite a voi stesso: «È solo un brutto momento da superare, ma ben presto non ne rimarrà traccia; ora dispongo dei mezzi necessari per ristrutturare il mio futuro e per viverlo con una visione più elevata...»; poi riprendete il vostro lavoro.

1.62 *Guardare verso l'alto*

Quando state attraversando delle difficoltà, siete abituati a concentrarvi su di esse e a non vedere altro, a ruminare a lungo su tutto ciò che non funziona, il che è causa di preoccupazioni, inquietudini e sofferenza... Continuare a guardare sempre solo verso il basso non è un buon metodo: **si deve cercare di tendere verso l'alto, poiché è là che si trova la luce spirituale, la saggezza, la bellezza e tutto quanto può incitare la vostra anima a scoprire i mezzi per superare momenti difficili.** Le preoccupazioni e le pene esisteranno sempre, e voi non ne sarete di certo immune, ma per superarle, dovete fare ciò che si fa contro le intemperie o contro gli insetti: difendervi nel modo più adeguato. Per ripararvi dalla pioggia, prendete un ombrello; per proteggervi dal freddo indossate abiti pesanti o accendete una stufa; per difendervi dalle zanzare ricorrete a una zanzariera;



per fronteggiare le avversità invece, dovete guardare verso l'alto per attingere luce e forza. Solo a questa condizione riuscirete a trionfare.

1.63 *Il metodo del sorriso*

Quando non siete in uno stato d'animo favorevole perché: o vi siete lasciati andare, o avete ricevuto delle brutte notizie, oppure qualcuno vi ha offeso, esiste un metodo straordinario per uscire da quelle situazioni. Si tratta di **servirsi della potenza del sorriso. Anche quando siete solo, provate a sorridere per dimostrare a voi stesso di essere al di sopra di ogni difficoltà. Immaginate di essere invulnerabile, di essere immortale ed eterno e, ogni volta che passate davanti a uno specchio, fatevi un bel sorriso.** All'inizio, quel sorriso sarà forse un po' forzato, ma non importa; sarà già il principio di un miglioramento. Parallelo al metodo del sorriso c'è il metodo dell'amore, e non appena avrete deciso di adottarlo, vi sentirete subito più disponibile e, quando si è più disponibili, si trova più facilmente la soluzione a ogni problema.

1.64 *Il metodo dell'amore*

Quando vi sentite agitato, angosciato e infelice, cercate di reagire e, invece di rimuginare sui vostri pensieri, di andare a dar noia a tutti raccontando le vostre pene, **mettetevi tranquillo e cominciate a fare qualche respirazione profonda. Poi pronunciate una parola con tono amorevole, fate un gesto con grazia amorevole e inviate un pensiero con sentimenti amorevoli. . . Constaterete immediatamente che ciò che fermentava e imputridiva in voi se ne sarà andato molto lontano. Facendo appello all'amore, avrete aperto in voi una sorgente, e a quel punto lascerete che ciò che fluisce da quella sorgente operi in voi una purificazione profonda.** Come vedete, la cosa è facile; **basta aprire il proprio cuore e dare via libera all'amore.** Provate e vi chiederete come mai non eravate ricorsi prima a un metodo così semplice. Si sente tanto parlare di amore, si ride dell'amore e ci si gioca, anziché servirsene come strumento di salvezza.

Vivere con amore equivale a vivere in uno stato di coscienza molto elevato che si riflette su tutti i momenti della vita, in uno stato che porta armonia, che vi mantiene in perfetto equilibrio, in uno stato, infine, che è sorgente di gioia, di forza e di salute.

1.65 *L'insegnamento dell'ostrica perlifera*

Come fa l'ostrica a fabbricare una perla? Prima di tutto è necessario che un granello di sabbia entri nella sua conchiglia, granello che all'ostrica creerà uno stato di disagio e di irritazione. Naturalmente, cercherà il modo di liberarsene. Comincerà quindi a riflettere, si concentrerà, mediterà, chiederà consiglio, fino al giorno in cui si renderà conto che non potrà mai riuscire ad allontanare quel fastidioso granello di sabbia dalla sua dimora, ma



che potrà soltanto trasformarlo in un corpo liscio e vellutato. E, quando sarà riuscita nel suo intento, potrà dire a se stessa: «Ho vinto una difficoltà!»

Da millenni l'ostrica perlifera istruisce l'umanità, ma gli uomini non hanno ancora afferrato la lezione. Qual è la lezione? È che, **se riusciamo ad avvolgere le nostre difficoltà e tutto ciò che ci contrasta in un involucro luminoso, amorevole e iridescente, ci troveremo in possesso di enormi ricchezze.** Ecco quanto dovete ancora comprendere. Quindi, invece di lamentarvi e di rimanere immobile a soffrire senza combinare nulla, lavorate per secernere quella materia capace di racchiudere in sé tutte le vostre difficoltà. Ogni qualvolta vi trovate di fronte a un avvenimento spiacevole o a una persona insopportabile, rallegratevi dicendo a voi stesso «Signore, che fortuna, un altro granello di sabbia! Una nuova perla in vista!» Se afferrate il significato dell'esempio dato dall'ostrica perlifera, avrete da lavorare per tutta la vita.

1.66 *Sappiate condividere con altri la vostra gioia*

Vi sono giorni in cui vi sentite al settimo cielo: felici e con un'enorme ricchezza interiore... Quando vi trovate in quello stato, non vi viene il desiderio di distribuire una parte della vostra gioia a tutti coloro che si dibattono in uno stato di miseria e di sofferenza? Bisogna saper dare qualcosa della propria abbondanza e dire: «Cari fratelli e sorelle del mondo intero, quello che possiedo è talmente meraviglioso che voglio dividerlo con voi. Prendete una parte di tanta gioia, una parte di tanta luce spirituale!»

Se tenete tutto per voi senza che nessun altro ne goda, le entità negative del mondo invisibile che vi spiano faranno in modo da togliervelo e, prima o poi, succederà l'imprevedibile e perderete tutto. **Per conservare le vostre ricchezze interiori, le dovete distribuire.** Tutto quello che date in quel modo andrà a depositarsi sul vostro conto nelle banche celesti, da dove potrete attingere se un giorno ne avrete la necessità. Quelle ricchezze rimarranno vostre e nessuno potrà prendervele, poiché le avrete investite nei depositi celesti.

1.67 *L'esercizio della padronanza di sé nei rapporti col mondo esterno*

Certamente avrete un superiore, un socio o un amico, e **se, durante una conversazione, vi lasciate scioccamente sfuggire una parola infelice per mancanza di attenzione e di autocontrollo, immediatamente cominciano i guai: i rapporti si deteriorano e quella persona decide di non frequentarvi più.** Logicamente ne derivano complicazioni e sofferenze... Vi proponete di cercare di riparare? Benissimo, ma non sempre è possibile farlo, e a volte la cosa rischia di trasformarsi in una faccenda lunga e spiacevole. Il comportamento più ragionevole sarebbe stato quello di prestare attenzione sin dall'inizio, nell'intento di non complicare le situazioni, perlomeno per ciò che dipende da noi. Al di fuori, mio Dio, ci saranno sempre disordini, ci saranno sempre liti, e voi non ci potete fare



quasi nulla. Non è tanto facile portare la pace nel mondo, tuttavia, per quanto vi riguarda, potete sempre sforzarvi di agire in modo da conservare l'ordine e l'armonia.

1.68 *Risolvere i problemi con l'amore e non con la forza*

Nelle loro relazioni con gli altri, gli uomini si sentono spesso spinti a risolvere i problemi con la forza ma, anziché ottenere risultati favorevoli, riescono solo a complicare e a deteriorare tutto. **Con un tale comportamento, sollecitano la loro natura inferiore, che è appunto rappresentata dal desiderio di non cedere, di controbattere o perfino di sterminare l'avversario.** Finché gli uomini non sceglieranno la forza spirituale, la forza luminosa, la forza dell'amore divino, ma preferiranno la forza brutta, non potranno risolvere assolutamente nulla. L'unica soluzione sta nel dar prova di bontà, di amore e di umiltà.

Certo, le cose non possono appianarsi da un momento all'altro; **a volte, se vi mostrate gentile e umile, può succedere che la gente pensi che siete debole o poco intelligente e ne approfitti per calpestarvi con prepotenza.** Abbiate pazienza!... **Dopo un po' tutti si accorgeranno che il vostro comportamento non è dettato da debolezza ma da una grande forza morale e spirituale. Di riflesso, cominceranno anche loro a diventare più umili e più rispettosi, e tutto si sistemerà.** Di conseguenza, a partire da subito, cercate di risolvere i vostri problemi coi vostri genitori, i vostri amici e i vostri nemici manifestando amore e bontà. E così facendo, **prima o poi metterete in moto una legge che li obbligherà a comportarsi nello stesso modo.**

Opponendo collera alla collera, odio all'odio e violenza alla violenza, si applica una antichissima filosofia che non ha mai dato buoni risultati. Infatti, è con la bontà che ci si oppone alla cattiveria, con l'amore che si combatte l'odio e con la dolcezza che si vince la collera.

Una volta per tutte va compresa la legge secondo la quale **solo il bene può lottare contro il male, in quanto il bene è forte e immortale, mentre il male è debole.** Si potrebbe paragonare il male a una pietra gettata in aria: più tempo passa, più diminuisce la forza di salita. Il bene invece è come una pietra gettata dall'alto di una torre: col trascorrere del tempo, la sua traiettoria subisce un'accelerazione. Questo è il segreto del bene: è debole all'inizio, ma onnipotente alla fine. Il male, al contrario, è onnipotente all'inizio, ma poi tende gradualmente a indebolirsi. Sono leggi queste che è necessario conoscere!

1.69 *Imparate ad andare oltre la legge della giustizia*

Se qualcuno vi offende, ciò non vi dà diritto di architettare vendette ai suoi danni. Ristabilire in qualche modo la giustizia potrebbe apparire giusto, ma certamente non ricorrendo alla vendetta. La giustizia ristabilita con questo mezzo è, infatti, la causa di tutti i mali. In nome della giustizia, si crede di poter dare una lezione agli uni, una punizione agli altri...



Ma lasciatela in pace la giustizia! Quello che dovrete piuttosto fare è ricorrere a un principio che è al di là della giustizia, il principio dell'amore, della bontà e della generosità. Sono trascorsi duemila anni da quando Gesù ha portato questo nuovo insegnamento, tuttavia i cristiani persistono nell'applicare la legge di Mosè : «Occhio per occhio, dente per dente.» Non hanno ancora compreso che, per diventare veramente grandi e liberi, la legge di giustizia non va più applicata in quel modo; non si deve più ricorrere alla vendetta.

La vendetta è un metodo preistorico che non porta ad alcuna soluzione: anzi, complica le cose e aumenta i debiti karmici.

Se avete fatto del bene a qualcuno aiutandolo e sostenendolo, e un giorno vi accorgete che non meritava tutto quanto avete fatto per lui, ebbene, accettate quella situazione: non cercate né di vendicarvi né di punirlo, e **non andate neppure a raccontare questa storia a tutti!** Quando vi deciderete una buona volta a dimostrare un po' di generosità e umiltà? **Dovete chiudere gli occhi e cancellare certi fatti dalla vostra memoria; solo così avverrà in voi una crescita interiore e diventerete più forti.** Sappiate anche che **quanto avete perduto oggi, in seguito vi sarà reso centuplicato.** Cercando di vendicarvi, risvegliereste enormi forze negative, forze che un giorno vi si rivolteranno contro annientandovi.

Nell'attesa, se volete davvero dare una lezione a un vostro nemico, non occupatevi di lui e date inizio a un gran lavoro su voi stesso: **pregate, meditate, imparate, esercitatevi fino al giorno in cui avrete finalmente acquisito la vera saggezza e i veri poteri.** E se in futuro vi si presenterà l'occasione di incontrarlo nuovamente, rimarrà stupito nel percepire che da voi si emanano forza e luce spirituale. Allora capirà che, mentre voi lavoravate al vostro miglioramento, a diventare più saggio, più generoso e più padrone di voi stesso, egli non faceva altro che degradarsi, e ne proverà vergogna. L'unica cosa importante è migliorare voi stesso, occuparvi di tutto ciò che è costruttivo, puro e divino. Certo, per far questo è necessario nutrire molto amore, molta pazienza e saggezza, ma io non conosco metodo più efficace. E poiché **esiste una legge secondo la quale ciascuno deve pagare per il male fatto, tutti coloro che vi hanno offeso, un giorno saranno obbligati a venirvi a cercare per riparare i loro torti.** In quel caso, non è escluso che, **sentendo intuitivamente che si tratta di vecchi nemici, vi rifiutate di incontrarli.** Non importa, continueranno ugualmente ad aggirarsi intorno a voi e a chiedervi di accettare i loro servizi. Infatti, questa è la legge: tutti coloro che vi hanno fatto del male e ai quali non avete risposto con egual moneta, saranno obbligati (che lo vogliano o meno, la loro opinione non conta) a venire un giorno a riparare i torti che vi hanno fatto.

