

Giulio Achilli



Lo Sfidante

Chi sta usando la tua mente?

*Il testo completo del film documentario
liberamente disponibile in rete
all'indirizzo internet*

<http://losfidante.marenectaris.net>

Questa opera è disponibile da oggi **anche in formato cartaceo**, in [una nuova versione aggiornata ed ampliata](#), con le seguenti novità:

- ✓ **aggiunte ed integrazioni al testo originale**, che ampliano ed approfondiscono il testo in diversi punti.
- ✓ **una serie di Esercizi di Lavoro Interiore**, uno per ogni capitolo del testo, che permettono di lavorare in modo specifico e progressivo sull'argomento: per trasformare, nel modo più armonioso possibile, il Sapere in Saggezza.
- ✓ **un capitolo finale di domande e risposte**, con alcuni tra i quesiti più interessanti ricevuti nel corso del tempo in relazione agli argomenti trattati, con le relative risposte;

Il libro Lo Sfidante, nella sua nuova edizione cartacea, è **disponibile nello store del Giardino dei Libri**.

[Per maggiori informazioni e dettagli, clicca qui.](#)

Questa opera è rilasciata nel pubblico dominio
nei termini della licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0
e successive versioni della stessa.

I dettagli di questa licenza sono disponibili all'indirizzo internet
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.it>

MareNectaris
Centro di Crescita Personale



marenectaris.net

*A mio padre
che dall'Infinito
ha cospirato per portarmi sulla Terra*

*A John Michael Abelar
che dalla Terra
ha cospirato per riportarmi all'Infinito*

Indice generale

Parte I - L'asservimento

| | |
|--|----|
| Hai mai visto il tuo Avversario?..... | 8 |
| Veste di nero e di nebbia, teme la Luce..... | 13 |
| Che cosa è lo Sfidante?..... | 20 |
| Phobos..... | 32 |
| Deimos..... | 38 |
| L'avversario ha il volto velato. Il tuo..... | 46 |
| La Spirale di Depotenziamento..... | 54 |
| Attacco, occultamento, e sofferenza..... | 64 |

Parte II – La Riconquista

| | |
|-------------------------|-----|
| Entrare in azione..... | 76 |
| La prima arma..... | 82 |
| Intensificazione..... | 91 |
| Il pilastro finale..... | 101 |
| Accettare la sfida..... | 112 |

*Potrebbero volerci anni
per convincerti a cambiare,
e poi potrebbero volerci anni
per agire di conseguenza.
Spero solo ti rimanga
il tempo sufficiente.*

John Michael Abelar

Parte I

L'asservimento

*Hai mai visto il tuo Avversario ?
Veste di nero e di nebbia
teme la Luce.*

*Phobos lo accompagna
nebbia sul tuo potere
Deimos è il suo strale
bagliori nella notte dell'Anima*

*L'Avversario ha il volto velato.
Il tuo.*

~ 1 ~

*Hai mai visto
il tuo Avversario?*

Miliardi di esseri umani vivono attualmente sulla nostra Terra meravigliosa.

L'Infinito ha donato a ciascuno di essi **uno strumento molto potente**. Uno strumento quasi sempre sottovalutato, o nella peggiore delle ipotesi non compreso per nulla. Uno strumento che ha permesso e permette agli esseri umani di creare, più o meno consapevolmente e da sempre, ogni cosa che desiderano.

La mente.

Uno strumento molto potente, così potente da richiedere attenzione e consapevolezza nel suo utilizzo. Perché così come può essere usato per creare capolavori di bellezza ed armonia, esso può essere usato per creare mostri di disarmonia e sofferenza.

La mente degli esseri umani, la nostra mente, è uno strumento straordinariamente potente eppure molto semplice nel suo funzionamento base. Tuttavia, il suo enorme potere, unito alla semplicità con cui può essere gestito e ad una inconsapevolezza delle sue potenzialità, può dare forma, ed alimentare, persino qualcosa che non rientra nei nostri piani. Qualcosa che invece di sostenerci ci deruba di energia. Qualcosa che in questo momento ha sotto il suo potere la stragrande maggioranza degli esseri umani del pianeta.

Lo stato apparentemente normale della mente della maggioranza degli esseri umani al termine del processo di educazione compiuto dai propri predecessori, inteso come una istantanea della sua attività in un qualsiasi istante t , è questo: **la confusione**.

Lo Sfidante – Hai mai visto il tuo Avversario?

Praticamente tutti noi, nelle nostre diversità di paese, sesso, età, cultura, condividiamo questa caratteristica. Tutti noi.

La sua intensità può variare in base ad alcuni fattori culturali, quali l'educazione ricevuta o i valori etici della società in cui siamo nati; esistono infatti delle culture e delle società che non sviluppano queste caratteristiche in forma automatica. Inoltre, essa può essere più o meno accentuata in base alle caratteristiche personali. Ma dopo un certo momento, tipicamente nella prima infanzia, l'attività mentale cosiddetta normale di un essere umano diventa una confusione inarrestabile.

Questo è lo stato cosiddetto normale della mente di un essere umano, perchè condiviso da miliardi di individui sulla Terra e per questo motivo ritenuto normale.

E' possibile pensare lucidamente in mezzo a questo marasma ?

E' possibile riuscire a vedere le cose con attenzione e chiarezza se interiormente permaniamo in questo stato mentale ?

Riuscireste ad ascoltare con attenzione qualcosa o qualcuno se nella realtà esteriore vi trovaste in un luogo in cui ci fosse costantemente un rumore di sottofondo del genere ?

Non è strano che questa confusione aleggi nella mente di quasi ogni essere umano su questa Terra ?

Ecco la prima orma sulle rive della Consapevolezza di un qualcosa di sfuggente ed evasivo, che agisce indistintamente su ogni essere umano nello stesso modo. Confusione. Incapacità di concentrazione. Incostanza.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Non essere capaci di **smettere di pensare**
è una afflizione terribile,
ma non ce ne rendiamo conto
perchè quasi tutti ne soffrono,
per cui è **considerato normale**.*

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Lo Sfidante – Hai mai visto il tuo Avversario?

Normalità? Naturalmente esiste un'altra faccia della medaglia. Esistono esseri umani su questa Terra meravigliosa **il cui stato naturale della mente è il Silenzio**. Un immenso spazio in cui percepiscono e celebrano in pace e gioia ogni cosa che è, che permette loro di pensare lucidamente, vedere con chiarezza, ascoltare con attenzione, e quindi realizzare creazioni mirabili, di bellezza ed armonia vibrante. Ciò accade perchè hanno sconfitto qualcosa dentro di loro che non permetteva loro di essere ciò che sono realmente.

~ ~ ~ ~ ~

Gli antichi sciamani lo chiamavano

Silenzio Interiore

*perchè è uno stato in cui la percezione
non dipende dai sensi,
ma da un'altra facoltà dell'essere umano,
la facoltà che lo rende un essere magico
che è stata depotenziata
non dall'essere umano stesso,
ma da qualche influenza estranea.*

Carlos Castaneda

~ ~ ~ ~ ~

Come hanno raggiunto questo risultato?
Perchè hanno voluto raggiungerlo?
Che cosa impediva loro di raggiungerlo?

~ ~ ~ ~ ~

*Se volete realizzare **il Risveglio**
dovete praticarlo **qui ed ora**
senza il minimo indugio.*

Dogen Zenji

Lo Sfidante – Hai mai visto il tuo Avversario?

La seconda orma sfuggente sulle rive della Consapevolezza è di semplice constatazione. Siete in grado di **interrompere a vostro piacimento** questa attività mentale inutile ed incessante che popola costantemente la vostra mente?

Non siete in grado di interrompere questo inutile mulinare della mente, se non per due o tre secondi e con un discreto sforzo. Naturalmente, potreste pensare che sia un fatto normale, e la cosa divertente è che lo "pensate" realmente. La mente che articola pensieri, attraverso un suo pensiero, vi sta "pensando" che non può essere interrotta nel suo inutile mulinare, e come potrebbe essere altrimenti? **Può la mente pensare di non pensare?**

Tuttavia, questa semplice prova vi mette di fronte ad una serie di fatti incontestabili.

Primo. **La vostra mente non è sotto il vostro controllo**, perchè, se lo fosse, sareste in grado di interrompere l'attività mentale inutile quando vorreste, e per tutto il tempo che vorreste, non certo per soli due o tre secondi.

Secondo. Avete provato ad interrompere la vostra attività mentale, ma non ci siete riusciti. Quindi, ne deriva che "qualcosa", dentro di voi, ha tentato di interrompere l'attività mentale sempre dentro di voi, riuscendoci per alcuni istanti. Quindi questo "qualcosa" è stato in grado di osservare e pilotare un fenomeno al di là della mente che pensa. E se è così, questo "qualcosa" in voi non è la vostra mente che articola pensieri. O meglio, questo **"qualcosa" in voi non è la mente che articola pensieri confusi, inutili, inarrestabili.**

Ma se in voi esiste qualcosa che non è la mente che pensa pensieri di questo tipo, allora **chi siete voi?**

E perchè la vostra mente che pensa è fuori controllo?

Se la vostra mente che pensa è fuori controllo, e voi non siete questa mente, **da dove originano le vostre azioni?**

~ 2 ~

*Veste di nero e di nebbia,
teme la Luce*

All'interno degli esseri umani agiscono **due tipi di mente**.

In realtà, "*mente*" è una parola che non si addice perfettamente alla definizione dei meccanismi umani che agiscono internamente per consentirci di valutare ed interpretare la realtà; tuttavia, in questo contesto, la useremo per comodità.

In termini di profondità, la prima di esse è quella che si incontra subito, più evidente, manifesta, che utilizza **il dialogo interiore** come elemento di autoaffermazione e autoperpetuazione. Chiameremo questa mente da ora in avanti con il nome di **Mente di Superficie**.

Le sue caratteristiche sono semplici: la Mente di Superficie dialoga costantemente con sè stessa, è totalmente incentrata sul passato o sul futuro, razionalizza tutto in termini di profitto e perdita per quello che riesce a interpretare della realtà, e prende decisioni sulla sola base delle esperienze pregresse. Cambia idea e direzione ogni pochi minuti. Progetta tutto il progettabile e calcola tutto il calcolabile. E' incapace di concentrazione, ed il suo stato naturale è **il mitote**.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

***Parliamo incessantemente a noi stessi**
del nostro mondo
ed è proprio grazie a questo **dialogo interiore**
che lo preserviamo, lo rinnoviamo
gli infondiamo vita, energia.
E' mentre parliamo a noi stessi
che scegliamo le nostre strade,
e così **ripetiamo le stesse scelte**
e le stesse strade
fino al giorno della Morte,
perchè fino a quel giorno
continuiamo a ripeterci le stesse cose.*

John Michael Abelar

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Al di sotto della Mente di Superficie, **esiste una mente molto più silenziosa**, che percepisce la realtà senza interpretazioni del pensiero, sa quale è la via più giusta per noi, e ce lo comunica attraverso **le sensazioni ed i sentimenti**. Non essendo il suo funzionamento basato sul pensiero, bensì sulla valutazione energetica del momento presente, ci indica una strada senza affidarsi a nessun calcolo di profitto o perdita e a nessuna aspettativa di risultato. Questa mente non ha alcuna necessità di fare piani o progetti proiettati verso scadenze future prefissate, perchè non usa il futuro come via di fuga, e non prende decisioni basandosi esclusivamente sulla base di dati pregressi provenienti dal passato, perchè non usa il passato come modello immutabile del presente. Chiameremo da ora in avanti questa mente con il nome di **Mente Profonda**.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Per ora è sufficiente che io ti ripeta
ciò che ti ho già detto
in merito alle due menti.*

*Una è **la nostra vera mente**,
il prodotto delle nostre esperienze di vita,
quella che parla di rado
perchè è stata sconfitta
e relegata nell'oscurità.*

*L'altra, quella che usiamo ogni giorno
per qualunque attività quotidiana,
è **una installazione estranea**.*

John Michael Abelar

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Le due modalità con le quali interagiamo con l'esistenza ed interpretiamo la realtà sono dunque il dialogo interiore, legato alla Mente di Superficie, e le sensazioni, il "sentire", legato alla Mente Profonda.

Ma attenzione! **Quello che qui chiamiamo sensazione NON si riferisce alle emozioni**, perchè le due cose sono molto diverse tra loro.

Una emozione è tipicamente una reazione del corpo ad una esperienza, o ad una immagine, o addirittura ad un dialogo interiore, che la Mente di Superficie associa alle condizioni che l'hanno provocata. Tale associazione finisce rapidamente per innescare meccanicamente la stessa reazione del corpo, cioè la stessa emozione, ogni qualvolta si ripresentano le medesime condizioni esteriori. Anche se tali condizioni non comporterebbero alcuna necessità emozionale.

Un esempio immaginario. Una persona vi tratta sgradevolmente, e una cosa che vi colpisce di essa è il cappello che porta in testa. Da quel momento in poi, in maniera inconsapevole, la Mente di Superficie associa un aspetto della

Lo Sfidante – Veste di nero e di nebbia, teme la Luce

maleducazione ad un particolare cappello. Così, ogni qualvolta incontrerete una persona con un cappello simile, percepirete internamente un disagio, una emozione sgradevole, che vi porterà a ritrarvi, o ad essere sgarbati senza motivo, anche se la persona che lo indossa è la più educata che abbiate mai avuto la ventura di incontrare. Questa reazione è una emozione: il corpo ha innescato una emozione automatica, meccanica, associativa, in ultima analisi del tutto irreali.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

***emozione** == lat. EMOTIONEM da EMOTUS
p.p di EMOVERE trasportar fuori, smuovere
scuotere, comp. della partic. E da, che aggiunge
forza all'azione espressa dalla parola alla quale
è unita, E MOVERE agitare, muovere*

etimologia parola emozione

dal dizionario etimologico on line www.etimo.it

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

La Mente di Superficie e le emozioni viaggiano strettamente legati. Vedremo più avanti nel dettaglio che cosa questo significhi, perchè il meccanismo dialogo interiore-emozione è un elemento fondamentale che va compreso al meglio possibile.

Una sensazione è invece un qualcosa di indefinibile, come un sottofondo interiore tenue e delicato, che ci comunica costantemente informazioni su come interagire al meglio con l'Energia, e dunque la realtà, che ci circonda. Questo sottofondo indefinibile è quasi sempre **soffocato** dalla Mente di Superficie, ma col tempo può diventare **potente e chiaro**, se gli si consente di agire senza resistergli; e se si riconosce in lui **la nostra vera voce interiore**, che sa cosa è meglio per noi e sa come comunicarcelo.

E' accaduto a ciascuno di noi di sentirsi in qualche modo divisi tra una spinta interna fatta di sensazione o sentimento e diretta verso una esperienza, ed una serie di pensieri razionalizzanti che in qualche modo tentano di dissuaderci,

od insinuano in noi quel dubbio che ci toglie l'entusiasmo. Nella quasi totalità dei casi, praticamente sempre se si tratta di esseri umani non addestrati all'espansione della Consapevolezza, il pensiero razionalizzante ha la meglio, e la sensazione od il sentimento vengono respinti fino al loro spegnimento.

Percepiamo una spinta ad una nuova esperienza? Ecco nascere un dialogo interiore di dubbio, preoccupazione, paura. Ecco nascere emozioni di paura e confusione, **causati associativamente** dallo stesso dialogo interiore. Ecco che la nuova esperienza viene rimandata o rimossa dalla possibilità del suo manifestarsi, perchè provare emozioni sgradevoli non è piacevole, e la paura, la preoccupazione possono essere molto sgradevoli se noi diventiamo queste emozioni. Quindi, in genere, arretriamo, per farle scomparire.

Questo accade perchè **la Mente di Superficie tenta sempre di tenere in silenzio o contrastare la Mente Profonda**, ed in generale riesce nel suo intento perchè **noi le diamo il nostro consenso** come Campo di Consapevolezza, e perchè non sappiamo che **per noi è possibile osservare le emozioni senza diventarle**.

~ ~ ~ ~ ~

*Focalizzate l'attenzione
sull'emozione dentro di voi.
Accettate la sua esistenza.*

Non pensateci, non lasciate che l'emozione diventi pensiero.

Non giudicate o analizzate; osservate.

*Diventate consapevoli delle sensazioni legate all'emozione,
ma anche di Colui che osserva,
l'Osservatore Silenzioso.*

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~

Lo Sfidante – Veste di nero e di nebbia, teme la Luce

E' per questo che la Mente di Superficie tiene il nostro campo interiore costantemente in confusione. Per impedirci di ascoltare i tenui sussurri della Mente Profonda. Un ascolto che potrebbe portare alla fine del suo incontrastato dominio su di noi.

Ed è per questo che il comportamento della Mente di Superficie è un'altra orma sfuggente sulle rive della Consapevolezza. Un comportamento che in realtà è **una delle armi più potenti** nell'arsenale di chi ci tiene in scacco come esseri umani. Un qualcosa che ci tiene **imprigionati in una gabbia che non ha sbarre fisiche**, con catene che non si vedono. Un qualcosa che sembra normale solo perchè miliardi di individui sono sotto il suo controllo. Un qualcosa che agisce nell'ombra, perchè **la Luce della Consapevolezza** lo renderebbe manifesto, e dunque inefficace.

Un qualcosa che da ora in avanti chiameremo **lo Sfidante**. Lo Sfidante della nostra Consapevolezza.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Secondo i Toltechi,
la mente degli esseri umani
è invasa da **qualcosa che la controlla**,
e che dunque controlla il loro sogno personale.*

*La libertà che cercano i Toltechi
è quella di ritornare ad usare la mente e il corpo
in accordo con ciò che sono veramente,
di **vivere la propria vita**,
anzichè quella che questo qualcosa
ci impone
per i suoi fini personali.*

Don Miguel Ruiz

~ 3 ~

Che cosa è lo Sfidante?

Lo Sfidante – Che cosa è lo Sfidante?

Che cosa intendiamo, dunque, **con la parola Sfidante** ? Che cosa rappresenta lo Sfidante nella nostra esistenza, nella nostra vita di tutti i giorni ?

Con la parola Sfidante intendiamo indicare **un insieme di forze che agiscono nel campo di consapevolezza umano al fine di depotenziarlo e mantenerlo in uno stato inconsapevole e identificato con costruzioni mentali irreali**. Tale insieme di forze agisce su di noi come elemento conservatore, come forza opposta e contrastante alla nostra spinta all'evoluzione e all'espansione della Consapevolezza; l'azione contrastante dello Sfidante è volta, tra le altre cose, ad impedirci di realizzare la sua esistenza, e dunque trascenderlo e trasformarlo in forza alleata.

Riconoscere in profondità l'operato dello Sfidante nella nostra vita, smascherare il suo operato e trascenderlo, è un compito che può essere difficile, duro, foriero di dubbi e sofferenze, che in ultima analisi sono il suo tentativo di rimanere in vita. E' un compito che può essere doloroso, perchè noi tutti cominciamo dallo stesso punto: **noi crediamo di essere lui**. Tuttavia, riconoscere e portare alla luce il proprio Sfidante è uno dei compiti più importanti che un essere umano sia chiamato ad intraprendere; perchè **lo Sfidante è il Guardiano della Soglia**, la nebbia da valicare per entrare nelle terre sconfinite che ci appartengono di diritto come esseri umani magici in un Universo meraviglioso.

Uno dei principali scopi dello Sfidante, così come la parola indica, è proprio quello di sfidarci: mettere alla prova le nostre capacità, la nostra volontà di proseguire sul sentiero che porta all'espansione della Consapevolezza senza

Lo Sfidante – Che cosa è lo Sfidante?

desistere mai. Ci sfida, al fine di mettere alla prova e conseguentemente liberare il nostro intento di incedere verso quelle maestose realizzazioni che è in nostro potere conseguire, e che rientrano nella nostra eredità di esseri umani magici e meravigliosi.

~ ~ ~ ~ ~

*Quando le voci in te parlano di fine
quando la mente dice che hai perduto
quando **credi che sia impossibile***

*eppure **proseguì**
ti sollevi sulla tua Spada
e fai ancora **un altro passo***

*Lì è dove termina l'Uomo
Lì è **dove comincia Dio***

~ ~ ~ ~ ~

Questo concetto di una forza opposta che sfida la nostra spinta alla Consapevolezza può sembrare apparentemente bizzarro, se non ai limiti del credibile. Eppure, tale concetto è ben argomentato, descritto e studiato con dovizia di particolari in moltissime tradizioni di ricerca interiore di tutto il mondo.