1.70 *Siate capaci di gesti disinteressati*

Provate a considerare **quanto tempo ed energie impiegate per far rispettare quelli che credete essere i vostri diritti e i vostri beni!** Ma perché dedicare tanto spazio della propria esistenza agli interessi personali? **Basterebbe un gesto disinteressato, mio Dio, per rendervi libero!** Dapprima, certamente, non sareste molto felice nel compiere un atto di generosità, e di certo ne soffrireste e vi sentireste oppresso. Ma quando avrete superato le prime reazioni, scoprirete mondi nuovi e luci nuove, e nessuno potrà essere più fiero



e più felice di voi, in quanto avrete realizzato qualcosa di molto difficile: **avrete vinto la natura inferiore che vi consiglia sempre di lottare per difendere i vostri vantaggi materiali.**

Se contate sulla saggezza e sull'amore del Cielo, **non sarete mai abbandonato, perché avrete fatto qualcosa che vi lega al mondo divino, il quale a sua volta veglierà su di voi. Non perdetevi mai la fede nella potenza del mondo invisibile; esso sostiene tutti coloro che lavorano secondo le sue leggi.** Se seguirete soltanto i cattivi consigli della vostra natura inferiore, non raggiungerete mai veramente i vostri fini e, prima o poi, il mondo invisibile seminerà di ostacoli la vostra esistenza. Se invece confidate nel Cielo e ne rispettate le leggi, non sarete mai abbandonato, e perfino se tutti gli altri vi abbandonassero, sarete sostenuto, incoraggiato e guidato.

1.71 Servitevi delle vostre simpatie per riprendere coraggio e delle vostre antipatie per rinforzarvi

La simpatia e l'antipatia sono sentimenti naturali conosciuti perfino dai saggi. A differenza dall'uomo comune, **il saggio sa dominare le proprie antipatie e non si abbandona ciecamente alle simpatie, ben sapendo che le une e le altre provengono da esperienze vissute in vite precedenti con quelle stesse persone che ora incontra nuovamente in questa.** Il saggio cerca quindi di mostrare bontà a coloro che gli sono antipatici e di riconoscere errori e lacune in coloro che gli sono simpatici.

Anche voi non dovete abbandonarvi alle simpatie o alle antipatie senza riflettere, ma imparare piuttosto a utilizzarle. Quando qualcuno vi è simpatico, pensate a lui con gioia, e ciò vi infonderà coraggio. Infatti, chi vi è simpatico, agisce favorevolmente su di voi, per cui dovete approfittare delle buone disposizioni d'animo nelle quali vi mette. Se invece qualcuno vi è antipatico, anche in quel caso c'è una lezione da imparare, e ditevi: «Coraggio, entrambi dobbiamo superare questo sentimento!» E, invece di fuggire da lui e di inviargli dei pensieri negativi, trovate così la maniera di sopportarlo.

Gli sforzi fatti in questo senso saranno per voi di grande beneficio, perché sarete in grado di vincere la natura inferiore che è sempre pronta a coinvolgervi in lotte, in malintesi e in complicazioni. Entrerete così in un mondo di bellezza e di luce, e ben presto vi accorgete che tutto è diverso; infatti, **tutti coloro che prima guardavate con freddezza e ostilità, ora sentiranno che il vostro sguardo è cambiato e cominceranno ad amarvi.** La vita vi offre sempre delle buone occasioni per rinforzarvi. Cercate di utilizzarle! Generalmente alimentate i vostri sentimenti di simpatia e di antipatia senza cercare di cambiare. Provate invece a valorizzarli, con la conoscenza che si tratta di impulsi preziosi per la vostra evoluzione.



1.72 *L'utilità di avere dei nemici*

Invece di lamentarvi, **cercate di capire per quali ragioni certa gente entra nella vostra esistenza provocando situazioni spiacevoli**. Forse vi è stata spinta di proposito dal mondo invisibile per darvi delle lezioni, per farvi comprendere certe verità, oppure per obbligarvi a migliorare... Allora, perché non utilizzare quelle occasioni? Anziché ruminare idee di vendetta, ribellarvi pensando che il Cielo avrebbe già dovuto sterminare quel tipo di persone... o perfino finendo col vendicarvi – come spesso succede – su altri completamente estranei a quelle situazioni, approfittate dell'occasione offertavi per fare un lavoro su voi stessi.

Quindi, quando qualcuno si comporta male nei vostri riguardi, imparate ad assumere un atteggiamento favorevole verso di lui. Il primo passo da farsi per riuscire in tale intento è analizzare quali insegnamenti trarre da simili spiacevoli circostanze, tenendo ben presente che **la cosa più dannosa per l'uomo è alimentare sentimenti negativi nei confronti degli altri**. Le correnti psichiche, infatti, prima di raggiungere gli altri, passano attraverso di noi, e se siamo animati da sentimenti di bontà, saremo i primi ad avvantaggiarcene, mentre **con la cattiveria avveleneremo soltanto noi stessi**. A volte si dice: «Sono furibondo con quel tale; prima o poi lo sistemerò per bene!» D'accordo, ma **il primo a essere intossicato dalla vostra collera sarete senz'altro voi**.

1.73 *Trasformare il male*

Tutto quanto proviene dagli altri in fatto di critiche e manifestazioni di odio va trasformato. Immaginate che si tratti di sassi, per i quali si devono trovare gli strumenti adatti per trasformarli in pietre preziose. Questa è la vera alchimia. Se la terra è in grado di praticarla, perché non dovremmo esserlo anche noi? L'essenziale è pensarci. L'essere umano possiede tutte le forze e i poteri; anche la pietra filosofale è in lui, quella che trasforma in oro tutti i metalli. Fintanto che non avrete acquisito pienamente questo modo di considerare le cose, vi sentirete infelice e oppresso e la minima parola negativa detta nei vostri riguardi vi getterà nello sconforto.

1.74 *I veri nemici sono dentro di noi*

La maggioranza delle persone è pervasa da uno spirito di ribellione! Ribellione contro una situazione che considera insostenibile, o contro una persona che giudica disonesta e ingiusta... Ma le ribellioni sono veramente utili? Se siete veramente animati da un così profondo spirito di ribellione, perché non andate a scoprire in voi stesso tutte le debolezze e le tendenze inferiori. Credetemi, trovereste dell'ottimo materiale su cui lavorare. Se nell'universo esiste la ribellione, ciò significa che ha un ruolo da svolgere. Non la si può sopprimere, è necessario quindi capire qual è il suo compito e portare anch'essa al servizio di un più alto ideale. Si capirà così dove, quando, come e contro chi o che cosa ribellarsi... **È bene ribellarsi, ma solo contro le entità inferiori che si insediano nell'uomo sotto**



forma di debolezze, ingannandolo e distruggendolo. Quanti di voi sono infelici, perché non sono coscienti dei loro difetti e delle loro debolezze! Purtroppo non si sono ancora ribellati a sufficienza contro di essi per decidere di sbarazzarsene definitivamente.

Tralasciate quindi di ribellarvi ogni giorno contro vostra moglie, o vostro marito, il vostro capo, il governo, ecc., ma ribellatevi solo contro voi stessi, perché i veri nemici sono dentro di voi, ben nascosti e sempre pronti a tendervi trappole sotto forma di tentazioni, cupidigia o desideri incontrollati. E voi, senza rendervene conto, li accarezzate, li vezzeggiate e perfino li alimentate. Ebbene, è proprio contro quel genere di nemici che dovete ribellarvi.

1.75 Risvegliare il bene negli altri

Pochissime persone si rendono conto dei considerevoli danni provocati dalla loro mania di notare sempre solo il lato negativo degli esseri e delle cose. Quante amicizie e rapporti di ogni genere si incrinano a causa della tendenza ad andare sempre alla ricerca degli altrui difetti, mettendo in evidenza solo quello che è negativo e criticabile, e perfino di sondare nella vita degli altri e di compiacersi se vi si scoprono dei particolari compromettenti.

Il saggio, invece, cerca di vedere contemporaneamente i due aspetti: il buono e il cattivo. Non è cieco, non si lascia ingannare, ma **prende in considerazione solo l'essenza degli esseri, e cioè la parte buona.** Puntando la sua attenzione sul bene, attira le forze benefiche e le amplifica in se stesso e negli altri. Ecco perché tutti si sentono attratti da un simile essere: perché sentono che, accanto a lui, si risvegliano e crescono in loro i germi della natura divina.

1.76 Vivere con amore

È l'amore che offre le maggiori possibilità di successo, è l'amore che rende più abili, più lucidi, più penetranti e che prepara per il manifestarsi di condizioni più armoniose e costruttive. Ma chi si occupa realmente dell'amore? Dell'amore sessuale tutti si interessano, ma assegnano sempre l'ultimo posto all'amore impersonale, all'amore spirituale.

Alcuni mi diranno: «Ma voi non vivete nel mondo! Non vedete com'è la gente? Non la si può amare!» Ma nessuno di voi ha vissuto quello che ho vissuto io, e se c'è qualcuno che ha conosciuto le condizioni più difficili dell'esistenza, quello sono io. Comunque, **perfino quando ci si trova nelle situazioni più difficili e non si ha nessuna voglia di amare, quando tutto ciò che ci circonda sembra incoraggiarci a chiudere il nostro cuore a tutti gli esseri umani, anche allora si deve continuare ad amare.** Altrimenti, a che cosa servirebbe la Scienza iniziatica, a che cosa servirebbe la filosofia divina? Se esistono individui che non si riesce a sopportare, non per questo ci si deve privare della più grande benedizione l'amore. Quindi, **amate, amate il mondo intero, amate tutte le creature... Quell'amore armonizzerà tutto il vostro essere.** Se vi osservate mentre svolgete le vostre attività, noterete quanto siete tesi e contratti: il viso e le mani soprattutto,



e vi accorgete di stare disperdendo inutilmente le vostre energie. La causa di tutto questo va ricercata nel fatto che non sapete lavorare con amore. Fermatevi, quindi, rilassatevi completamente, rilassate soprattutto il vostro cervello, concedetegli una pausa di qualche minuto, per sentire l'amore fluire per tramite vostro. . .

Il più grande segreto, il metodo più efficace è: amare. Quando uscite al mattino, non dimenticate di salutare tutti gli esseri della natura. Dite loro: «Vi amo, vi amo. . .», poi andate al lavoro. Per tutta la giornata vi sentirete felice e dilatato e i vostri rapporti con gli altri saranno più facili, perché avrete inviato il vostro amore a tutte le creature dell'universo, amore che ritornerà a voi da tutti gli angoli dello spazio. Ci sarebbero davvero tantissime cose da fare per rendere la vita degna di essere vissuta!

1.77 *Diventate simili a una sorgente*

Dalla sorgente l'acqua zampilla ininterrottamente, e se anche qualcuno la sporca gettandovi del sudiciume, l'acqua continua a fluire e la corrente porta lontano ogni sostanza estranea. La sorgente rimane quindi sempre pura, sempre viva, e non si arresta nemmeno per un istante. Dove trovare un esempio migliore?

Prendete come modello la sorgente, diventate simile a una sorgente, cioè amate, amate, malgrado tutto. Quel continuo sgorgare di amore vi proteggerà da ogni impurità e dalla sofferenza, e se qualcuno cercasse di insudiciarvi e di farvi del male, non ve ne accorgete nemmeno, perché la sorgente purifica tutto ciò che vi potrebbe accadere di negativo. **Conservate in voi giorno e notte l'immagine della fonte dalla quale l'acqua pura sorge e allontana il male e le negatività, ed emanate amore in continuità. Così facendo, non soffrirete più.**

1.78 *Il Cielo ci ha fatto dono di tante ricchezze affinché ci si sappia mostrare generosi*

Se nel vostro ambiente vi sono degli esseri difficili da sopportare, ciò deve servirvi da lezione per imparare ad amare. Un giorno, quando lascerete la terra e vi presenterete dinanzi alle entità celesti, esaminato il resoconto della vostra vita, vi chiederanno: «Perché non avete dimostrato amore per i vostri simili? – Perché erano ignoranti, cattivi e sciocchi. – No, questa non è una ragione plausibile; dal Cielo avete ricevuto tesori preziosi come gli occhi, la bocca, le orecchie, l'intelligenza, il cuore, e se ciò è avvenuto, è perché possiate amare e non calunniare, disprezzare e calpestare. – Ma erano dei miserabili! – Ebbene, appunto per questo avevate una ragione in più per essere ancor più generosi di amore verso di loro. » Non vi è giustificazione che tenga.