Per esempio, in uno dei libri sacri della tradizione esoterica ebraica, **la Torah**, e **negli insegnamenti sapienziali della Qabbalah**, esistono complesse descrizioni sullo scopo, e sulle armi a sua disposizione, di una entità energetica il cui nome è diventato il sinonimo delle forze del male nella Chiesa Cattolica: **Satana**. Satana, il cui significato altro non è che **l'Avversario**, è quell'entità energetica che, proprio in qualità di avversario, ci sfida a raggiungere la Luce. Il suo principale scopo, secondo la tradizione ebraica, è proprio quello di creare la forza opposta a quella che ci spinge alla

Lo Sfidante – Che cosa è lo Sfidante?

Luce, al fine di permettere lo sprigionarsi della Forza del cambiamento, perchè senza una opposizione non ci sarebbe spazio nemmeno per la tensione alla Consapevolezza e alla ricerca della Luce.

Questo concetto meriterebbe un forte approfondimento, che però va ben oltre gli scopi di questo documento. Ciò che è importante mettere in luce qui, è il ruolo che l'Avversario per eccellenza nella tradizione ebraica, Satana, riveste nella espansione della Consapevolezza.

~ ~ ~ ~ ~

***L'Avversario:
una entità energetica
che tenta in ogni modo di ostacolarci
nel nostro incedere verso la Luce della Consapevolezza.***

~ ~ ~ ~ ~

Come ben sanno tutti, Satana è anche noto come il Diavolo. Ma pochi sanno che il termine diavolo deriva dal latino Diábolus e dal greco antico Diabolos cioè "Colui che divide". Che cosa divide ? Ciò che non ha alcun senso dividere. Ciò che può essere comandato solo se diviso.

~ ~ ~ ~ ~

Divide et Impera

***Strategia finalizzata al mantenimento
di una posizione privilegiata,
dividendo e frammentando
la forza di opposizione
in modo che non possa riunirsi
contro un obiettivo comune.***

~ ~ ~ ~ ~

Lo Sfidante – Che cosa è lo Sfidante?

Tuttavia, le tradizioni di ricerca interiore di tutto il mondo sembrano riconoscere nello Sfidante altri scopi, più concreti, oltre a quello meramente astratto che abbiamo appena indicato. Una delle nostre responsabilità, come esseri umani, è quella di comprendere e realizzare con i nostri occhi e la nostra Consapevolezza quanto tutto ciò sia reale, e quanto una allegoria di un più vasto significato. Ma è bene conoscere in che modo gli apprendisti sul sentiero della Consapevolezza di varie tradizioni siano messi in guardia dal primo, vero, reale confronto che devono sostenere: quello con la proiezione illusoria di loro stessi. Quello con lo Sfidante.

Don Miguel Ruiz è uno sciamano della tradizione tolteca mesoamericana. Nato e cresciuto in una famiglia di guaritori in Messico rurale da una curandera (guaritrice) madre e da un nagual (sciamano) nonno, porta avanti e diffonde nel mondo la conoscenza esoterica tolteca del suo lignaggio.

Don Miguel indica lo Sfidante con il nome di Parassita. Ecco come, attraverso le sue parole, ci descrive la sua formazione ed il suo scopo nel Campo di Consapevolezza umano.

~ ~ ~ ~ ~

*Nella mente creiamo il **Giudice**, una parte di noi che giudica costantemente tutto ciò che facciamo o non facciamo, tutte le emozioni che proviamo o non proviamo. Normalmente il Giudice ci trova colpevoli e pensiamo di doverci punire: la parte della mente che riceve il giudizio e sente il bisogno della punizione è la **Vittima**. La Vittima è quella parte di noi che dice "Povero me, non sono abbastanza bravo, forte, intelligente. Come farò ? Come posso anche solo provare ? ".*

*Il **Giudice** e la **Vittima** reggono la loro esistenza sul nostro sistema di credenze, cioè su ciò che crediamo e su ciò che non crediamo, un sistema che ci è stato instillato nella nostra mente fin da bambini, quando credevamo a tutto quello che gli adulti ci dicevano.*

Lo Sfidante – Che cosa è lo Sfidante?

I Toltechi chiamano questo meccanismo Giudice-Vittima-Sistema di Credenze con il nome di Parassita. La mente umana è malata a causa di un parassita che le ruba l'energia vitale e la gioia. Il Parassita si trasmette come un virus dai nonni ai genitori per arrivare fino a noi, che a nostra volta lo passiamo ai nostri figli, ed il suo cibo sono le emozioni negative che provengono dalla paura. Il Parassita è un essere costituito di energia emozionale, e si tratta di un essere vivo. Sopravvive alle emozioni negative e si nutre di sofferenza.

Don Miguel Ruiz

dai libri *“I quattro accordi”* e *“La padronanza dell'Amore”*

editi da *“Edizioni il Punto d'Incontro”*

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Il Parassita:

una entità energetica

**che vive e si alimenta alle spese di un'altra
senza dare nessuna cosa in cambio.**

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Carlos Castaneda è un antropologo che si è immerso in un altro lignaggio tolteco di conoscenza esoterica: quello di Don Juan Matus. **Don Juan Matus** è stato lo sciamano guida, cioè il nagual, di un lignaggio tolteco simile a quello di Don Miguel Ruiz, probabilmente originato dalla medesima sorgente, ma ad esso discosto per molte caratteristiche, quali, ad esempio, l'enfasi data alla **Via del Guerriero** come sentiero verso la realizzazione personale.

Carlos Castaneda ha di fatto trascritto e pubblicato nei suoi libri buona parte degli insegnamenti che ha ricevuto da Don Juan; e al termine della sua esistenza, ha deciso di trascrivere anche un qualcosa che riguarda lo Sfidante molto, ma molto da vicino. Ecco che cosa, in un sunto delle sue stesse parole.

Lo Sfidante – Che cosa è lo Sfidante?



Gli sciamani dell'antico Messico scoprono qualcosa di trascendentale.

Scoprono che abbiamo un compagno che resta con noi per tutta la vita. Un predatore che emerge dalle profondità del cosmo e assume il dominio della nostra vita, e noi siamo suoi prigionieri. Se protestiamo, soffoca le nostre proteste. Se tentiamo di agire in modo indipendente, non ce lo permette.

Il predatore ha preso il sopravvento su di noi perchè siamo il suo cibo, la sua fonte di sostentamento. E' stato il predatore a instillarci i sistemi di credenze, il concetto di bene e male, le consuetudini sociali. E' stato lui a definire le nostre speranze e aspettative, nonchè i sogni di successo e i parametri del fallimento. Ci ha dato avidità, desiderio smodato e codardia. Ci ha resi abitudinari, centrati nell'ego e inclini all'autocompiacimento.

Facendo leva sul nostro egocentrismo, l'unico aspetto consapevole rimastoci, il predatore crea fiammate di consapevolezza che poi procede spietatamente a consumare. Il predatore ci dà problemi futili per forzare tali fiammate ad emergere, e in questo modo ci fa sopravvivere per continuare a nutrirsi della fiammeggiante energia delle nostre pseudo-preoccupazioni.

Gli antichi sciamani vedevano il predatore. Lo chiamavano Il Volador, quello che vola, perchè si muove a balzi nell'aria. Non è un bello spettacolo. E' un'ombra nera di un'oscurità impenetrabile, che salta nell'aria. E poi atterra.

Carlos Castaneda
“Il lato attivo dell'Infinito”
edito da Rizzoli

Lo Sfidante – Che cosa è lo Sfidante?

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

***Il Volador:
una entità energetica
che vive e si alimenta alle spese di un'altra
senza dare nessuna cosa in cambio.***

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Eckhart Tolle è un uomo del nostro tempo, nato e cresciuto in Europa, che è passato attraverso **una esperienza di Risveglio improvviso e totale**. Di fatto, in un solo istante ha effettuato quella manovra che per molti di noi richiede anni di pratica e disciplina prima di poter essere affrontata: **si è completamente disidentificato dalla proiezione illusoria della realtà creata della sua Mente di Superficie** ed ha raggiunto lo stato di Consapevolezza in lui che è espressione di ciò che è veramente.

Questo processo, che potrebbe essere chiamato una Illuminazione, ma che non può essere descritto attraverso le parole, gli ha consentito, tra le altre cose, di ritornare ad osservare l'esistenza **senza i numerosi, ed inutili, filtri mentali posti in essere dalla Mente di Superficie**. E in questo stato di osservazione, ha visto qualcosa di molto interessante, un qualcosa che ha molto a che vedere con lo Sfidante; un qualcosa di cui riportiamo un sunto, nelle sue stesse parole.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Il dolore accumulato nel vostro corpo è un campo di energia negativa che occupa il corpo e la mente. Se lo considerate un'entità invisibile a sè stante, vi avvicinate molto alla verità. Si tratta del corpo di dolore emozionale.

*State in guardia per scoprire eventuali **segni di infelicità** in voi, sotto qualunque forma: può essere il corpo di dolore che si risveglia. Può assumere la forma di irritazione, impazienza, malinconia, desiderio di offendere, collera, furore, depressione, necessità di avere qualche dramma nei rapporti personali, e così via.*

Il corpo di dolore vuole sopravvivere, al pari di ogni altra entità esistente, e può sopravvivere soltanto se vi induce a identificarvi inconsapevolmente

Lo Sfidante – Che cosa è lo Sfidante?

con esso. Allora può impadronirsi di voi, diventare voi, e vivere attraverso voi. Deve alimentarsi tramite voi.

Si nutrirà di ogni esperienza che entri in risonanza con il suo stesso tipo di energia, ogni cosa che crei ulteriore dolore sotto qualunque forma: collera, capacità distruttiva, odio, afflizione, dramma emozionale, violenza, perfino malattia. Il dolore può alimentarsi soltanto di dolore, e una volta che il corpo di dolore si è impadronito di voi, necessitate di altro dolore, e diventate vittime, o persecutori.

La sua sopravvivenza dipende dalla vostra identificazione inconsapevole con esso, nonché dalla vostra paura inconsapevole di affrontare il dolore che vive in voi.