1.79 *Dimenticate i vostri nemici pensando ai vostri amici*

Qualcuno è stato ingiusto nei vostri confronti, siete stato criticato e calunniato. D'accordo, ma perché soffermarsi a lungo e rendersi infelici per giorni e giorni? Provate a dire a voi stesso: «Se anche non vado d'accordo con certe persone, da molti altri sono benvenuto, e perfino lo stesso Signore mi ama!» Così pensando, vi avvicinerete a coloro che sono vostri amici, nonché al mondo divino e al Signore che ha creato tutte le cose belle e buone di cui godete in ogni momento della vita, e il male che vi è stato fatto verrà dimenticato. Esercitandovi a pensare in questo modo, riuscirete a diventare insensibili all'aspetto negativo delle cose e delle persone.

La vera sensibilità è un'apertura totale verso il Cielo e una chiusura nei confronti di tutto ciò che è negativo e tenebroso. Quando si è sensibili solo a ciò che è negativo, si manifesta una sensibilità esagerata, che altro non è se non un aspetto malato della personalità. Quale gioia potete attendervi quando né il Cielo né gli angeli né i fiori né gli uccelli né gli amici esistono più per voi, ma solo persone cattive e ingiuste?

1.80 *Fortificarsi contro le critiche*

Vi hanno criticato e calunniato, ed eccovi depresso e mortificato. Perché? Perché non eravate preparato. Bisogna sapere che nella vita situazioni del genere accadono continuamente. Perché allora pensare che proprio voi dovreste esserne risparmiato? Riflettete un attimo e convincetevi che non sarà di certo l'ultima volta che la gente muoverà critiche al vostro riguardo, ma se non fate nulla per rinforzarvi oggi, domani, quando la cosa si ripeterà, vi sentirete di nuovo a terra. Vi sorprende quanto vi dico? Vorreste che vi dicessi che non succederà mai più, che ormai siete protetti e risparmiati per sempre? Purtroppo vi posso solo raccomandare di prepararvi per altre prove dello stesso genere! Dovete sapere sin da ora che eventi spiacevoli possono accadere in ogni momento. Se non si presentano, tanto meglio, ringraziate il Cielo; ma anche nel caso in cui si presentassero dovete ringraziare, perché così dimostrerete almeno di essere preparato.

1.81 *Sapersi immedesimare nella posizione degli altri*

Raramente gli uomini hanno la capacità di immedesimarsi nelle situazioni degli altri, ed è da qui che derivano tanti giudizi errati, tante crudeltà e ingiustizie. Nessuno vuole abbandonare il proprio punto di vista: si misura tutto, si pesa tutto, ci si pronuncia su ogni cosa secondo i propri gusti, le proprie inclinazioni e predilezioni, senza mai tener conto di quelle degli altri. Ora che i mezzi di comunicazione consentono una maggior facilità di contatti, è necessario che gli uomini escano dal campo limitato della loro coscienza, altrimenti tutto ciò che potrebbe servir loro per avvicinarsi gli uni agli altri, li porterà a scannarsi a vicenda.

Quindi, prima di accusare certe persone, **cercate almeno per cinque minuti di met-**



tervi al loro posto, e vi renderete conto che, nella loro posizione, forse fareste dieci volte peggio. Basterebbero solo pochi minuti di questo esercizio per acquisire doti di pazienza, di nobiltà d'animo, di tolleranza e di dolcezza. **Provate, immedesimatevi per qualche minuto nella situazione di tutte quelle persone con le quali non avete un rapporto facile o che sopportate a fatica, e vedrete che non potrete far altro che capirle e amarle.**

1.82 *Alcuni consigli che riguardano i bambini* ***Stare attenti al modo in cui ci si rivolge loro***

Gli adulti non stanno abbastanza attenti al modo in cui si rivolgono ai bambini. Alcuni li trattano sempre da incapaci, da fannulloni e da idioti, tanto che i bambini, suggestionati e ipnotizzati da quei titoli, dopo qualche tempo diventano veramente tali. È necessario capire che la parola è enormemente efficace ed è in grado di cambiare le persone; quindi, **ciò che si dice ai bambini può avere un'influenza molto dannosa su di essi, può perfino bloccarli e farli soffrire di inutili paure.** Spesso sono gli stessi adulti – i genitori, gli educatori – che distruggono i bambini. Che bisogno c'è, per indurli a obbedire o per farli star tranquilli, di ricorrere alla minaccia di chiamare l'*uomo nero*, il lupo, il poliziotto o altri spauracchi? Quei bambini rischiano di sentirsi in pericolo per tutta la loro vita, e diventeranno dei buoni clienti per gli psicanalisti. Ci sono moltissime cose che gli adulti dovrebbero modificare nel loro comportamento verso i bambini.

1.83 *Un metodo per sviluppare le capacità dei bambini*

Per essere dei buoni educatori, **i genitori devono pensare a tutte le qualità e le virtù nascoste nell'anima e nello spirito dei loro bambini.** Invece di limitarsi a qualche sculacciata per insegnar loro a non fare più certe sciocchezze, **devono concentrarsi sulla scintilla divina che dimora nel loro piccino e fare ogni sforzo per svilupparla.** È così che più tardi quel bambino sarà portato a fare cose straordinarie. Inoltre, **mentre dorme, possono sedersi accanto al suo lettino e, accarezzandolo lievemente avendo cura di non svegliarlo, parlargli di tutte le buone qualità che vorrebbero vedere manifestarsi in lui.** In questo modo depongono nel suo subcosciente degli elementi preziosi e, quando il bambino divenuto adulto li scoprirà, si sentirà protetto.

1.84 *Creare intorno ai bambini un'atmosfera armoniosa*

Per educare un bambino non basta mandarlo a scuola, neppure se si tratta della migliore delle scuole. Se a casa i genitori, con le loro liti, le loro menzogne e la loro disonestà, forniscono al bambino un'immagine di negatività, come possono pensare di educarlo? **È risaputo che un bambino piccolo può ammalarsi e manifestare disturbi nervosi a causa delle liti fra i genitori, anche se non vi ha mai assistito direttamente.** Tali



situazioni di tensione infatti, gli creano attorno un'atmosfera di disarmonia di cui il bambino risente, poiché ha ancora un forte legame con i genitori. Il piccolo non ne è cosciente, ma gli urti vanno a colpire il suo corpo eterico.

Si vedono genitori comportarsi in modo talmente incredibile che ci si chiede se amino veramente i loro piccini. Essi daranno ovviamente una risposta affermativa, ma se li amassero veramente, cambierebbero atteggiamento e cercherebbero almeno di correggere certe loro debolezze che si riflettono molto negativamente sui loro bambini. Finché non faranno degli sforzi in questo senso, dimostreranno di non amarli affatto.

1.85 *Offrir loro un'immagine irreprezibile*

Dinanzi ai bambini, gli adulti devono mostrarsi impeccabili in ogni circostanza, e non lasciar mai trasparire debolezze e difetti. **Quando gli adulti – genitori o educatori – mettono in evidenza le loro debolezze, i bambini rimangono turbati e disorientati,** perché sentono di non avere più nulla a cui aggrapparsi. I bambini cercano sempre istintivamente di appoggiarsi a coloro che personificano la giustizia, la nobiltà d'animo e la potenza. Un bisogno naturale di giustizia, di verità e di armonia è innato in loro, e **quando vedono gli adulti che si occupano di loro commettere un'azione biasimevole, si lacera qualcosa.** Il bambino, cosciente di essere piccolo e debole, ama sentire al di sopra di lui un'autorità infallibile che lo protegga. Pur ignorando tutto, ma consapevole del suo bisogno di protezione, **ama rannicchiarsi fra le braccia di sua madre per sentirne il calore.** E non è solo sul piano fisico che cerca un appoggio, ma anche in quello psichico. Questa è la ragione per cui, **quando un bambino capisce che i suoi genitori o istitutori e i suoi insegnanti non sono all'altezza del loro compito, si sente perduto e si ribella...** Questa è l'origine di molte tragedie nelle famiglie e nella società.

1.86 *Le condizioni che danno efficacia a un castigo*

È meglio non picchiare mai un bambino, anche se, nel caso la meritasse, una sculacciata ogni tanto non può fargli alcun male, però attenti!... **Non picchiate mai un bambino mentre siete in collera, poiché lascereste nella sua memoria un'impressione di odio e di cattiveria, anziché di giustizia.** Per la sua buona educazione, deve sentire che siete giusti e che lo correggete solo per un motivo giusto.

Quando dovete rimproverare un bambino, fate attenzione anche al vostro sguardo. Infatti il vostro sguardo non deve esprimere né collera né ostilità né alcun altro sentimento negativo, poiché il bambino dimenticherà presto la sculacciata, ma non dimenticherà mai lo sguardo che gli avete lanciato.

Spesso gli adulti picchiano un bambino perché sono esasperati o perché hanno perso la pazienza; ma questa è una pessima reazione. **Le sculacciate non devono essere la conseguenza della frustrazione dei genitori, bensì del loro desiderio di far capire al bambino, per il suo bene, che ci sono delle regole da rispettare.**



1.87 *La potenza della parola disinteressata*

Quante persone, dopo aver demolito qualcuno con le loro critiche e i loro rimproveri, commentano: «Ma io lo dicevo per il suo bene; volevo solo aiutarlo, ed è per questo che sono stato sincero.» In verità, avevano solo bisogno di esternare la loro irritazione e il loro malcontento, e hanno preso a pretesto la sincerità. Come mai, spinti dalla collera, si può diventare improvvisamente sinceri? Potrete enumerare tutte le buone ragioni di questo mondo, ma finché i moventi per cui agite non saranno veramente disinteressati e spirituali, ciò che direte non potrà mai produrre dei buoni effetti. Le vostre parole saranno veramente potenti e benefiche solo il giorno in cui sarete in grado di dominare i vostri pensieri e i vostri sentimenti; diversamente, qualunque siano le vostre buone intenzioni di aiutare gli altri, non solo non li aiuterete affatto, ma farete loro solo del male o provocherete in loro solo smarrimento.

1.88 *Approfondite una verità prima di parlarne*

Nella vita spirituale esiste una regola secondo la quale, **quando si viene a conoscenza di una verità, prima di poterla predicare nel proprio ambiente, la si deve vivere.** È una regola importante da ricordare. La si deve sperimentare, farne oggetto di esercizi, e quando alla fine sarà stata da voi ben assimilata, solo allora sarà talmente connaturata in voi, tanto che nulla al mondo potrà più farvela perdere. **Una verità che invece, appena appresa, vi induce a parlarne a destra e a manca, di sicuro ben presto vi abbandonerà. La esponete infatti sulla piazza del mercato, per cui non vi appartiene più, e ciò vi procurerà di nuovo debolezza e infelicità. Dovete quindi custodirla gelosamente, affinché vi porti nuove energie e vi aiuti a trionfare sulle prove da attraversare.** Solo così facendo non vi abbandonerà più.

Finché non avrete vissuto e sperimentato una verità, essa non farà parte di voi; ecco perché potrebbe abbandonarvi, e per ritrovarla dovrete lottare e soffrire. **La dovete custodire per un certo tempo e vivere con essa per farla vostra; così facendo, non solo non vi lascerà più, ma quando la trasmetterete ad altri, avrà una tale forza, una tale potenza a causa del vostro tono sincero, che riuscirete a persuadere tutti.** Il timbro della vostra voce e le vostre emanazioni saranno allora realmente convincenti, perché quella verità, custodita a lungo in voi, avrà acquistato forza.

1.89 *Cominciate migliorando voi stesso*

Gli uomini sono abituati a guardare sempre alle debolezze e alle imperfezioni degli altri, ma mai alle loro. Esigono dagli altri intelligenza, bontà e onestà, ma non pensano mai a chiedersi come sono loro. Se ci sono così poche persone perfette al mondo, è perché tutti ragionano allo stesso modo, attendendo che siano gli altri a fare degli sforzi, mentre loro rimangono così come sono. Le conseguenze di questo comportamento sono molto negative e soprattutto in chi, per suo ruolo e professione, deve occuparsi degli altri...