Eckhart Tolle

“Il potere di Adesso”

edito da Armenia

~ ~ ~ ~ ~

***Il Corpo di Dolore:
una entità energetica***

***che vive e si alimenta alle spese di un'altra
senza dare nessuna cosa in cambio.***

~ ~ ~ ~ ~

Riassumiamo, dunque, quanto le tradizioni di ricerca interiore in tutto il mondo, di cui abbiamo riportato un piccolo ma significativo campione, sembrano indicare in merito all'esistenza dello Sfidante.

Lo Sfidante – Che cosa è lo Sfidante?

~ ~ ~ ~ ~

*All'interno del Campo di Consapevolezza umano
può generarsi, esistere, prosperare ed operare
una entità energetica che agisce in modo
da **deprivarci di energia**, e dunque mantenerci
in uno stato di inconsapevolezza.*

*Il suo scopo è quello di **continuare ad alimentarsi**
di un certo tipo della nostra energia, e nel contempo
impedirci di espandere la nostra Consapevolezza
per non permetterci di accorgersi della sua esistenza.*

~ ~ ~ ~ ~

Naturalmente, **diventare consapevoli dell'esistenza e dell'operato** di questa entità energetica è il primo ed il più importante passo da fare; diventerà una conseguenza naturale, poi, iniziare immediatamente a smettere di creare ancora cibo e sostentamento per essa.

Smettendo di alimentarla, essa diverrà via via meno potente, fino a che non verrà completamente riassorbita e trasformata dalla nostra Consapevolezza.

~ ~ ~ ~ ~

***La padronanza della propria mente,**
ribelle, capricciosa, vagabonda,
è la **Via verso la Felicità.***

***Il Saggio osserva continuamente**
i propri pensieri,
che sono sottili, elusivi ed erranti.
Questa è la **Via verso la Felicità.***

Dhammapada

Lo Sfidante – Che cosa è lo Sfidante?

Quando questa trasformazione avviene, **l'essere umano smette di consentire ad una voce nella sua testa** che dialoga con sè stessa di fesserie irreali **di essere la sovrana della sua esistenza**, perchè comprende che **quella voce non è chi esso è in realtà**.

Quando questa trasformazione avviene, **l'essere umano cessa di ascoltare una mente che lo ostacola, lo limita e lo incatena in ogni modo possibile**, invece di sostenerlo ed incoraggiarlo, perchè comprende che quella mente non è chi esso è in realtà.

Quando questa trasformazione avviene, **l'essere umano diventa un essere libero**.

Che si tratti dunque di un Parassita, di un Volador, del Corpo di Dolore o dell'Avversario, è **questione del tutto irrilevante**, perchè non ci è di molta utilità **saperlo a livello intellettuale**. Quello che ci è davvero utile è comprendere e vedere come agisce, quali armi utilizza, quali sono gli effetti del suo operato nella nostra vita. Comprendere che noi ne siamo in tutta probabilità **le inconsapevoli prede energetiche**. E, soprattutto, comprendere che **noi, quali Esseri di Consapevolezza, siamo esseri magici e potenti che hanno tutti gli strumenti a disposizione per smascherarlo e trasformarlo in un nostro alleato**.

Ne va della nostra **felicità**. Ne va del nostro **benessere**. Ne va della nostra **pace**. Tutti stati dell'Essere che ci sono più vicini dell'aria che respiriamo, e che ci sono del tutto accessibili. **E' per questo che lo Sfidante deve essere affrontato e trasceso. Non per chi o che cosa sia, ma per come riduce la nostra esistenza**.

Questa è l'unica vera sfida da affrontare nella nostra vita, prima di entrare e vivere nel mondo reale ed essere ciò che siamo veramente. Tuttavia, lo Sfidante utilizzerà ogni arma a sua disposizione per impedircelo, perchè è la sua natura, e perchè l'Infinito ha così fatto in modo che sia.

E' per questo che occorrono **Consapevolezza, Chiarezza e un Inflexibile Intento** per affrontare questa sfida.

Lo Sfidante – Che cosa è lo Sfidante?

E' per questo che in tutte le tradizioni di ricerca interiore di ogni parte del mondo, **coloro che accettano questa sfida sono chiamati Guerrieri.**

~ ~ ~ ~ ~

*Possiamo ribellarci e dire **NO!**
dichiarando guerra al Parassita,
una guerra di indipendenza, una guerra
per il diritto di usare la nostra mente
ed il nostro cervello.*

*Per questo in tutte le tradizioni sciamaniche americane,
gli adepti si definiscono guerrieri.*

*Sono in guerra contro il Parassita
annidato nella loro mente.*

*Questo è **il vero significato**
dell'essere un Guerriero.*

***Guerriero è chi si ribella
all'invasione del Parassita.***

*Possiamo vincere o perdere,
ma non avremo ceduto senza combattere.*

Don Miguel Ruiz

~ 4 ~

Phobos

Comprendere **chi o che cosa sia lo Sfidante**, come abbiamo visto, è una realizzazione che un giorno sarà proprio la Consapevolezza a svelarci. Adesso, ci concentreremo invece sulle conseguenze del suo operato, perchè sono le sue conseguenze del suo operato ad essere la traccia più manifesta e visibile della sua opera nel mondo. L'impronta che non può cancellare. Gli effetti delle sue azioni di disturbo.

In che modo l'azione dello Sfidante **si manifesta nella nostra vita** ?

- **Dialogo interiore continuo, confuso**, fatto di una selva di voci, musiche, orientato in genere a pensieri negativi, distruttivi, ansie e preoccupazioni per la maggior parte irreali.
- **Abitudine al giudizio e alla quantificazione di ogni cosa**, rivolta verso qualsiasi cosa e soprattutto verso noi stessi. Il giudizio è in genere di inadeguatezza, colpevolezza, condanna, disprezzo.
- **Fuga dall'intensità e dalla disciplina deliberata rivolta ad azioni costruttive**, con costante spostamento verso un non ben identificato futuro (tipicamente domani o lunedì) di un qualcosa che potremmo e dovremmo fare adesso. Una fuga volta a lasciarci indisturbati nelle nostre indulgenze.

- **Tendenza alla deriva inerziale indulgente verso le abitudini**, che nella quasi totalità dei casi sono costruite come perpetuazione o fuga da condizioni di sofferenza, e **conseguente attaccamento emozionale ad esse**.
- **Autosabotaggio di ogni ispirazione che ci regala gioia ed entusiasmo con ogni sorta di dubbi e paure irreali**, generate dal dialogo interiore e dunque dalla Mente di Superficie, che ci portano al risultato di pensare anzichè agire. Fino a quando, alla fine, abbiamo talmente tanto parlato con noi stessi da aver spento l'ispirazione.
- **Fuga dalla responsabilità personale e totale della propria esistenza**, attraverso il suo trasferimento sistematico all'esterno di noi stessi, con conseguente giudizio di colpevolezza. E' colpa sua. E' colpa di questa situazione. E' colpa di questa struttura.

La stragrande maggioranza degli esseri umani nella società moderna di matrice occidentale, che di fatto si è propagata in tutto il pianeta, condivide assieme ai suoi simili **tutte queste caratteristiche**.

Non solo una parte: tutte.

Naturalmente, quale è il risultato combinato, l'effetto, di tutte queste caratteristiche ? Uno solo:

PAURA

Viviamo in uno stato continuato, autoindotto ed irreali di paura. Paura di perdere cose irreali ed inesistenti. L'approvazione. La reputazione. Il premio per i nostri presunti meriti e le indulgenze alle nostre manchevolezze. La sicurezza.

E' questa **la traccia più incredibilmente manifesta**, quanto offuscata, dell'operato dello Sfidante. Abbiamo tutti le stesse caratteristiche, il loro effetto è sempre l'infelicità, la paura ed un malessere senza nome, e questo non ci insospettisce minimamente.

La perfezione di tale scenario, di tale strategia, sta proprio nel fatto che non possiamo insospettirci di condividere tutti le stesse caratteristiche fino a che non incontriamo qualcuno che non le possiede; e nei trascorsi 1500 anni, ma si può probabilmente risalire ai trascorsi 3000, è proprio quello che è avvenuto.

Lo Sfidante – Phobos

Gli esseri che si liberano sono esistiti, e sempre esisteranno. Molti di essi hanno tentato di condividere con gli altri esseri umani loro compagni ciò che avevano scoperto; tuttavia, il messaggio ha molto spesso subito un filtraggio tale da risultarne pesantemente alterato o addirittura quasi sovvertito: e chi ne è stato l'artefice ?

Se dunque gli effetti dell'operato dello Sfidante nella nostra vita sono la paura, l'infelicità e la sofferenza, praticamente tutti, consapevoli oppure no, saremo senza dubbio d'accordo sul fatto che questi effetti non sono positivi per noi, e andrebbero modificati. Ma allora perchè gli esseri umani li accettano comunque, nonostante essi li portino inevitabilmente all'infelicità ed alla sofferenza ? Perchè il messaggio che ha camminato in tutte le ere non è stato mai ascoltato dai molti, ma anzi è stato sempre combattuto ed oscurato?

Perchè in genere gli esseri umani non ricordano che **i modelli di infelicità e sofferenza che perpetuano e sostengono nella loro vita sono stati da loro letteralmente subiti** attraverso un condizionamento che comincia almeno fin da quando nascono; inoltre, non sono a conoscenza dell'esistenza di modelli differenti, oppure, se li incontrano, non gli credono.

Ma il motivo più importante per il quale persistiamo nell'infelicità, il capolavoro nell'operato dello Sfidante, sta proprio nel modo con il quale noi esseri umani interagiamo con la Realtà.

Gli esseri umani filtrano tutta la realtà attraverso il loro campo interiore mentale ed emozionale, e da questo filtro creano una immagine interiore della realtà alla quale poi si confanno, per validare le loro percezioni.

Cosa ha fatto, quindi, lo Sfidante? E' intervenuto per manipolare a suo vantaggio la parte della mente che abbiamo posto a sovrana di questa attività.

Lo Sfidante si è posto al controllo della Mente di Superficie.