Prendiamo il caso dei genitori: si occupano dei loro figli, ed è bene che lo facciano, è loro dovere ma, **prima di occuparsi dei figli, hanno forse cercato di occuparsi di loro stessi? No, hanno vissuto in maniera disordinata, e ora che sono deformati o perfino distrutti, credono di essere dei validi educatori!** Secondo loro, comportandosi in modo deplorabile dando ai figli un esempio negativo non ha alcuna importanza e non si rendono conto che potrebbero influenzarne negativamente lo psichismo e perfino influire sulla salute. **Quante persone si sposano soltanto perché da sole si annoiano** e poi, quando hanno dei figli, si ritrovano ad affrontare difficoltà inestricabili.

Prima di voler educare gli altri, premuratevi di educare voi stessi, altrimenti sarebbe esattamente come se voleste togliere una macchia dal viso di qualcuno con mani sporche di carbone non fareste altro che sporcarlo ancor più. **Tutti coloro che vogliono illuminare e rendere saggi gli altri senza aver mai fatto nulla per migliorare se stessi, potranno soltanto perderli.**

Lasciate quindi in pace la gente e pensate solo a perfezionare voi stesso. Perché sprecare il proprio tempo in lamentele sulle altrui imperfezioni? **Non occupatevi, ma badate prima di tutto al vostro perfezionamento; così facendo, non avrete più tanti problemi e affretterete la vostra evoluzione, perché sarete concentrati unicamente sul miglioramento di voi stesso.**

Credetemi, **lasciate che gli altri vivano come vogliono e lavorate su voi stesso.** Siete voi che dovete progredire, siete voi che dovete dare l'esempio. **Non riuscirete mai a rendere saggi gli uomini, nemmeno facendo loro i più bei discorsi; se invece sarete voi stesso un esempio, gli altri vi seguiranno.** Quindi, invece di attendere sempre che ci sia dell'armonia nella vostra famiglia, nel vostro ambiente e nel vostro posto di lavoro, e di lamentarvi che l'armonia non esiste, cominciate a realizzarla in voi stesso. **Quando gli altri si accorgeranno di quanto siete cambiato, saranno obbligati a trasformarsi anche loro, poiché l'esempio è magico. Un essere che inizia sinceramente un lavoro su se stesso scatena delle forze che obbligano coloro che lo circondano a fare altrettanto.**

Dovete conoscere la natura degli uomini e sapere ciò che sono, senza occuparvi troppo di ciò che in essi vi ispira cattivi sentimenti. Esistono infatti delle corrispondenze tra ciò di cui ci si occupa e lo stato nel quale ci si trova. Se vi lasciate andare a sentimenti negativi verso gli altri, non meravigliatevi se poi vi sentirete a disagio: non c'è nulla di sorprendente in questo. Per non essere mai scossi, turbati o disgustati, dovete contare unicamente sul vostro lavoro interiore.

1.90 *Il sole: modello di perfezione*

Se avete un amico per il quale nutrite molto rispetto e ammirazione, frequentandolo assorbito a vostra insaputa una parte delle sue qualità e dei suoi difetti. Si tratta di una legge infallibile, secondo la quale **si tende sempre ad assomigliare agli esseri e alle cose che si amano e si ammirano.** Alla stessa stregua, se vi abituate a guardare ogni giorno il sole ammirando la sua generosità, la sua potenza e la vita che ne fluisce, sentirete a poco a poco qualcosa trasformarsi in voi, come se riceveste una parte della sua luce, del suo calore



e della sua vita. **Il sole è l'immagine della perfezione, e se lo considerate un modello e desiderate essere come lui: luminoso e capace di emanare calore e vita, subirete una vera trasformazione.** Ovviamente, le vostre onde di luce, di calore e di vita non avranno mai una potenza pari a quelle del sole, ma il solo desiderio di assomigliargli vi proietterà nei mondi celesti e acquisirete la capacità di compiere cose veramente meravigliose.

Per esercitare un'influenza benefica sugli esseri umani, dovete mettervi ogni giorno in contatto col sole, per ricevere da lui qualche nuova particella da trasmettere a chi vive nel vostro ambiente. Soltanto il sole può darvi ciò di cui avete bisogno per aiutare e amare le creature. Finché non vi concentrerete su quel modello di calore e di luce, vi lascerete andare alle manifestazioni della vostra natura inferiore. Osservate che cosa avviene nel mondo: si vedono solo persone che vogliono sfruttare gli altri, asservirli e schiacciarli. Tutto ciò non è certo glorioso! Nel sole invece, avete l'immagine di un essere radioso e generoso, in grado di influenzarvi. Anche ammettendo che non sia una creatura intelligente, capace di ragionare nel senso che intendiamo noi, il contatto col suo calore e la sua luce non potranno che ispirarvi i più fraterni sentimenti nei riguardi degli altri: la generosità, la bontà e la pazienza.

Prendete quindi il sole come modello. Nel corso della giornata sorvegliatevi e analizzatevi chiedendo a voi stesso: «Sto irradiando e diffondendo luce? Sto riscaldando il cuore degli uomini? Porto loro la vita?» In ogni momento della giornata ponetevi questi interrogativi, poiché la chiave del vostro perfezionamento sta proprio in questo.

1.91 *Il segreto della vera psicologia*

Se gli uomini sono tanto carenti in campo psicologico, è perché sono sempre troppo preoccupati di loro stessi. **Sono come accecati dal velo della loro natura inferiore che impedisce di capire che cosa accade nell'intelletto o nel cuore degli altri.** Anche quando amano qualcuno, quel velo impedisce loro di capire; ecco perché a volte rimangono stupiti delle trasformazioni che constatano improvvisamente nella moglie, nel marito, nei figli o negli amici, trasformazioni di cui non avevano né previsto né percepito l'avvicinarsi. Solo chi diventa padrone della propria natura inferiore e sa dimenticare ogni interesse personale può conoscere e capire pienamente gli altri.

Per riuscire, grazie all'immaginazione, ad andare oltre i limiti della vostra coscienza individuale, proiettatevi molto in alto per unirvi all'Essere che abbraccia tutto, che porta in sé tutte le creature e che le nutre. Chiedetevi come prevede l'avvenire dell'umanità e quali sono i suoi progetti per l'umanità stessa e per la sua evoluzione. Nel tentativo di avvicinarvi a quell'Essere immensamente grande e luminoso, nella vostra subcoscienza, nella vostra coscienza e nella vostra supercoscienza avviene un lavoro che vi consentirà di vivere sensazioni ed esperienze inesprimibili. Dovete continuare a fare questo esercizio finché sentirete di stare per fondervi in quell'oceano di luce che è Dio: quando questa pratica sarà diventata per voi abituale, e riuscirete ad assaporare istanti di pienezza comunicando con gli esseri più elevati, potrete cominciare a scendere nella coscienza degli uomini per imparare a conoscerli, per capire i loro bisogni e le loro sofferenze. È così che compirete un'opera costruttiva per tutta l'umanità.



1.92 *Al di là dell'apparenza degli esseri cercate la loro anima e il loro spirito*

Se imparerete a considerare tutti gli uomini e tutte le donne con sentimento di sacralità, dietro al loro abbigliamento e dietro la forma del loro corpo e del loro viso, scoprirete la loro anima e il loro spirito che sono figli di Dio. Se saprete **soffermarvi sulla loro anima e sul loro spirito**, tutte le creature che avete trascurato, abbandonato e disprezzato vi appariranno estremamente preziose. Il Cielo stesso che le ha inviate sulla terra sotto quelle sembianze le considera dei tesori e dei ricettacoli della Divinità. Dunque, di tutti gli esseri che incontrate non dovete considerare tanto l'aspetto fisico, la situazione finanziaria, la posizione sociale e il grado di cultura, ma l'anima e lo spirito, altrimenti non ne conoscerete mai l'essenziale. Anche coloro che si aggirano qui su questa terra come mendicanti o barboni, in realtà, agli occhi di Dio che li ha creati sono dei principi e delle principesse.

1.93 *Amare senza costituire un pericolo per gli altri*

Quando amate qualcuno, invece di aggrapparvi egoisticamente a quella persona, pensate a unirli al Cielo, a unirli alla Sorgente inesauribile della vita, affinché vi si possa continuamente dissetare e rigenerare. Nulla è più importante del saper amare. Se volete la gioia e l'evoluzione dell'essere che amate, fate attenzione a non pensare troppo a voi stesso; lo trascinereste nei livelli inferiori dei vostri desideri e della vostra cupidigia. **Amare non significa attirare a sé un essere, ma al contrario cercare di superare se stessi desiderando di farne qualcosa di grande, e non c'è nulla di più grande che creargli un legame con la Sorgente.**

Avvicinatevi alla persona che amate, guardatela, prendetela fra le vostre braccia e proiettatela verso il Cielo, create per essa un'unione con la Madre Divina o col Padre Celeste... E se anche non siete in un rapporto di confidenza tale da poterla prendere fra le vostre braccia, **cercate di unirla col pensiero alla Sorgente della luce spirituale. Auguratele di intuire un nuovo aspetto della vita, auguratele di trovare quella pace che non aveva mai assaporato prima di allora.** Fate in modo che il vostro amore contribuisca sempre all'evoluzione degli esseri che amate.

1.94 *Amare senza costituire un pericolo per noi stessi*

L'amore è una forza che tende a rendervi simili a coloro che amate. **Se amate un essere egoista, volgare, disonesto e cattivo, a poco a poco le sue debolezze si insedieranno in voi e finirete per assomigliargli.** Se invece vi concentrate sul Signore, se Lo amate con la consapevolezza che Egli è l'immensità, che è un oceano di luce e di vita, a poco a poco la vostra coscienza si espanderà, si illuminerà e la vita divina comincerà a fluire in voi. Fate quindi attenzione a chi amate. Si può ovviamente amare tutti gli esseri



umani, anzi li si deve amare, ma **per non adeguarvi alle loro debolezze, dovete prima di ogni altra cosa amare il Signore**. Chi ama il Signore, può amare chiunque, senza più temere alcun rischio. L'amore divino lo renderà più forte e lo manterrà al di sopra di ogni pericolo.

Quando un salvatore si getta in acqua per soccorrere qualcuno che sta annegando, deve farsi afferrare per i piedi; se colui che sta affogando volesse invece afferrarlo per le braccia, il salvatore sarà obbligato a dargli un colpo per fargli perdere conoscenza. Solo in questo modo lo potrà salvare, altrimenti annegherebbero entrambi. Fate così anche voi, conservate le vostre braccia per Dio e lasciate pure i vostri piedi agli uomini! **Non date loro tutto il vostro amore, poiché così facendo, vi perdereste con loro**. Quanti amano senza discernimento, senza badare chi, quando e come, e poi dicono che l'amore porta solo dei problemi. Non è vero, non è così! È la loro ignoranza in merito che porta i dispiaceri, non l'amore in sé, perché l'amore è Dio, e Dio non può portare alcun male. Per prima cosa dovete amare Dio e impregnarvi delle sue vibrazioni per poi poter amare gli altri e aiutarli senza esporvi ad alcun pericolo. Dato il vostro legame con la Sorgente, potrete dare le vostre energie senza indebolirvi, in quanto l'acqua in voi si rinnoverà continuamente. Se invece interrompete quel legame, dato che le vostre riserve non sono eterne, sarete presto esauriti.

1.95 Solo andando ad arricchirsi presso Dio si potranno aiutare le creature

Non abbandonate mai il Cielo per nessuno, né per un bambino né per la propria moglie o il proprio marito, poiché solo rimanendo legato al Cielo potrete fare loro del bene. Direte: «Ma che male c'è se si consacra il proprio tempo al lavoro, alla moglie, ai figli o agli amici?» Nessun male, ovviamente, anzi è cosa buona dimostrare dedizione e coscienziosità, e di conoscere le proprie responsabilità, ma non al punto da trascurare il Cielo. Il sentimentalismo e l'attaccamento cieco non porterebbero a nulla.

Come si comporterebbe, in caso di necessità, un padre che ama veramente la propria famiglia? Avrebbe il coraggio di abbandonarla per qualche tempo per andare all'estero a guadagnare un po' di denaro per portare maggior benessere ai suoi cari. Un altro invece, che non nutre lo stesso amore, non ha il coraggio di partire. Quindi, come vedete, il primo abbandona apparentemente la famiglia, ma solo per aiutarla: va all'estero per guadagnare del denaro, e quando tornerà, saranno tutti felici; quello invece che non vuole allontanarsi, lascia la famiglia e se stesso nella povertà.

Cerchiamo ora di riflettere. Chi ama veramente il proprio marito o la propria moglie, i figli e gli amici, di tanto in tanto li abbandona per «andare all'estero», cioè per recarsi nel mondo divino ad accumulare ricchezze da distribuire a tutti al suo ritorno. Chi invece non afferra questo concetto, rimane accanto alla propria famiglia, ma che cosa le può dare? Non molto, qualche briciola, qualche crosta ammuffita rimasta nell'armadio. Quanto tempo dovrebbe trattenersi all'estero? Dipende, forse mezz'ora, un'ora, forse una giornata intera... Il vero amore è comunque solo quello che porta agli esseri le pure ricchezze



del Cielo.

1.96 *La circolazione dell'amore*

Non preoccupatevi di sapere se la persona da voi amata è la stessa che vi ama. L'amore circola e va dall'uno all'altro: lo si riceve e lo si deve dare. Ciò che date all'essere che amate, esso lo darà a sua volta a colui che ama, e si formerà così una catena, una corrente che parte da voi e che ritorna a voi passando attraverso migliaia di esseri.

Per comprendere bene questo concetto basta immaginare di essere tutti scalatori, uniti in un'unica lunga cordata. È necessario che tutti avanzino insieme e che la corda rimanga tesa. Se dite a chi vi precede: «Ti amo, voltati, guardami», turbate tutta la cordata. Voltarsi per guardare l'altro significa bloccare la corda e impedire a coloro che sono in testa di salire, e a quelli che sono in fondo di continuare ad avanzare. Ognuno deve procedere nel senso dello spostamento di tutta la colonna. Non ci si deve fermare a guardare l'altro o a parlargli; si deve salire senza tregua, senza cedimenti, sempre verso la vetta.

1.97 *L'amore porta in sé la sua ricompensa*

Il nostro cuore deve essere colmo d'amore per gli esseri umani, perché sono tutti fratelli. Dobbiamo pensare ad assisterli e ad aiutarli senza attenderci la minima ricompensa. In realtà, la ricompensa l'abbiamo già in mano: la dilatazione interiore e il calore che derivano dallo stato di gioia che proviamo quando amiamo, rappresentano già una grande ricompensa, e nella vita non ne esistono di più grandi.

Volete sempre essere ricompensati per quanto avete fatto? Ciò rivela da parte vostra una scarsa comprensione delle cose. Colui che ha compreso il segreto dell'amore, non si attende nulla: egli dà disinteressatamente. E poiché vive costantemente nella pienezza e nella gioia, è raggianti, ed è così che ottiene la fiducia di molti amici. Dove trovate una ricompensa maggiore?

1.98 *Chi sa aprirsi agli altri non conosce la solitudine*

Quante persone si lamentano della solitudine! Pur essendo attorniate da numerose persone, si sentono sole. In realtà, **sono loro stesse col loro comportamento a creare quell'isolamento: non sanno aprirsi, non sanno amare, non sanno dire una parola di incoraggiamento o di consolazione a nessuno; in poche parole, non sanno dare.** Pensano sempre che siano gli altri a dover venir loro incontro, ma spesso gli altri sono indaffarati, hanno i loro problemi e le loro preoccupazioni. . . Loro stesse non fanno che lamentarsi: «Nessuno viene a trovarmi, nessuno mi vuol bene, nessuno si interessa di me!» Ma perché mai dovrebbero essere sempre gli altri ad amarle e a interessarsi di loro?

Se soffrite di solitudine, reagite; non rimanete così, senza muovere un dito. Anziché



amareggiarvi in un cantuccio aspettando l'attenzione e l'amore degli altri, fate voi stesso il primo passo, andate verso di loro. Non c'è motivo di sentirvi solo quando è presente l'amore, quando c'è la luce dello spirito. Se vi sentite solo, è perché voi stesso vi siete estraniato dall'amore e dalla luce. Ho insistito tante volte perché usciate dal vostro ego-centrismo e facciate qualche cosa anche per gli altri. Spesso ne è colpevole l'educazione ricevuta. I genitori dicono ai loro bambini «Non essere sciocco, non fare sempre il primo passo, lascia che gli altri vengano a cercarti.» **Sicuramente le persone andranno a cercarvi, ma solo se ne potranno ricavare qualche utilità.** Se siete un fornaio, verranno da voi ad acquistare il pane. **Per essere ricercati, si deve poter dare qualcosa. Chi non ha niente da dare non attira nessuno e rimane solo.**

Non si devono accusare gli altri di non venirvi incontro. Miglioratevi e vedrete se non verranno tutti a cercarvi! Guardate una rosa nel pieno della sua fioritura: diffonde un profumo delizioso e tutti le si avvicinano per sentirlo, perfino le api, le farfalle, proprio perché quella rosa si è aperta. Allora, perché rimanete ancora chiuso senza emanare il profumo dell'amore?

1.99 Solo la presenza divina può colmare veramente l'animo umano

Ognuno di noi desidera incontrare un essere al cui fianco poter avanzare in tutta fiducia lungo il cammino della vita, un essere col quale scambiare i propri pensieri e le proprie emozioni, anche le più intime. Ma è difficile incontrarlo. In tanti romanzi, films e opere teatrali uomini e donne hanno narrato l'angoscia e la sofferenza dovute all'impossibilità di incontrare una tale creatura! Ciò è dovuto al fatto che, in realtà, l'anima umana può essere colmata completamente e definitivamente solo da Dio. Colui che vuole vincere la solitudine, sentirsi ogni giorno colmo di un'immensa presenza fatta di gioia e di felicità, deve unirsi a Dio.

La solitudine è uno stato di coscienza noto perfino ai grandi Iniziati. Gesù stesso ha attraversato quel mondo oscuro e deserto quando ha gridato: «Padre mio, perché mi hai abbandonato?» Tutti conosceranno prima o poi quella terribile solitudine. Infatti, **non è possibile sviluppare profondamente la fede, la speranza e l'amore quando si è felici, soddisfatti e circondati da amici, ma soltanto quando si è soli e interiormente abbandonati.** Per superare la solitudine non c'è altro mezzo che appoggiarsi all'Essere che regge tutto l'universo. Si deve credere in quell'Essere immortale, amarLo e riporre speranza in Lui.

1.100 L'attraversata del deserto

Accade a volte nella vita spirituale che ci si senta interiormente come se si attraversasse una zona arida e deserta: **non si desidera più nulla, ogni cosa diventa estranea e priva di senso.** È il momento più grave nel quale possa trovarsi chi ha intrapreso la vita spiri-



tuale. La cosa più grave non è ammalarsi, perdere del denaro o subire un insuccesso, ma non provare più né amore né slancio né fiducia. Trovarsi in questo stato può accadere a ciascuno di voi; ecco perché dovete sapere come affrontare una simile situazione.

Dovete poter dire, anche in pieno deserto «Signore, sono nelle tue mani. Tu hai tracciato il mio cammino. Non importa se facile o pieno di ostacoli, io procedo e sono al tuo servizio. Ti amo, Signore! Ti prego, aiutami!» Questo è tutto, per cui non dovete accettare di perdere così facilmente la vostra fiducia e il vostro amore, ma avanzare con ardore sempre maggiore e credere con raddoppiata intensità. Questa sarà la vostra ancora di salvezza. Non mantenete viva l'impressione di esservi smarriti in pieno deserto, ma fate il possibile per andare oltre. Da qualche parte troverete certamente un frutto o dell'acqua anche in pieno deserto ci sono delle oasi! Camminate dunque fino a raggiungere in voi stessi un'oasi per trovarvi dell'acqua che vi permetterà di continuare sul vostro cammino. Quell'acqua è l'umiltà, è l'amore.

1.101 *La purezza consente il contatto col mondo divino*

Vi lamentate del fatto che il Cielo è sordo e crudele e che non risponde ai vostri appelli... In verità, siete immersi nel mondo divino e se, malgrado ciò, vi sentite isolati e separati, dipende dal fatto che, **con i vostri pensieri e i vostri sentimenti inferiori avete formato attorno a voi degli strati talmente densi e opachi che, come uno schermo, vi impediscono di entrare in comunicazione col mondo divino.** Quando deciderete di lavorare su voi stessi per purificarvi e rendere i vostri corpi sottili ricettivi e sensibili, vi accorgete che, in realtà, non esiste nessuna separazione tra il Cielo e voi.

Per uno spiritualista è molto importante **saper liberare il proprio organismo psichico dalle impurità.** Gli esercizi di purificazione rivestono quindi un'enorme importanza nella sua vita, e non solo quelli fatti con mezzi fisici: **esercizi respiratori, abluzioni, digiuni**, ecc., ma anche quelli fatti con mezzi spirituali come **la concentrazione e la preghiera.** Grazie a tali esercizi, lo spiritualista introduce in sé una sostanza che distrugge tutti gli elementi estranei e nocivi, affinché la vita divina possa riprendere a circolare. Ecco perché, ogni giorno e più volte al giorno dovreste dedicarvi a questo lavoro di pulizia e di purificazione. Fate scorrere l'acqua in voi, l'acqua pura del Cielo. Quella purezza non solo vi porterà tutte le benedizioni, ma farà sì che la vostra presenza sia benefica anche per gli altri farete del bene a tutte le creature che incontrerete, le illuminerete e contribuirete a mettere anch'esse in comunicazione col mondo divino.

1.102 *Il cielo risponde solo ai segnali luminosi*

Per riuscire ad attrarre gli spiriti celesti e far nascere in loro il desiderio di aiutarvi, dovete condurre una vita in armonia con le leggi divine, altrimenti chiuderanno occhi e orecchie, non vedranno nulla, non udranno nulla e lasceranno che vi dibattiate nei vostri problemi. **Solo con la qualità della vostra vita potrete incoraggiarli a interessarsi a voi;** occorre tuttavia che vedano dei segnali, uno scintillio di luci. Solo quando scorgono da lontano



una creatura che, col proprio cuore, la propria anima e il proprio spirito, proietta ogni giorno verso l'alto delle scintille e dei fuochi d'artificio dai colori più straordinari, dicono: «Laggiù sta succedendo qualcosa di eccezionale, andiamo a vedere!» Le si avvicinano e diventano amici di quella creatura. Potrebbero perfino decidere, per aiutarla, di dimorare in essa, ed è così che tutto diventerà più facile. Ecco perché vale la pena migliorare il vostro modo di vivere, per attirare l'aiuto e la presenza di tutti gli spiriti luminosi pronti a sostenervi nel vostro lavoro spirituale.

1.103 *La chiave della fortuna: la gratitudine*

Spesso vi lamentate: «Quanto sono infelice! – D'accordo, capisco, ma oggi vi siete ricordato di ringraziare? – Ringraziare? Ringraziare chi e di che cosa? – Ascoltate: siete in grado di camminare e di respirare? – Sì. – Avete fatto colazione? – Sì. – Riuscite ad aprire la bocca per parlare? – Sì. – Ebbene, ringraziate il Signore, perché esistono persone che non hanno la possibilità né di camminare né di mangiare né di parlare.» Siete infelice perché non avete mai pensato a ringraziare. Per cambiare il vostro stato dovete prima di tutto riconoscere che **nulla è più meraviglioso del fatto di essere vivo, di poter camminare, guardare e parlare**. Sapete quanti miliardi e miliardi di entità, di elementi e di particelle sono impegnati per mantenere in vita un solo uomo? Non rendendovene conto, siete sempre pronti a ribellarvi e a esternare la vostra insoddisfazione. Siate invece sempre riconoscenti! Da domattina, alzandovi, rivolgete un ringraziamento al Cielo. Quante persone non si svegliano più o si svegliano paralizzate! Dite semplicemente: «Grazie, Signore, anche oggi mi hai dato la vita e la salute; sono pronto a compiere la Tua volontà!»

I vostri doni, i vostri talenti, le vostre virtù sono in realtà degli esseri inviati dal Cielo e insediatisi in voi per lavorare. Dovete esserne coscienti perché **il giorno in cui comincerete a essere fieri dei vostri successi come se il merito fosse tutto vostro, in un modo o nell'altro quegli amici vi abbandoneranno e perderete quel talento o quelle virtù che credevate di possedere per sempre.** Quante persone hanno perso il loro talento a causa del loro orgoglio! Altri invece hanno attirato delle qualità e le hanno migliorate, grazie alla loro umiltà.