Non è possibile cambiare fino a che la Mente di Superficie governa la nostra vita, perchè **la Mente di Superficie non è l'espressione di chi siamo veramente**, ma il "megafono", potremmo dire così, dello Sfidante. Per questo, il dialogo interiore è ossessivamente orientato alla nostra castrazione, invece che alla nostra realizzazione. Per questo, qualsiasi cosa cade nel nostro campo di consapevolezza e filtrata inconsapevolmente dalla Mente di Superficie, viene scartata o non alimentata fino al suo estinguersi se riguarda

Lo Sfidante – Phobos

anche solo da lontano la possibilità di un Risveglio interiore. Per questo, tutti i documenti come questo, i libri sulla ricerca interiore, l'incontro con un essere consapevole, verranno sempre tenuti il più discosto possibile con dubbi, critiche e indifferenza da parte di quelli che non sono pronti. La Mente di Superficie filtrerà la loro realtà attraverso un dialogo interiore condizionato, e le persone dialogheranno internamente con loro stesse dicendo che sono tutte sciocchezze, fatti inesistenti senza alcun fondamento scientifico, ridicole dicerie, e a la via così, fino a che concorderanno con loro stesse nel loro dialogo interiore.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*I Voladores sono **efficienti ed organizzati**.
Per mantenerci obbedienti, deboli e mansueti,
si sono impegnati in una operazione
strategicamente stupenda.
Ci hanno dato la loro mente.*

*Vedi, la mente di un Volador non ha rivali.
Quando si propone qualcosa, non può che
concordare con sè stessa e indurti a credere
di aver fatto qualcosa di meritevole.
La mente del Volador ti dirà che qualsiasi cosa io dica
sono un mucchio di sciocchezze, e quindi essa stessa
concederà con la sua affermazione,
"ma certo, sono sciocchezze".*

E' così che ci sconfiggono.

Carlos Castaneda

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Così, la realtà non farà altro che conformarsi alla loro fede, perchè questa è una delle Leggi del nostro Universo meraviglioso.

Lo Sfidante – Phobos

~ ~ ~ ~ ~

Entrato in Cafarnao, gli venne incontro un centurione che lo scongiurava: "Signore, il mio servo giace in casa paralizzato e soffre terribilmente". Gesù gli rispose:

"Io verrò e lo curerò". Ma il centurione riprese:

*"Signore, io non son degno che tu entri sotto il mio tetto, **dì soltanto una parola** e il mio servo sarà guarito.*

Perchè anch'io, che sono un subalterno, ho soldati sotto di me e dico a uno: Fà questo, ed egli lo fa".

*All'udire ciò, Gesù ne fu ammirato e disse a quelli che lo seguivano: "In verità vi dico, **presso nessuno in Israele ho trovato una fede così grande.**"*

E Gesù disse al centurione:

"Và, e sia fatto secondo la tua fede".

In quell'istante il servo guarì.

Gesù, il Cristo

Mt. 8 vs 5-13

~ ~ ~ ~ ~

Ma allora, come è possibile cambiare?

Chi non ha, o ha smesso di alimentare, **anche solo una tra le caratteristiche sopra indicate**, che ne sia consapevole o meno, si sta già liberando dalla morsa del suo Sfidante. Ma prima di procedere, è il momento di smascherare una delle armi più potenti di cui dispone per mantenerci sotto il suo controllo. **E' il momento di smascherare la modalità di filtraggio della realtà che ci fa usare per rimanere al comando.**

~ 5 ~

Deimos

Che cosa è la Realtà ?

Molti di noi, praticamente la quasi totalità, risponderebbe dicendo che la Realtà è quello che possiamo vedere e toccare, sperimentare, in maniera indipendente dall'essere umano interagente. Una sedia è una sedia per tutti, ed esiste indipendentemente da chi la osserva. Questo è come un essere umano concepisce generalmente la Realtà: unica, stabile, condivisibile da chiunque nello stesso modo, esterna a lui stesso, indipendente dalle sue valutazioni, non influenzabile se non attraverso un'azione che ne coinvolga la modifica sensoriale, e dunque percettiva, dell'ordine o dell'organizzazione con cui gli elementi di cui è costituita la assemblano.

Ciò che può essere sperimentato in qualsiasi momento da chiunque e nello stesso modo, attraverso i cinque sensi, è Realtà. Tutto il resto, non esiste.

Questo è esattamente il modo con il quale **la prigione illusoria** degli esseri umani viene costruita e sostenuta fino a diventare un carcere apparentemente invalicabile. Non entreremo qui nel merito di questa affermazione, perchè un suo approfondimento andrebbe ben oltre i confini di questo documento. Parleremo invece dei meccanismi di creazione del modello di Realtà condiviso dalla stragrande maggioranza di noi, e di come lo Sfidante, con un capolavoro di strategia, ne fa uso a suo vantaggio.

Lo Sfidante – Deimos

Il nostro cervello, ma in generale tutto il nostro corpo, è colpito costantemente da un flusso di informazioni proveniente dall'esterno, qualsiasi cosa questo "esterno" sia. Secondo il nostro abituale e condiviso modello di Realtà, modello che abbiamo appreso e praticato per tanti anni con tanta insistenza da trasformarlo in un processo automatico, tale percezione viene filtrata ed elaborata in tempo reale dai nostri cinque sensi, in una magnifica ed armoniosa sinfonia, ed il risultato viene ricomposto nel nostro cervello e... interpretato dalla Mente di Superficie in maniera tale da costruire l'immagine della Realtà che poi utilizziamo per interagire con essa. L'inconveniente sta nel fatto che non dovrebbe essere la Mente di Superficie, ma la Mente Profonda a dover effettuare questa interpretazione, con la Mente di Superficie in veste di aiutante. Perché **uno degli scopi della Mente Profonda** è proprio questo: **l'interpretazione della Realtà attraverso un punto di vista fluido ed armonioso con l'Energia che ha colpito il nostro Campo di Consapevolezza.**

La Mente di Superficie è un dono meraviglioso: ha lo scopo di aiutare e sostenere la Mente Profonda, per esempio rendendoci accessibili informazioni legate ad esperienze pregresse al fine di proteggerci, oppure **traducendo intuizioni e pensieri provenienti da regni di superiore coscienza in termini verbali, in piani e progetti precisi**, anche attraverso la scrittura, il calcolo e l'elaborazione matematica, che sono strumenti a sua disposizione e a lei congeniali. Concetti che troviamo espressi, ad esempio, anche negli insegnamenti della Qabbalah ebraica.

Che cosa accade, invece ? **La Mente di Superficie si frappon**e ed effettua un compito che non gli appartiene e che non è in grado di fare: l'interpretazione della percezione della Realtà.

Come viene assemblata, conseguentemente, la Realtà ? Attraverso la Mente di Superficie, certo, ma soprattutto attraverso lo strumento usato abitualmente dalla Mente di Superficie quando non è in controllo: **il dialogo interiore condizionato.**

Non appena il dialogo interiore condizionato, il tutto ad una velocità impressionante, interpreta la Realtà, la trasforma secondo uno schema molto semplice.

Lo Sfidante – Deimos

Se ciò che sta assemblando è **una ripetizione di un esperienza pregressa**, cerca nel suo database una esperienza simile, e quando la trova gli assegna l'etichetta corrispondente. Una sedia. Ah, si, una sedia, come quel milione di sedie che ho già visto. Un uomo col cappello ? Ah, si, un uomo cattivo e sgarbato.

Se ciò che sta assemblando **non è una ripetizione di un esperienza pregressa**, le strade possibili sono due: se è interpretato come **una forte minaccia** alla stabilità delle strutture interiori di interpretazione e costruzione del conosciuto, oppure **se esula dai confini di ciò che è ritenuto possibile**, viene rimosso, sospeso o annullato. Se non è interpretato come una minaccia o come un qualcosa di impossibile, viene modificato per renderlo confacente ad un modello pregresso simile.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*La parte più difficile
nella strada percorsa da un Guerriero
è capire che
il Mondo è una sensazione*

John Michael Abelar

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Una sedia non è solo una sedia. Ogni sedia è un miracolo, una danza molecolare di Luce, ma la Mente di Superficie non potrà mai scorgerlo, perchè, semplicemente non è adatta a questo scopo. Una sedia diventa solo una sedia solo quando la Mente di Superficie l'ha interpretata e catalogata nell'insieme "sedie", oggetto noto e non minaccioso, almeno finchè qualcuno non prende la decisione di tirarcela...

Ma che cosa ha posto la Mente di Superficie in un ruolo che non gli appartiene ? Noi, naturalmente, **perchè siamo sempre noi a decidere**. Solo che abbiamo deciso, come dire, in maniera forzata e senza una giusta e consapevole valutazione. Abbiamo subito questa decisione dalla pressione alla quale siamo stati sottoposti fin dalla nostra nascita.

Lo Sfidante – Deimos

L'interpretazione della Realtà viene così effettuata dalla Mente di Superficie attraverso il suo dialogo interiore. Ed è qui che lo Sfidante entra in azione.

In genere **il dialogo interiore è continuativamente attivo e focalizzato su idiozie associative che lo mantengono costantemente in funzione, come una radio**: devo andare a trovare mia zia in Nebraska, ah le montagne del Nebraska, bella la neve d'inverno, comunque dovrei organizzare la prossima settimana bianca perchè è ora, devo comprare gli sci nuovi, ah sì quel negozio in centro... e avanti così, di idiozia in idiozia, tutta la nostra esistenza.

Questo flusso inconcludente, fatto di molte voci che parlano l'una con l'altra e addirittura litigano tra loro, è proprio uno dei principali strumenti di controllo della nostra Consapevolezza usato dallo Sfidante.

Questo flusso inconcludente di parole interiori sono la voce dello Sfidante.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Tutta la nostra mente è **una nebbia** che i Toltechi chiamano **Mitote**. La mente è un sogno in cui migliaia di persone parlano allo stesso tempo e nessuno capisce ciò che dicono gli altri.*

*Questa è la condizione della mente umana: un grande mitote, nel quale è impossibile **vedere chi siamo veramente**.*

*In India, il mitote è chiamato **Maya**, che vuol dire **illusione**.*

Si tratta dell'idea che la personalità ha di sè stessa.

Tutto ciò che credete su voi stessi e sul Mondo, tutti i concetti e i programmi che avete nella mente, costituiscono il Mitote.