Quando vi sentite contenti e colmi di felicità senza conoscerne un motivo particolare, siate coscienti che avete ricevuto la visita di creature celesti, e se non apprezzate ciò che fanno per voi, lo stato in cui vi sentivate svanirà. Poi cercherete in tutti i modi di richiamare la loro presenza, ma non sarà più possibile; quegli spiriti non vi visiteranno più, non getteranno più uno sguardo su di voi, non vi sorrideranno più, non vi diranno più nemmeno la minima parola e non faranno più nulla per voi. **La cosa che può maggiormente indisporre gli spiriti luminosi è la mancanza di gratitudine.** Essi godono quando si apprezza il loro amore e la loro generosità. Conoscono bene i vostri difetti e le vostre debolezze e perfino li giustificano; infatti, non si arrestano di fronte a tali ostacoli; anzi dicono: «In che deplorabile stato si trovano quei poveretti! Dobbiamo aiutarli!» Se però vedono che non apprezzate la loro presenza, vi abbandonano. Non che abbiano bisogno della vostra gratitudine, ma sanno che, se non li apprezzate, non sarete mai in grado



di approfittare veramente di tutto ciò che potrebbero darvi. Quindi, non dimenticate: **il più grande segreto, la più grande chiave per la gioia e per la vostra evoluzione è la gratitudine. Se apprezzate tutto ciò che il Cielo vi dà, non vi abbandonerà più.**

1.104 Saper sfuggire il male

Supponiamo che siate andato a fare una passeggiata nel bosco e che vi siate smarrito. Avete abbandonato la strada giusta per seguire un sentiero che vi porta in una zona paludosa, infestata da mosche, vespe, zanzare e serpenti. Immediatamente ne venite assaliti e punti abbondantemente... A questo punto, che cosa vi rimane da fare? Fuggire, fare a ritroso il cammino e abbandonare quel sentiero per riprendere la strada giusta. Come avreste potuto liberarvi altrimenti da tutti quegli insetti insidiosi? L'unica soluzione era quella di uscire dal loro territorio. Alla stessa stregua, **quando vi accade di andare incautamente a perdervi nei livelli inferiori del piano astrale popolati da entità malefiche pronte a pungervi e a mordervi, affrettatevi a fuggire da quei luoghi.**

Nel piano psichico dei pensieri, delle emozioni e dei sentimenti è sconsigliabile rimanere a lungo in balia delle correnti negative: sarebbe troppo pericoloso, e quindi è meglio evitarle. Se rimanete a lungo nell'oscurità, non la vincerete, ma ne sarete vinti. **Se rimanete a lungo nell'odio, questo vi distruggerà.** Se rimanete invischiati nella paura, nella sensualità, nelle passioni e nella cattiveria, saranno esse ad avere il sopravvento e non voi. Appena insorgono, si devono abbandonare.

Il piano fisico e il piano psichico non sono retti dalle stesse leggi. **Sul piano fisico si deve dar prova di volontà, di tenacia e di risolutezza, quindi non si deve abbandonare la partita, ma insistere e lottare per diventare più forti; nel piano psichico, invece, è meglio non tener testa alle forze ostili.** Per fuggir loro esistono tantissimi mezzi, uno dei quali, il più efficace, è la preghiera.

1.105 Il rifugio più sicuro: la preghiera

La preghiera è il mezzo tramite il quale ci eleviamo fino a quel mondo luminoso in cui il Signore ha messo tutto ciò di cui abbiamo bisogno per il nostro equilibrio, la nostra pace e la nostra evoluzione. È possibile che il Signore stesso non sia al corrente di quanto abbiamo bisogno; e d'altra parte non è nemmeno necessario, in quanto tutto è già a nostra disposizione. **Spetta a noi raggiungere i mondi divini per attingervi gli elementi desiderati dal nostro cuore e dalla nostra anima, o perfino per trovarvi rifugio.** Facciamo un esempio: dei nemici vi inseguono, e voi correte a perdifiato per evitare che vi raggiungano. A un certo punto, stanco e impolverato, capitate in un luogo dove un gruppo di persone sta mangiando, bevendo e divertendosi fra canti, danze e allegria... Nessuno vi dice che siete un intruso e che ve ne dovete andare. Tutti vi accolgono bene e vi si offre la possibilità di rinfrescarvi, di cambiare abito per partecipare alla festa, e intanto i vostri nemici, rimasti fuori, non potranno più farvi male alcuno... Ebbene, **la preghiera serve proprio a proteggervi dalle correnti negative e dalle entità malefiche che vi perse-**



guitano, rifugiandovi in un luogo in cui il Signore sta festeggiando in compagnia dei suoi angeli, dei suoi arcangeli e di tutte le divinità. Il Signore non chiede di meglio che accogliervi nel suo gruppo, dove vi potrete trattenere quanto vorrete. Intanto, i vostri nemici sconfitti se ne andranno, dopo di che potrete ritornare felicemente alla vostra casa.

D'ora in poi, **quando vi sentite turbato e infelice**, invece di andare a lamentarvi a destra e a manca, di prendere calmanti o eccitanti, **cercate di cambiare piano di coscienza ricorrendo a quel mezzo meraviglioso e tanto efficace che ci è stato insegnato dai più grandi Maestri: la preghiera.** Nelle peggiori situazioni, pensate che nulla è definitivo e che ci si deve solo allontanare sollecitamente dal piano terreno. Nel momento critico dovete subito pensare a salvarvi. Il Signore non vi verrà di certo in aiuto là dove vi trovate e non vi toglierà dall'Inferno per portarvi in Cielo. Spetterà a voi fare lo sforzo di elevarvi fino a Lui.

1.106 Rivivere le gioie spirituali

Nel momento in cui riuscite a raggiungere uno stato di coscienza elevato, si pone alla vostra mente il problema di come renderlo duraturo. In realtà, quando avete vissuto uno stato di armonia e di pienezza, è come se aveste inciso delle impronte che rimarranno in voi in forma indelebile. Mi chiederete perché quello stato non può perdurare e perché nell'istante successivo ci si può sentire di nuovo inquieti e privi di coraggio. Perché la vita è un perpetuo fluire: gli istanti si susseguono presentandovi continuamente nuove impressioni e nuove situazioni e, poiché non siete abbastanza attenti e non vi sapete mantenere sulle vecchie impronte lasciandovi trasportare da altri sentimenti, idee e attività, perdetevi la vostra pace e la vostra felicità. Comunque, quello che dovete sapere è che **le impronte di ciò che avete vissuto in passato sono rimaste incise in voi, sistemate bene in ordine** come i dischi e i nastri magnetici della vostra discoteca. Il giorno in cui vi ricorderete di possedere un certo disco con una magnifica voce che canta arie celesti, potrete levarlo dalla raccolta e inserirlo nel vostro apparecchio interiore. Sarete di nuovo conquistati dal suo fascino e vi ritroverete in tal modo nello stesso stato di coscienza di quell'esperienza fatta in passato che vi ha lasciato una meravigliosa impressione. Basta pensarci e riascoltare quelle incisioni divine.

Certo, nella vita si è spesso turbati e tesi, tuttavia, credetemi, malgrado tutto, quegli stati di coscienza superiori si possono sempre rivivere. Si tratta semplicemente di prenderne l'abitudine essere vigili, con l'attenzione costantemente rivolta al mondo divino e pensare sin dal mattino a compiere tutte le azioni della vita quotidiana mantenendo i propri pensieri rivolti al Cielo.

Se vi abituate a mantenere un tale atteggiamento per tutta la giornata, constaterete che nulla vi potrà più turbare a lungo. Certi avvenimenti potranno sconvolgervi, non lo nego: una cattiva notizia, una malattia o un incidente, ma **quando avrete acquisito l'abitudine di mantenere in voi degli stati di coscienza positivi, supererete quei turbamenti molto più rapidamente, perché avrete capito che Dio non ha dato l'onnipotenza alla materia, ma allo spirito che è in voi.**



Conservate quindi gelosamente nella memoria ogni esperienza divina che avete vissuto, in quanto ogni momento vissuto è eterno; potrete infatti ritrovarlo inciso in voi, e nessuno ve lo potrà più togliere.

1.107 *Essere incrollabile*

Dovete frequentare tante persone, vivere con loro, aiutarle, amarle, ma badare a non condividere le loro debolezze. Date loro qualche particella, qualche raggio del vostro cuore e della vostra anima, ma mai a detrimento del vostro ideale; **badate a non fare concessioni e a non transigere sui principi spirituali, rimanendo sempre onesto e retto.** Pur dimostrandovi flessibile, dovete mantenervi saldo e incrollabile nelle vostre convinzioni. Perfino se lo si tagliasse a pezzi, un vero servitore di Dio rimarrebbe incrollabile nel suo amore e nella sua fede. Ma per arrivare a tal punto è necessario possedere la conoscenza della Scienza iniziatica. Colui che, privo di tale conoscenza, crede di potersi immergere nei turbini della vita e di uscirne indenne, si sbaglia. **Quante cose potrebbero sedurvi, smarrirvi e squilibrarvi! Fidandovi soltanto delle vostre forze, soccombete.** È vostro dovere, quindi, istruirvi sviluppando la vostra volontà e soprattutto fare sforzi per mantenere vive in voi tutte le verità dell'Insegnamento. Dite a voi stesso: «So che non potrò mai sfuggire alla realtà quotidiana e che devo mantenermi vigile, qualunque cosa accada, senza perdere le mie convinzioni, il mio entusiasmo e la mia speranza.» Aggrappatevi a tali verità; grazie alla meditazione e alla preghiera, prendete qualche boccata di ossigeno e poi andate ad affrontare la realtà. In questo modo diventerete sicuramente forti e potenti.

1.108 *Saper riconoscere se una persona esercita una buona influenza su di voi*

Quando vi capita di incontrare una certa persona, non sempre siete sicuri se è bene frequentarla. È molto semplice: **se sentite che la sua compagnia vi rende più lucidi, se risveglia in voi la bontà e la generosità, se vi stimola nel lavoro, ebbene, in quel caso continuate pure a vederla;** qualunque cosa vi si dica sul suo conto, sta di fatto che quella persona vi è di aiuto, ed è questa la cosa più importante.

Se invece, frequentando qualcuno, constatate che **in voi tutto si annebbia, che non sapete più a che punto siete, che provate per gli altri solo sentimenti di animosità e di disgusto e che non avete più lo slancio necessario per intraprendere qualsiasi attività, ebbene, in quel caso, cercate di non vederlo più.** Se anche fosse una celebrità o un arcimiliardario, allontanatevi da lui, perché la sua influenza su di voi sarebbe troppo negativa.



1.109 *Aprirsi alle influenze benefiche*

Quando ammirate la bellezza di un fiore, immediatamente avete la sensazione che quel fiore è come una presenza che, con i suoi colori, la sua forma e il suo profumo, vi parla e si apre un cammino attraverso i vostri corpi sottili per giungere a risvegliare nella vostra anima la forma, il profumo e il colore che gli corrispondono. La stessa cosa accade per un oggetto disgustoso: lo sentite, infatti, come una presenza che introduce in voi elementi nocivi. **Tutto ciò che vi circonda esercita un'influenza su di voi**, anche se non ne siete consapevoli. **L'importante è, appunto, prenderne coscienza per essere vigili ed esporvi, entro i limiti del possibile, solo a influenze benefiche.** Appena avete la percezione che una creatura o un oggetto vi influenzano favorevolmente, dovete aprire consapevolmente le vostre porte interiori, affinché le sue influenze possano penetrare in voi in profondità. Se non vi aprite, anche le cose migliori vi rimarranno estranee e non vi toccheranno.

Avvicinatevi a un ruscello o a una sorgente che getta acqua in continuità, e pensate che quella sia l'immagine della vera sorgente della vita, e che l'acqua che fluisce scenda in voi. . . **Esponetevi al sole, contemplatelo, apritevi a lui affinché svegli in voi il sole spirituale, il suo calore, la sua luce.** . . Avvicinatevi ai fiori per domandar loro il segreto del loro profumo e ascoltateli affinché impariate anche voi a estrarre le quintessenze più profonde del vostro cuore e della vostra anima. . . Se farete attenzione ad aprirvi soltanto alle influenze armoniose, belle e pure, diventerete voi stesso una benedizione per tutti coloro che vivono accanto a voi.

1.110 *L'influenza delle creazioni artistiche*

Tutto ciò che l'uomo vede o sente, agisce sul suo sistema nervoso, e se oggi tante persone presentano disturbi di natura psichica, ciò è dovuto al fatto che vivono sempre più nel disordine e nella bruttezza. Anche l'arte, che dovrebbe unirli al mondo dell'armonia e della bellezza, ha cessato di adempiere alla sua funzione. La poesia si trasforma vieppiù in una serie di parole nelle quali ciascuno trova il senso che vuole; la musica in una serie di rumori bizzarri e di ritmi violenti e disordinati; la pittura in linee che partono da tutte le direzioni e da colori gettati a caso. Tutto ciò influenza negativamente la mente degli uomini e li fa ritornare verso il caos. **Scegliete quindi con cura i libri che leggete, la musica che ascoltate, le immagini o gli spettacoli che guardate. Cercate di soffermarvi solo sui capolavori di artisti che si sono veramente ispirati ai mondi divini, unendovi in tal modo alle entità superiori.** Comincerete così a sentire e a vivere ciò che quelle creature hanno vissuto e, anche senza volerlo, sarete quasi obbligato a seguire il cammino che hanno percorso: essi vi trascineranno nei mondi che hanno contemplato ed esplorato, e sarà là che assaporerete anche voi la vera vita.