***Non possiamo vedere** ciò che siamo veramente.*

***Non riusciamo a vedere** che non siamo liberi.*

Don Miguel Ruiz

Lo Sfidante – Deimos

Cioè a dire, queste molte voci che sembrano avere vita propria e che si alternano nel dominio della nostra interpretazione della Realtà, questo coacervo di stimoli, voci, pulsioni, preferenze, avversioni, **sono lo Sfidante nel suo aspetto più manifesto**. Un momento, ed una voce ci spinge verso una direzione. Cinque secondi dopo cambiamo idea. Dieci secondi dopo vediamo un nostro amico e siamo felici. Quindici secondi dopo non vediamo l'ora di andarcene. L'interpretazione della Realtà muta senza motivo solo per seguire i capricci di un nugolo di voci nella testa, ed invece di **unificarci sempre più nel nucleo interiore che ci appartiene veramente, custodendolo e facendolo crescere sempre più in potenza e autorità**, continuiamo a vagare di interpretazione in interpretazione, credendo di essere felici, o tristi, o liberi, solo perchè una voce nella testa ci dice alternativamente felicità, tristezza, libertà, e noi le crediamo, come burattini tirati da fili invisibili.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Divide et Impera

*Strategia finalizzata al **mantenimento**
di una **posizione privilegiata**,
dividendo e frammentando
la forza di opposizione
in modo che **non possa riunirsi**
contro un obiettivo comune.*

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Ecco perchè possiamo dire che **lo Sfidante ha posto sotto il suo controllo la Mente di Superficie, e la usa a suo vantaggio**. Ne sovraccarica il funzionamento e ne impedisce il suo quietarsi, in maniera tale da assicurarsi il controllo dell'essere umano inconsapevole che ne è vittima attraverso le mille voci di cui è fatto.

La Mente di Superficie non è certamente più potente della Mente Profonda, perchè sarebbe come dire che la mano destra è più potente della sinistra. Semplicemente, usiamo la Mente di Superficie in un modo che non è

Lo Sfidante – Deimos

appropriato, e la Mente Profonda viene conseguentemente soffocata dai meccanismi rumorosi ed incontrollati di una Mente di Superficie sovrautilizzata.

Tuttavia, è bene chiarire subito un punto. **Lo Sfidante non può nulla di fronte alla Consapevolezza.** Lo Sfidante riesce nel suo intento di mettere sotto il suo controllo la Mente di Superficie di un essere umano perchè **esso non sa che cosa sta succedendo** e quindi non può impedirlo. In pratica, lo Sfidante prende il controllo della sua Mente di Superficie tipicamente nei primi anni della sua esistenza, e con il tempo **l'essere umano arriva rapidamente a credere di essere quello che la Mente di Superficie gli dice, quindi, in buona sostanza, a credere di essere lo Sfidante.** Come è possibile, quindi, liberarsi di un qualcosa che non si sa di avere ? Come è possibile liberarsi di un qualcosa che si crede di essere ?

~ ~ ~ ~ ~

*Molte persone sono così imprigionate
nella loro mente
che la bellezza della Natura per loro
in realtà non esiste.*

*Potranno dire "Che bel fiore!", ma si tratta soltanto
di una etichetta mentale automatica.*

*Poichè non sono in quiete, non sono presenti,
non vedono veramente il fiore,
non ne percepiscono l'essenza, la sacralità,
così come non conoscono sè stessi,
non percepiscono la propria essenza,
la propria sacralità.*

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~

Lo Sfidante – Deimos

Uno scenario che può essere terribile smascherare, quello di **aver creduto per anni di essere qualcosa che in realtà non siamo**; questa presa di coscienza molto spesso coincide con l'ingresso in quella che molti ricercatori chiamano **la Notte dell'Anima**. Lampi di terrore scuotono il nostro campo interiore, quando le strutture sulle quali avevamo appoggiato la realtà, che credevamo così stabili, intoccabili ed imperiture, traballano minacciosamente sotto la spinta della Verità. Tuttavia, non c'è nulla, davvero nulla, da temere.

Realizzare che lo strumento con il quale generalmente interpretiamo la realtà, cioè la Mente di Superficie, non agisce sotto il nostro controllo consapevole è senza dubbio utile, ma c'è ancora dell'altro. C'è un altro strumento, correlato a questo modo di interpretare la Realtà, che lo Sfidante usa per perpetuare la sua presenza in noi; uno strumento che è fondamentale conoscere, perchè è anche lo strumento che, disattivato, innesca ed accresce il tramonto dello Sfidante come forza di contrapposizione e la sua trasformazione in forza alleata.

Molte tradizioni di ricerca interiore ci sussurrano che questo è lo strumento principale con il quale lo Sfidante si alimenta della nostra Energia, come un Parassita. E se questo è il modo principale con cui si alimenta, che cosa succederà disattivandolo ?

Parliamo di un automatismo molto semplice, creato dal corpo in unione con la mente che lo dirige: **il circolo vizioso ed autoalimentante che si innesca tra il dialogo interiore e le emozioni.**

~ ~ ~ ~ ~

*Quando la mente resiste alla Vita,
sorgono i pensieri.*

*Quando qualcosa comincia a trovarsi
in conflitto con una opinione dell'ego,
si avvia il tumulto delle emozioni.*

Dan Millman

~ 6 ~

*L'avversario ha il volto
velato. Il tuo.*

Le emozioni sono una componente importantissima nel meccanismo di risposta del campo energetico umano agli stimoli e alle percezioni che riceve da tutto ciò che lo circonda. Una emozione, come tutti noi possiamo testimoniare e sperimentare, produce effetti immediati sul nostro corpo fisico, ed è in grado di modificare quasi istantaneamente la nostra risposta comportamentale, che va adattandosi rapidamente verso la direzione più conosciuta e sperimentata in grado di riportare in equilibrio l'intero nostro sistema energetico.

Ma come nasce una emozione ?

Una emozione è sostanzialmente una alterazione dell'equilibrio corporeo che si produce attraverso la produzione ed il rilascio di ormoni e neurotrasmettitori nei vari sistemi di collegamento e connessione del nostro corpo. Questa alterazione, questa stimolazione, viene immediatamente catturata dai nostri meccanismi percettivi e poi viene interpretata come risposta alla particolare situazione esterna a noi stessi che ha provocato tale sommovimento.

Lo Sfidante – L'avversario ha il volto velato. Il tuo.

~ ~ ~ ~ ~

***emozione** == lat. EMOTIONEM da EMOTUS
p.p di EMOVERE trasportar fuori, smuovere
scuotere, comp. della partic. E da, che aggiunge
forza all'azione espressa dalla parola alla quale
è unita, E MOVERE agitare, muovere*

etimologia parola emozione

dal dizionario etimologico on line www.etimo.it

~ ~ ~ ~ ~

Per esempio, la percezione di una tigre in libertà senza sbarre protettive a pochi metri da noi provocherà nella stragrande maggioranza di noi il rilascio di un ormone ben noto a tutti, l'adrenalina; tale rilascio provocherà la conseguente interpretazione del nostro meccanismo percettivo, che associerà tale sensazione ad uno schema ben preciso che si chiama Paura.

~ ~ ~ ~ ~

***La paura è una grande nube.**
Rende il freddo ancora più freddo,
il buio ancora più buio.
Ma lascia che si sollevi
e si dissolverà.*

*Dal libro **“Il ritorno dello Jedi”**
di James Kahn*

~ ~ ~ ~ ~

Una emozione, dunque, non è altro che una sensazione nel corpo, che noi percepiamo in risposta ad un evento che ha colpito il nostro Campo di Consapevolezza. L'alterazione dell'equilibrio chimico nel nostro corpo

Lo Sfidante – L'avversario ha il volto velato. Il tuo.

produce istantaneamente una sensazione, ed è questa sensazione percepita che definiamo come emozione. Sommovimento.

Che cosa interviene a dare un significato, ad interpretare, l'emozione che stiamo provando? Naturalmente, i modelli che sono stati inseriti all'interno della mente che abbiamo posto al dominio dell'interpretazione della Realtà, cioè, nella stragrande maggioranza dei casi, la Mente di Superficie. Se noi non dessimo un nome a ciò che stiamo provando, l'emozione rimarrebbe soltanto una sensazione percepita nel corpo, che nascerebbe, avrebbe un suo picco, e poi diminuirebbe fino a scomparire con discreta rapidità.

~ ~ ~ ~ ~

*E' forse la paura ad impedirvi
di intraprendere una azione?*

*In tal caso dovete riconoscere la paura,
osservarla, rivolgerle la vostra attenzione,
essere **pianamente presenti** di fronte ad essa.*

*Così facendo spezzate **il legame**
fra la paura ed il vostro pensiero.*

***Non lasciate che la paura
si innalzi fino alla vostra mente.***

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~

Il nodo chiave, semplice, ma al contempo profondamente importante di questo meccanismo, sta nel fatto che **il meccanismo di creazione delle emozioni è bidirezionale**. Le emozioni possono essere create anche in assenza di un reale stimolo esterno, concentrando la nostra capacità immaginativa e conseguentemente la nostra attenzione su un qualcosa che faccia da catalizzatore. **Se attiviamo una immagine interiore catalizzatrice, e la manteniamo sufficientemente a lungo, il corpo fisico verrà inondato dell'emozione associata ad essa come se questa immagine stesse realmente accadendo.**

Lo Sfidante – L'avversario ha il volto velato. Il tuo.

Se ascoltiamo musica rilassante, ed immaginiamo di essere sdraiati comodamente su un prato, il corpo fisico comincerà a produrre ormoni e neurotrasmettitori che sono rispondenti a questo scenario anche se siamo seduti su una sedia scomoda in un seminterrato cittadino. Chiunque tra noi comprende e sa con certezza che questo meccanismo funziona, perchè lo ha praticato senza alcun dubbio più e più volte nel corso della propria esistenza nelle più disparate situazioni.

In questo semplice, automatico, normale comportamento umano si aggancia **uno dei capolavori tattici dello Sfidante** per perpetuare sè stesso ed il suo controllo su di noi. In un modo che forse state già cominciando ad intuire.

Come abbiamo visto, la stragrande maggioranza degli esseri umani utilizza la Mente di Superficie come elemento di interpretazione delle sue percezioni, in maniera ereditata, automatica ed inconsapevole.