1.111 *Trattate gli oggetti con consapevolezza e con amore*

Giornalmente utilizzate una serie di apparecchi, strumenti, utensili e oggetti di ogni genere. Il più delle volte li manipolate distrattamente sbattendoli e malmenandoli. Non pensate che **sarebbe meglio afferrarli con delicatezza e con amore?** Sebbene non accettiate l'idea che la maniera in cui vi servite degli oggetti possa agire su di essi in modo nocivo o benefico, **non potete negare che quell'atteggiamento agisce comunque su di voi. Fatene la prova e vedrete che trattare male gli oggetti non produce gli stessi effetti come servirsi di essi con amore. Qualunque cosa facciate, dovete imparare a farla cercando di introdurre nei vostri gesti qualcosa di più delicato e di più spirituale.**

1.112 *Noi tutti lasciamo le nostre impronte dovunque passiamo*

Tutto ciò che facciamo nel corso di una giornata lascia delle tracce nei luoghi che occupiamo; si tratta di impronte indelebili, tracce mnemoni che fissate nel piano eterico, sui muri, sui mobili e sugli oggetti. Non è necessario toccare gli oggetti per lasciarvi della tracce. Anche senza che li tocchiate, **la vostra sola presenza, le emanazioni dei vostri corpi fisico, astrale e mentale si imprimono su di essi. Così, nei luoghi in cui passate, sulle persone che frequentate, lasciate tracce buone o cattive, luminose o oscure. Ecco perché è estremamente importante lavorare sui propri pensieri e sentimenti per migliorarli e purificarli, consapevoli che non è solo mediante le azioni, ma è anche con i pensieri e i sentimenti che si può fare il bene o il male.** Dovunque, qualunque cosa facciate, sforzatevi di lasciare solo tracce di luce e d'amore. Dovunque vi troviate, anche semplicemente camminando per la strada, benedite quei luoghi chiedendo che tutti coloro che vi passeranno dopo di voi ricevano la pace e la luce, camminino sulla buona strada e vibrino all'unisono col mondo divino.

1.113 *Consacrare i luoghi e gli oggetti*

Certamente abitate in una casa, in un appartamento o almeno in una camera; inoltre vi servite giornalmente di un certo numero di oggetti... **È assolutamente necessario consacrare al mondo divino il luogo in cui vivete e gli oggetti che vi appartengono, affinché possano servire soltanto per il bene. Chiedete al Cielo di inviarvi l'aiuto degli spiriti luminosi per ripulirli da tutte le particelle e le influenze negative.** Poi, consacrateli a una virtù e a un'entità celeste, chiedendo loro di dimorare in quei luoghi o di impregnare quegli oggetti, affinché agiscano positivamente su di voi, sulla vostra famiglia, sulla salute di vostra moglie o di vostro marito, su quella dei vostri figli, sul loro intelletto, sulla loro anima e sul loro spirito. Abituatevi a queste pratiche e noterete un cambiamento sostanziale sentendovi aiutato, sostenuto e rinvigorito.



1.114 *La nostra influenza sugli uomini e su tutta la creazione*

Raramente gli uomini prestano attenzione agli effetti positivi o negativi dello stato d'animo nel quale si trovano. Generalmente si mostrano noncuranti e superficiali perfino con gli esseri che amano. Ad esempio, se un uomo triste e infelice va ad abbracciare la donna amata cercando conforto, così facendo le trasmette le sue amarezze. Non ci bada, in quanto la cosa gli è indifferente. E quanti genitori fanno lo stesso con i loro figli! Uomini e donne fanno continuamente degli scambi fra loro, ma scambi di che natura? Solo Dio lo sa, o piuttosto solo i diavoli lo sanno.

Quando vi sentite nervoso, irritato o di cattivo umore, non toccate gli altri, soprattutto i bambini, e neppure date loro qualcosa perché non fareste altro che trasmettere loro la vostra collera e il vostro malumore, trascinandoli sulla vostra negatività. Inoltre, **quando dovete cucinare, fate molta attenzione a non farlo in uno stato qualsiasi; fatelo invece con la piena coscienza che il cibo che state preparando si impregna dei vostri pensieri e sentimenti, pensieri e sentimenti che verranno assorbiti assieme al cibo dalla vostra famiglia e dai vostri amici.** Imparate dunque a mettere maggior attenzione in ogni vostra azione, sviluppando la vostra coscienza e la vostra sensibilità.

Non dovete mai dimenticare che **i vostri stati interiori non riguardano solo la vostra persona, ma influenzano tutto il vostro ambiente.** Anche se non lo percepite chiaramente, **esiste un legame fra tutti i membri della vostra famiglia e della società. Quando progredite, tutta la ricchezza e la saggezza che ricevete si riflettono sulle persone alle quali siete legato. Grazie alla vostra evoluzione, anche loro evolvono.** Forse non se ne accorgono, ma **il Cielo vede che avanzano grazie al vostro contributo. La stessa cosa accade quando siete cupo e triste; la vostra famiglia e la società, essendo legate a voi, subiranno influenze negative a causa vostra.** È così che gli esseri vengono trascinati o verso il Cielo, o verso l'Inferno. Infatti, in questo senso, abbiamo delle grandi responsabilità.

Volete essere utile e aiutare l'umanità, gli animali, le piante, gli alberi?... Cercate di rendere la vostra vita sempre più spirituale. Sarà così che, sottilmente, impercettibilmente, trascinerete l'intera creazione verso i piani superiori e attirerete la benedizione su tutti gli esseri.

1.115 *Siamo liberi di accettare o di rifiutare le influenze dall'esterno*

Sappiate che dipende sempre da voi se accettare o meno di essere influenzati dall'esterno.

Nemmeno gli spiriti del male potranno esercitare del potere su di noi se vi opponete loro. È ovvio che, se non avete alcuna capacità di discernimento e non sapete proteggervi non prendendo le dovute precauzioni, essi saranno in grado di trascinarvi verso il basso.



Infatti sono abili nell'usare ogni tipo di lusinga. Se cedete loro e abboccate all'amo che vi tendono, finirete nella loro rete e, senza che ve ne accorgiate, vi condurranno alla perdizione. Dio ha dato loro questo potere, potere che diviene attivo soltanto nei confronti di persone deboli e non illuminate. Se invece rifiutate di lasciarvi trascinare nella direzione errata mettendovi sotto l'influenza degli spiriti luminosi, sfuggirete loro ed essi non potranno più nuocervi in alcun modo.

1.116 *Liberarsi da tutto ciò che può nutrire gli indesiderabili*

Se lasciate in giro degli avanzi di cibo, ben presto ogni genere di insetti e di animaletti mosche, vespe, formiche, topi, ecc., arriveranno per nutrirsi. La sporcizia li attrae. **Per farli sparire, basta fare una bella pulizia, altrimenti non c'è rimedio.** Cercare di cacciarli o di ucciderli non basta per liberarsene: finché lascerete in giro degli scarti di cibo, quegli intrusi saranno presenti, anzi, ne attireranno degli altri. **Per cacciarli in modo definitivo fate pulizia. Solo così andranno a cercare del nutrimento altrove.** Dovete sapere che, per analogia, **quando conservate in voi sentimenti, desideri o pensieri che non sono né luminosi né puri, immediatamente arrivano delle entità tenebrose che amano quelle impurità, e voi ne venite infastiditi e disturbati. Qualunque cosa facciate, finché ci saranno in voi degli elementi che fermentano e imputridiscono, sarete preda di quelle entità indesiderabili.** Per sbarazzarvene, dovete non solo sorvegliare i vostri pensieri e i vostri sentimenti, ma anche lavorare per purificarli e operarne la trasformazione in cibo delizioso per gli spiriti celesti.

1.117 *La consacrazione agli spiriti luminosi*

Lo spazio è popolato da miliardi di entità negative che hanno giurato di distruggere il genere umano, ma al tempo stesso è popolato anche da innumerevoli entità luminose presenti proprio per aiutarlo e proteggerlo. Il loro aiuto e la loro protezione tuttavia non saranno mai completamente efficaci se gli uomini non daranno in qualche modo la loro partecipazione.

Se il vostro cuore, la vostra anima e il vostro spirito rimangono aperti ai quattro venti senza essere consacrati e circondati da una barriera di luce, allora gli spiriti tenebrosi, cioè le entità indesiderabili, hanno il diritto di entrare, di creare lo scompiglio e di andarsene portando via tutti i tesori che possedete. Se lo fanno, non si può attribuir loro alcuna colpa: spetta a voi fare in modo che non si avvicinino. Cercate piuttosto di attirare gli spiriti luminosi pronunciando ogni giorno la seguente formula: «*Signore Iddio, Madre Divina, Santissima Trinità, Angeli e Arcangeli tutti, servitori di Dio, servitori della luce, amici celesti, tutto il mio essere vi appartiene; abbiate qui la vostra dimora, servitevi e disponete di me per la gloria del nostro Padre Celeste e per il Regno di Dio sulla terra.*» Ecco quanto dovete ripetere ogni giorno. Se non lo farete, non stupitevi se poi cadrete in preda agli spiriti tenebrosi.



Se non invitate le entità celesti, non meravigliatevi dunque se saranno altre entità tutt'altro che celesti a dimorare in voi. **Spetta a voi decidere da chi volete essere «occupato».** Se non li invitate, gli angeli non cercheranno affatto di penetrare in voi, saranno i diavoli invece a presentarsi senza nemmeno aspettare il vostro invito; essi, infatti, non nutrono timore o rispetto per alcuna cosa. Se desiderate che gli angeli dimorino in voi, dovrete deciderlo voi stesso pronunciando le seguenti parole magiche: «*Ecco, qui sono io il proprietario, il padrone. Venite dunque, tutto è a vostra disposizione, tutto vi appartiene.*»

Quando gli esseri luminosi sentono di poter eseguire la volontà del proprietario, diventano audaci e coraggiosi gettandosi sugli altri e cacciandoli, ma finché il padrone di casa non pronuncia le parole della formula, attenendosi a regole divine che impongono il rispetto della vostra volontà, essi non faranno nulla.

1.118 *Mettersi al servizio del Cielo per beneficiare della sua protezione*

Se, ad esempio, siete un funzionario statale, sarà lo Stato che vi dovrà proteggere; per principio nessuno potrà attaccarvi senza che l'autorità che veglia su di voi prenda le vostre difese. Alla stessa stregua, colui che diventa servitore del Cielo e vuole lavorare per la causa divina, diventa del pari un «funzionario» sul quale veglierà il mondo invisibile. Gli angeli lo proteggeranno e si prenderanno cura di lui; egli non si sentirà più isolato nel deserto della vita, in quanto sarà divenuto un membro della grande famiglia divina. Se vi metterete al servizio del Cielo per partecipare alla realizzazione del Regno di Dio e della sua Giustizia sulla terra, una grande protezione si estenderà sopra la vostra vita, e degli esseri luminosi si dirigeranno verso di voi per sostenervi e illuminarvi.

1.119 *Un vero talismano*

Durante la guerra, per proteggere i vetri dal fragore delle violente esplosioni che rischiava di farli volare in mille frantumi, la gente vi incollava delle strisce di carta che ne neutralizzavano le vibrazioni. Trasponiamo ora tale fenomeno nella vita interiore. Accade a volte che si sia esposti agli attacchi di pensieri e sentimenti negativi, che sono come dei veri e propri bombardamenti, bombardamenti che minacciano di spaccare i «vetri». Ebbene, se vi incollate dei nastri di carta, **se possedete cioè nel vostro cuore l'immagine di un santo, di un profeta o del Cristo, e vi concentrate su di essa, quell'immagine dell'essere che venerate si opporrà a tutte le vibrazioni caotiche e sarete in grado di resistere.**

Nel cristianesimo sono sempre esistiti dei mistici che contemplavano e adoravano il viso del Cristo considerandolo come un talismano tanto potente da illuminarli e proteggerli da ogni male. **Se volete veramente possedere un talismano, scegliete il viso di un essere puro, luminoso, giusto e saggio, un vero figlio di Dio o una vera figlia di Dio, e contemplatelo a lungo ogni giorno cercando di identificarvi in esso.**



1.120 *La migliore protezione: l'aura*

Gli uomini sono riusciti a perfezionare numerosi apparecchi per proteggersi e difendersi sul piano fisico, come ad esempio: casseforti, serrature di sicurezza, porte blindate, impianti d'allarme, senza parlare delle armi: cannoni, carri armati, razzi, missili, ecc... Ma nel piano spirituale rimangono deboli, sprovveduti ed esposti a tutte le aggressioni, pur esistendo in abbondanza mezzi ed armi di ogni genere. Tutto quanto è stato inventato sul piano fisico ha comunque il proprio equivalente nel piano spirituale. **I vestiti, per esempio, che ci proteggono dal freddo, dal caldo, dagli urti, dalle intemperie e dagli insetti, sono rappresentati nel piano spirituale dall'aura, che è una delle migliori protezioni.**

Il vero abito dell'uomo è la sua aura, con tutti i colori che rappresentano le sue qualità e le sue virtù. L'aura è infatti l'abito spirituale intessuto di virtù e in particolare di purezza e di luce interiori. Quando queste sono presenti, le entità indesiderabili non trovano nulla a cui aggrapparsi e, non trovandovi alcun nutrimento e non tollerando la luce, sono costrette ad andarsene. **L'aura, che ha un ruolo magico, agisce sugli spiriti del mondo invisibile attirando le entità luminose e respingendo quelle negative.** Ogni giorno immaginate di creare intorno a voi un cerchio di luce nel cui centro visualizzate una sorgente luminosa che si alimenta continuamente. Così facendo, onde benefiche si diffonderanno su di voi e intorno a voi.

1.121 *Il nostro centro di gravità: il Signore*

Se riuscite a porre il Signore a capo della vostra esistenza, al di sopra di tutti i vostri desideri e di tutti i vostri interessi personali, si opereranno in voi grandi trasformazioni e diverrete un mondo organizzato. Mettere Dio a capo di noi stessi equivale a trovare un centro di gravità granitico, incrollabile. Quando un oggetto è sospeso saldamente, lo si potrà far oscillare in tutte le direzioni, ma ritornerà sempre automaticamente nella sua posizione di equilibrio. La stessa cosa si verifica nell'uomo. Finché non avrete stabilizzato saldamente il vostro punto d'appoggio in Dio, sarete scosso da ogni minimo cambiamento che avverrà nella vostra vita. Il giorno in cui sarete riuscito a mettere tutta la vostra speranza, tutta la vostra fede, tutta la vostra fiducia e tutto il vostro amore nel Creatore, qualunque cosa accada, rimarrete saldo e resistente.

1.122 *Consacrate il vostro cuore a Dio*

Si può ottenere sicurezza solo a condizione che si offra tutto a Dio: il proprio spirito, la propria anima, il proprio corpo... e anche la propria casa e il denaro che possediamo, perché il Signore è l'unico capace di consigliare come impiegarlo per il bene. Ma prima di tutto si deve donare a Dio il proprio cuore, poiché è Lui stesso che ve lo chiede. Perché? Perché **è nel cuore che si infila il Maligno. Il cuore corrisponde al piano astrale, che è in contatto col piano fisico; ecco perché le forze oscure del mondo sotterraneo**



possono influenzarlo più facilmente di quanto non influenzino l'intelletto, l'anima e soprattutto lo spirito. Qualunque cosa di male facciate non coinvolgerà il vostro spirito. Esso è una scintilla che non può mai essere offuscata o spenta, perché è troppo vicina a Dio.

Tutte le vostre disavventure e le vostre sofferenze nascono proprio dal fatto che tenete il vostro cuore per voi stesso. Affidatelo a Dio e potrete stare tranquillo che sarà al sicuro. Lui sa come trattarlo. Non lo maltratterà di sicuro. Finché non avrete consacrato il vostro cuore al Signore, sarete sempre esposto interiormente a grandi tormenti. **Quanti esseri eccezionali sono stati trascinati dal loro cuore in ogni tipo di disordini e follie! Il cuore...** Nessuno è al riparo dai demoni che cercano di impadronirsi del cuore dell'uomo. Di conseguenza, dovete sempre cercare la protezione celeste consacrando il vostro cuore a Dio. E Dio invierà i suoi angeli che si insedieranno nel vostro cuore e lavoreranno per proteggerlo da ogni insidia.



Indice

Copertina	1
1.1 <i>Il bene più prezioso: la vita</i>	1
1.2 <i>Conciliare vita materiale e vita spirituale</i>	1
1.3 <i>Consacrare la propria vita a uno scopo sublime</i>	2
1.4 <i>La vita quotidiana: una materia che lo spirito deve trasformare</i>	2
1.5 <i>La nutrizione considerata come uno yoga</i>	3
1.6 <i>La respirazione «Masticare» l'aria per estrarne le energie</i>	4
1.7 <i>Dimensione psichica e spirituale</i>	4
1.8 <i>Come recuperare le proprie energie</i>	5
1.9 <i>L'amore rende instancabili</i>	6
1.10 <i>Il progresso tecnico rende l'uomo libero per un lavoro spirituale</i>	6
1.11 <i>Arredate la vostra casa interiore</i>	7
1.12 <i>Il mondo esterno è un riflesso del vostro mondo interiore</i>	7
1.13 <i>Preparate l'avvenire vivendo bene il presente</i>	8
1.14 <i>Assaporate la pienezza del presente</i>	8
1.15 <i>L'importanza dell'inizio</i>	9
1.16 <i>Cercare la chiarezza prima di agire</i>	10
1.17 <i>Cercate di compiere con particolare cura il primo gesto</i>	10
1.18 <i>Prendere coscienza delle proprie abitudini mentali</i>	11
1.19 <i>Attenzione e vigilanza</i>	11
1.20 <i>Seguire un'unica direzione spirituale</i>	12
1.21 <i>Insistere più sulla pratica che sulla teoria</i>	12

1.22	<i>Preferire le qualità morali al talento</i>	13
1.23	<i>Essere contenti della propria sorte e scontenti di se stessi</i>	13
1.24	<i>Il lavoro spirituale non rimane mai privo di risultati</i>	14
1.25	<i>La rigenerazione dei nostri corpi: fisico, astrale e mentale</i>	14
1.26	<i>Procuratevi ogni giorno il vostro nutrimento spirituale</i>	15
1.27	<i>Rivedete periodicamente la vostra vita</i>	15
1.28	<i>Armonizzare il fine con i mezzi</i>	16
1.29	<i>Correggete senza indugio i vostri errori</i>	17
1.30	<i>Chiudete la porta alle entità inferiori</i>	17
1.31	<i>Le idee determinano le azioni</i>	17
1.32	<i>I nostri sforzi contano più dei risultati</i>	18
1.33	<i>Saper accettare gli insuccessi</i>	18
1.34	<i>L'immaginazione come metodo di lavoro su se stessi</i>	19
1.35	<i>La musica, sostegno del lavoro spirituale</i>	19
1.36	<i>L'influenza benefica di una collettività spirituale</i>	20
1.37	<i>Contate solo sul vostro lavoro</i>	20
1.38	<i>Vivere nel mondo della poesia</i>	21
1.39	<i>Conoscersi bene per agire bene</i>	21
1.40	<i>«Partire col piede giusto»</i>	22
1.41	<i>Evitare di esternare il proprio malcontento</i>	22
1.42	<i>Presentarsi agli altri portando con sé dei recipienti pieni</i>	23
1.43	<i>La mano, strumento di comunicazione e di scambio</i>	23
1.44	<i>Possa il vostro sguardo irradiare la vita divina</i>	24
1.45	<i>Non raccontate le vostre preoccupazioni e le vostre sofferenze</i>	24
1.46	<i>Evitare di criticare – La parola positiva</i>	25
1.47	<i>Siate prudenti con le vostre parole</i>	26
1.48	<i>Ogni promessa è un debito</i>	26
1.49	<i>La parola magica</i>	27
1.50	<i>Il contatto vivo con la natura</i>	27
1.51	<i>Non scegliete la via facile, ma quella che serve alla vostra evoluzione</i>	27



1.52 Facciamo progressi grazie a ciò che ci pone resistenza	28
1.53 Non sfuggire agli sforzi e alle responsabilità	29
1.54 Le scuse non bastano, si deve porre rimedio ai propri errori	29
1.55 L'intelligenza si sviluppa nelle difficoltà	30
1.56 Ogni problema porta con sé la propria chiave di risoluzione	30
1.57 Non aggravare le contrarietà della vita	31
1.58 La sofferenza è un avvertimento	32
1.59 Ringraziare per le prove che dobbiamo affrontare	32
1.60 Le prove ci obbligano a ricorrere alle nostre risorse	33
1.61 Pensare che le sofferenze sono passeggere	34
1.62 <u>Guardare verso l'alto</u>	34
1.63 Il metodo del sorriso	35
1.64 Il metodo dell'amore	35
1.65 L'insegnamento dell'ostrica perlifera	35
1.66 Sappiate condividere con altri la vostra gioia	36
1.67 L'esercizio della padronanza di sé nei rapporti col mondo esterno	36
1.68 Risolvere i problemi con l'amore e non con la forza	37
1.69 Imparate ad andare oltre la legge della giustizia	37
1.70 Siate capaci di gesti disinteressati	38
1.71 Servitevi delle vostre simpatie per riprendere coraggio e delle vostre antipatie per rinforzarvi	39
1.72 L'utilità di avere dei nemici	40
1.73 Trasformare il male	40
1.74 I veri nemici sono dentro di noi	40
1.75 Risvegliare il bene negli altri	41
1.76 Vivere con amore	41
1.77 Diventate simili a una sorgente	42
1.78 Il Cielo ci ha fatto dono di tante ricchezze affinché ci si sappia mostrare generosi	42
1.79 Dimenticate i vostri nemici pensando ai vostri amici	43
1.80 Fortificarsi contro le critiche	43
1.81 Sapersi immedesimare nella posizione degli altri	43
1.82 Alcuni consigli che riguardano i bambini Stare attenti al modo in cui ci si rivolge loro	44
1.83 Un metodo per sviluppare le capacità dei bambini	44
1.84 Creare intorno ai bambini un'atmosfera armoniosa	44



1.85	<i>Offrir loro un'immagine irreprensibile</i>	45
1.86	<i>Le condizioni che danno efficacia a un castigo</i>	45
1.87	<i>La potenza della parola disinteressata</i>	46
1.88	<i>Approfondite una verità prima di parlarne</i>	46
1.89	<i>Cominciate migliorando voi stesso</i>	46
1.90	<i>Il sole: modello di perfezione</i>	47
1.91	<i>Il segreto della vera psicologia</i>	48
1.92	<i>Al di là dell'apparenza degli esseri cercate la loro anima e il loro spirito</i>	49
1.93	<i>Amare senza costituire un pericolo per gli altri</i>	49
1.94	<i>Amare senza costituire un pericolo per noi stessi</i>	49
1.95	<i>Solo andando ad arricchirsi presso Dio si potranno aiutare le creature</i>	50
1.96	<i>La circolazione dell'amore</i>	51
1.97	<i>L'amore porta in sé la sua ricompensa</i>	51
1.98	<i>Chi sa aprirsi agli altri non conosce la solitudine</i>	51
1.99	<i>Solo la presenza divina può colmare veramente l'animo umano</i>	52
1.100	<i>L'attraversata del deserto</i>	52
1.101	<i>La purezza consente il contatto col mondo divino</i>	53
1.102	<i>Il cielo risponde solo ai segnali luminosi</i>	53
1.103	<i>La chiave della fortuna: la gratitudine</i>	54
1.104	<i>Saper sfuggire il male</i>	55
1.105	<i>Il rifugio più sicuro: la preghiera</i>	55
1.106	<i>Rivivere le gioie spirituali</i>	56
1.107	<i>Essere incrollabile</i>	57
1.108	<i>Saper riconoscere se una persona esercita una buona influenza su di voi</i>	57
1.109	<i>Aprirsi alle influenze benefiche</i>	58
1.110	<i>L'influenza delle creazioni artistiche</i>	58
1.111	<i>Trattate gli oggetti con consapevolezza e con amore</i>	59
1.112	<i>Noi tutti lasciamo le nostre impronte dovunque passiamo</i>	59
1.113	<i>Consacrare i luoghi e gli oggetti</i>	59
1.114	<i>La nostra influenza sugli uomini e su tutta la creazione</i>	60
1.115	<i>Siamo liberi di accettare o di rifiutare le influenze dall'esterno</i>	60



1.116 <i>Liberarsi da tutto ciò che può nutrire gli indesiderabili</i>	61
1.117 <i>La consacrazione agli spiriti luminosi</i>	61
1.118 <i>Mettersi al servizio del Cielo per beneficiare della sua protezione</i>	62
1.119 <i>Un vero talismano</i>	62
1.120 <i>La migliore protezione: l'aura</i>	63
1.121 <i>Il nostro centro di gravità: il Signore</i>	63
1.122 <i>Consacrate il vostro cuore a Dio</i>	63