Il meccanismo di controllo della generazione ed interpretazione delle emozioni viene quindi gestito dalla Mente di Superficie, perchè essa è stata messa inconsapevolmente al timone dell'interpretazione delle percezioni.

La Mente di Superficie è in generale sotto il controllo dello Sfidante. Cioè a dire, è focalizzata su schemi di pensiero ben precisi, che abbiamo già visto nel capitolo 4: Phobos.

Questi schemi di pensiero producono invariabilmente emozioni. Emozioni che stanno saturando il nostro meraviglioso pianeta Terra e tutti i suoi abitanti da millenni; emozioni che hanno il solo scopo di perpetuare la presenza dello Sfidante all'interno del nostro Campo di Consapevolezza; emozioni che sono basate su premesse irreali, che con il nostro benessere e con ciò che realmente siamo non hanno nessun tipo di correlazione; emozioni che sono tutte correlate ad una emozione fondamentale: la Paura.

Lo Sfidante – L'avversario ha il volto velato. Il tuo.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*La tua ansia altro non è che
l'ansia del Volador, sempre timoroso
che il suo stratagemma venga scoperto
e il nutrimento gli sia negato.
Tramite **la mente** che, dopotutto, è **la loro**,
i Voladores instillano nella vita degli esseri umani
ciò che più gli conviene,
garantendosi un certo livello di sicurezza
che va a mitigare **la loro paura**.*

Carlos Castaneda

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

In che modo la Mente di Superficie produce queste emozioni carburante per lo Sfidante?

Generando attraverso il dialogo interiore condizionato schemi di pensiero che si caricano progressivamente di emozione attraverso questo continuo dialogo interiore.

Questa è l'arma principale di attacco e di controllo dello Sfidante al Campo di Consapevolezza umano; è forse **la sua unica possibilità di indurci con l'inganno a creare qualcosa che va ad esclusivo suo vantaggio**: ci addormenta attraverso la sovralimentazione e l'utilizzo condizionato della Mente di Superficie, in modo tale da accedere al nostro Campo di Consapevolezza e manipolarlo per i suoi scopi, facendoci credere di essere lui.

In balia inconsapevole di questo meccanismo, un essere umano non fa altro che perpetuare schemi di comportamento acquisiti che non hanno alcun legame con ciò che è realmente. Alimentando schemi di pensiero irreali e senza alcun legame con la sua vera essenza, produce emozioni che invece di

Lo Sfidante – L'avversario ha il volto velato. Il tuo.

sostenerlo e renderlo felice, nutrono e sostengono esclusivamente lo Sfidante, e lo deprivano di Energia e Forza Vitale, costruttiva e positiva.

Seguendo la Mente di Superficie, che è fatta di mille e mille voci che non sono le sue, agisce nel Mondo vivendo la vita che non è la sua, comportandosi come non è in realtà, in balia dello Sfidante senza averne il benchè minimo sospetto.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Per esempio, quando vi pervade un umor nero
e voi cominciate
ad assumere **uno schema mentale negativo**
e a pensare quanto sia orribile la vostra vita,
il vostro pensiero
si è allineato al Corpo di Dolore
e voi siete diventati inconsapevoli
e **vulnerabili all'attacco del Corpo di Dolore.**
Inconsapevoli, cioè a dire
identificati con qualche schema mentale o emozionale,
con **totale assenza**
dell'Osservatore Silenzioso.*

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

L'innesco e l'autorafforzamento involontario del circolo vizioso dialogo interiore - emozione è dunque **l'arma principale a disposizione dello Sfidante** nella sua attività di depotenziamento del nostro Campo di Consapevolezza. Scendiamo ancora più nel dettaglio di questo processo, in modo da diventare sempre più consapevoli di come siamo abilmente manipolati. Un processo che chiameremo, da ora in avanti, **Spirale di Depotenziamento.**

Lo Sfidante – L'avversario ha il volto velato. Il tuo.

~ ~ ~ ~ ~

*Un Guerriero **ha controllo.***

***Non** su altri esseri umani,
ma **sulle proprie emozioni.***

*Egli non le reprime,
ma **le esprime,**
senza paura,
ma **solo al momento giusto.***

Don Miguel Ruiz

~ 7 ~

*La Spirale di
Depotenziamento*

Tutto ha inizio da **un pensiero che si affaccia all'interno del nostro Campo di Consapevolezza.**

Inizialmente, questo pensiero è sostanzialmente una immagine, un vivido flash, che non è accompagnato da alcuna parola, perchè nasce dove le parole non hanno alcuna importanza. E' un pensiero/immagine dall'enorme potenza, perchè è **l'innescò di una creazione**: un pensiero che delinea una possibile realtà, che potremmo scegliere di manifestare oppure no, se sapessimo che è possibile. **Ciò che facciamo**, invece, frutto di una conoscenza esigua o nulla del fenomeno, è **aderire istantaneamente come automi condizionati.**

Fino a quando non interveniamo a **fare Luce con la nostra Consapevolezza**, la generazione di questi potentissimi pensieri/immagine è involontaria, inconsapevole e focalizzata sulla ripetizione ed il radicamento di esperienze verso le quali si sta generando, o si è già attivato, **un forte attaccamento emozionale.** Queste esperienze diverranno abitudini, e le abitudini diverranno poi **tossicodipendenze emozionali**, cioè il sostegno primario dello Sfidante ed una fra le responsabilità primarie del nostro depotenziamento energetico e vitale.

Quindi, possiamo dire che **fino a quando non interveniamo a fare Luce con la nostra Consapevolezza, la quasi totalità di quelle che chiamiamo libere azioni e creazioni sono sotto il controllo dello Sfidante.**

Lo Sfidante – La Spirale di Depotenziamento

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Un passo **casuale**
e desiderio può essere reale*

*Un altro passo **indulgente**
e reale può essere abitudine*

*Un altro passo **inerziale**
e abitudine può essere fiume di fango*

*La punta del piede **senza memoria**
e il fiume cade nell'Abisso.*

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

La prova di una tossicodipendenza emozionale radicata in abitudine è di semplice scoperta: se si prova ad **opporre resistenza al suo soddisfacimento**, o a far notare la possibilità di non soddisfacimento ad un'altra persona, la reazione è sempre la stessa: tensione, nervosismo, disaccordo incontrollato ai limiti dell'esplosione emotiva rabbiosa. Ciò significa che **esiste un forte attaccamento emozionale agganciato al soddisfacimento di una abitudine**, e quindi, che l'abitudine è sotto il controllo dello Sfidante. In realtà, la quasi totalità delle nostre abitudini originano attaccamenti emozionali correlati al loro soddisfacimento, quindi possiamo dire che **la quasi totalità delle nostre abitudini sono sotto il controllo dello Sfidante**.

Lo Sfidante – La Spirale di Depotenziamento

~ ~ ~ ~ ~

*Molte persone utilizzano
alcohol, droghe, sesso, cibo, lavoro, televisione,
o perfino il fare acquisti
come anestetici
in un tentativo inconsapevole
di eliminare il loro disagio di fondo.
Quando ciò avviene,
un'attività che potrebbe essere molto piacevole
se svolta con moderazione
si permea di una situazione di **compulsione**
o di **dipendenza**
e tutto ciò che se ne trae
è un sollievo dei sintomi di brevissima durata.*

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

***Interrompere le abitudini**
è una via per imparare
nuovi modi di percepire il mondo
e fornisce **un indizio**
di **incredibili** possibilità di azione.*

John Michael Abelar

~ ~ ~ ~ ~

Lo Sfidante – La Spirale di Depotenziamento

Dopo che lo Sfidante ha generato in noi un pensiero/immagine di creazione di una realtà che gli è favorevole, **si innesca la Spirale di Depotenziamento**: la Mente di Superficie intercetta questo pensiero e **si mette all'opera per manifestarlo nella realtà** attraverso il dialogo interiore condizionato, che lo giustificherà, lo incoraggerà, lo sosterrà, metterà in esso tutta la sua focalizzazione; cioè a dire, si fisserà su questo pensiero, un comportamento che è molto semplice scoprire in sé stessi, ma anche negli altri esseri umani e nei modi di dire di cui facciamo solitamente uso, quali "andare in fissa per qualche cosa" e similari.

La focalizzazione della Mente di Superficie, come abbiamo visto, è in grado di produrre un fenomeno di grandissima importanza: la generazione di emozioni corrispondenti a tale focalizzazione. Così, **una focalizzazione continuata e serrata della Mente di Superficie sul pensiero/immagine di innesco produrrà, presto o tardi, la generazione di emozioni**, che a loro volta alimenteranno nuovamente, con ulteriore carica energetica, la focalizzazione della Mente di Superficie su questo pensiero/immagine, come se queste emozioni fossero la conferma ed il carburante ulteriore di questa focalizzazione.

In tal modo, il processo di Spirale di Depotenziamento caricherà il pensiero/immagine di così tanta energia emozionale **da imporre letteralmente alla totalità dell'essere umano che lo sta sperimentando l'azione o le azioni che lo portino a manifestazione**. Il cerchio si chiude. Il pensiero/immagine viene manifestato.

Questo è il modo semplice, lineare, con cui lo Sfidante ci manipola come burattini. Questo è il modo con il quale distruggiamo più o meno consapevolmente la nostra esistenza.

Ma attenzione! **Questo è anche il modo semplice, lineare, con il quale possiamo costruire una vita meravigliosa**. L'unica differenza è nella scelta dei pensieri/immagine di innesco. O li scegliamo noi, o li innesta lo Sfidante. Il processo a seguire è il medesimo; tuttavia, nel caso in cui i pensieri/immagine di innesco sono nostre libere e consapevoli visioni, la Spirale di Depotenziamento diventa **Spirale di Potere**.

Lo Sfidante – La Spirale di Depotenziamento

~ ~ ~ ~ ~

*Ci vuole **coraggio**, molto coraggio,
per iniziare **deliberatamente**
a eliminare le credenze
che ci fanno soffrire.*

*Forse non credete di **avere il potere**
di crearvi la vostra realtà,
ma se accettate questa premessa
potete veramente creare una realtà
differente
da quella che vi fa soffrire.*

Don Miguel Ruiz

~ ~ ~ ~ ~

Per rendere ancora più chiaro questo processo, ecco un esempio del suo funzionamento in una situazione di vita tangibile che molti di noi si trovano, purtroppo, quotidianamente ad affrontare. E' una situazione esemplificativa, come tante altre che potremmo trovare e vedere all'opera, nella Vita degli esseri umani. Una situazione che ci mostra, a volte spietatamente, un principio astratto ad essa sotteso:

~ ~ ~ ~ ~

*Qualsiasi attività umana si sia caricata
di **energia emozionale di attaccamento**
al suo soddisfacimento
è pilotata dallo Sfidante
a suo esclusivo vantaggio.*

~ ~ ~ ~ ~

Lo Sfidante – La Spirale di Depotenziamento

La situazione di vita che esamineremo è quella del bere alcolici in quantità eccessiva.

Eccoci immersi nelle nostre attività quotidiane, relativamente tranquilli e senza preoccupazioni. Improvvisamente, senza avvisaglie e senza ragione, un pensiero/immagine si affaccia all'interno del nostro Campo di Consapevolezza. Un pensiero/immagine correlato al bere una qualche bevanda alcolica.

La Mente di Superficie scatta, e cattura questo pensiero. Il nostro dialogo interiore condizionato, fuori controllo, al quale diamo tutta la nostra fiducia come se noi fossimo queste voci, comincia a ripetere frasi come "Quasi quasi mi faccio un bel bicchiere", "Sì, direi che mi merito proprio un bicchiere", "Ecco, qui ci vorrebbe proprio un bicchierino", concordando con sè stessa sul fatto che sì, è davvero così come va ripetendo a sè stessa.

Questo dialogo interiore condizionato genera rapidamente una emozione, quasi una sorta di anticipazione del bicchiere che berremo, e di come ci sentiremo bene nel berlo e dopo averlo bevuto. Dal punto di vista della mera percezione, questa emozione non è altro che **una sensazione diffusa nel nostro corpo, come una smania, una corrente**; ma quando la Mente di Superficie la intercetta, la trasforma, ad uso e consumo dello Sfidante, in energia emozionale, cioè in una sensazione a cui è stata attribuita una etichetta, che non fa altro che alimentare ulteriormente il nostro dialogo interiore nella nostra "presunta" necessità di bere qualcosa.

Ad un certo punto, tale sarà la carica emozionale che si sarà agganciata al pensiero/immagine di bere alcool, che non potremo fare a meno di versarci un bicchiere di qualcosa e berlo, placando questa corrente emozionale e sentendoci inizialmente meglio, apparentemente sollevati ed in pace. Ma non passerà molto tempo, e ne passerà sempre meno, prima che tale stato di quiete venga nuovamente alterato con una necessità emozionale generata da un pensiero/immagine inconsapevole dello stesso tipo, e a la via così, in giorni, mesi, anni di dissipazione energetica vana.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Allora **ci si sforza** di ottenere beni,
denaro, successo, potere, riconoscimento,
o un rapporto affettivo speciale,
sostanzialmente per sentirsi
meglio con sè stessi,
sentirsi più completi.*

*Ma **anche quando si raggiungono**
tutte queste cose,
si scopre ben presto che **il vuoto è ancora lì,**
che è **senza fondo.***

*Allora si è davvero nei guai,
perchè non ci si può più illudere.*

*Beh, si può e si fa,
ma diventa più difficile...*

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Tossicodipendenze emozionali come questa, e ne esistono in gran quantità senza che sia necessario riportarle qui, possono diventare molto dure da superare, perchè la quantità emozionale che è coinvolta in esse è tale da **annebbiare profondamente la coscienza di chi ne è vittima**, soprattutto nei momenti in cui si sono innescate. Inoltre, il soddisfacimento prolungato nel tempo di tali tossicodipendenze emozionali altererà inevitabilmente anche l'equilibrio del corpo fisico, che svilupperà progressivamente sempre più recettori delle sostanze che riceve in circolo, a discapito di altre, che riceve meno, o per niente, e che invece dovrebbe ricevere pressochè giornalmente per la sua vitalità ed il suo benessere.

Così, la tossicodipendenza emozionale diventa anche fisica; e a quel punto potrebbe essere davvero dura liberarsene. Nei momenti di quiete, sembrerà di poterla fronteggiare senza problemi, sembrerà un fantasma illusorio ed

Lo Sfidante – La Spirale di Depotenziamento

evanescente. Quando si innesca, **diventa un demone**, che vuole tutta la nostra attenzione, tutta la nostra energia. E poi ci lascia esauriti, svuotati, solo per tornare qualche tempo dopo a chiedere nuovamente il tributo alla nostra Energia.

Un demone. Al servizio dello Sfidante.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Non c'è **nulla** che tu od io
possiamo fare,
se non esercitare **l'autodisciplina**
fino a renderci
inaccessibili.*

John Michael Abelar

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Ma allora dovremmo privarci di tutto, per non cadere nella trappola dello Sfidante? Niente di più folle. **Il Mondo è meraviglioso, e pieno di esperienze da vivere.** Ciò che dovremmo fare è **recidere, o smettere di creare, l'attaccamento emozionale al loro soddisfacimento che mettiamo nelle nostre azioni, qualsiasi esse siano.** Private dell'attaccamento emozionale al loro soddisfacimento, le azioni non genereranno dipendenze, e lo Sfidante si vedrà tagliata la principale, se non l'unica, fonte di sostegno energetico che utilizza per perpetuare sè stesso ai nostri danni come un parassita.

Quando una azione viene privata dell'attaccamento emozionale al suo soddisfacimento, l'esperienza viene trascesa. Non è più importante quando, come o perchè la si fa. Possono passare anni prima di praticarla di nuovo, o pochi minuti. Non si sente più alcuna mancanza, nè alcun bisogno di tornare a praticarla. Se c'è la possibilità, si sperimenta. Se non c'è la possibilità, semplicemente non c'è la possibilità. Non c'è più la brama del suo soddisfacimento; non c'è più ossessione, nè sofferenza per la sua carenza. Eppure, è proprio a questo punto che si trarrà il maggior godimento

Lo Sfidante – La Spirale di Depotenziamento

dell'esperienza in sè. E' solo a questo punto che potremo lucidamente stabilire **se l'esperienza è davvero per il nostro bene oppure no**. Privati del corredo emozionale che aveva l'unico scopo di alimentare lo Sfidante e depotenziare noi stessi, gusteremo pienamente l'esperienza ogni volta che ci troveremo a riviverla, proprio perchè ne apprezzeremo la sua impermanenza, la sua qualità, il suo reale apporto energetico, con occhi sereni e lucidi.

Lo stato d'animo che si origina dal trascendere una esperienza è uno dei pilastri della nostra integrità; **a questo stato d'animo, molte tradizioni di ricerca interiore danno il nome di Distacco.**

~ ~ ~ ~ ~

Distacco

*è equilibrio sottile e consapevole
tra il **non negarsi nulla**
e **non abbandonarsi a nulla.***

~ ~ ~ ~ ~

~ 8 ~

*Attacco, occultamento,
e sofferenza*

Le modalità con le quali lo Sfidante interviene in un Campo di Consapevolezza umano sono due: **l'attacco, e l'occultamento.**

L'attacco è **la fase attiva** dello Sfidante; è il momento in cui interviene innescando i nostri demoni interiori che ci tengono in catene. Questa è la fase che utilizza per sostenersi energeticamente, per alimentarsi, secondo la tradizione tolteca. **L'arma principale**, la più evidente e probabilmente la sola di cui dispone di comprovata efficacia è **l'utilizzo della Spirale di Depotenziamento**, guidata fino al punto in cui generiamo una grande quantità di energia emozionale di attaccamento al pensiero/immagine innescato. Energia emozionale di bisogno quasi incontrollabile di qualcosa. Tossicodipendenza, appunto.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Un'emozione di solito rappresenta
uno schema di pensiero
amplificato e carico di energia.
Vuole avere **il sopravvento su di voi**,
e di solito ci riesce,
se vi lasciate trascinare in una
identificazione inconsapevole
con l'emozione
per mancanza di Presenza.*

Eckhart Tolle

Lo Sfidante – Attacco, occultamento, e sofferenza

Vi basterà un rapido sguardo intorno a voi per rendervi conto che praticamente ogni essere umano che vi circonda viene manipolato attraverso una o più **tossicodipendenze emozionali** di cui non può, e non riesce, a privarsi. Una manipolazione che ha origine e si sviluppa sempre attraverso la medesima strategia: la Spirale di Depotenziamento. Tuttavia, guardate in voi stessi. Forse lo sguardo sarà meno rapido di quello necessario a trovare la pagliuzza nell'occhio del vostro compagno essere umano, ma potreste comunque trovare qualcosa che somiglia parecchio ad una tossicodipendenza emozionale...

~ ~ ~ ~ ~

*Non giudicate, per non essere giudicati;
perchè **col giudizio con cui giudicate sarete giudicati**
e con la misura con la quale misurate sarete misurati.*

*Perchè osservi la pagliuzza nell'occhio del tuo fratello
mentre **non ti accorgi della trave**
che hai nel tuo occhio?
O come potrai dire al tuo fratello:
permetti che tolga la pagliuzza dal tuo occhio,
mentre nell'occhio tuo c'è una trave?
Togli prima la trave dal tuo occhio
e poi ci vedrai bene per togliere la pagliuzza
dall'occhio del tuo fratello.*

Gesù, il Cristo

Mt. 7, 1-5

~ ~ ~ ~ ~

L'occultamento è **la fase passiva** dello Sfidante, in cui arretra momentaneamente, ed utilizza il vantaggio acquisito inconsapevolmente su di noi per tenerci in uno stato energetico basso e fuori equilibrio, così da non poter riuscire a fronteggiare in Energia e Consapevolezza un attacco

Lo Sfidante – Attacco, occultamento, e sofferenza

successivo. Come riesce in tutto questo? Attraverso **la sovralimentazione della Mente di Superficie con un groviglio di pensieri inutili e senza alcun senso**, che produrranno emozioni e stati d'animo a bassa energia, quali la rabbia, la gelosia, l'invidia, il rancore, la preoccupazione, e similari, che sono tutte gradazioni della medesima emozione: la Paura. Che poi, è la paura dello Sfidante di essere scoperto.

Pensieri che si affacciano automatici, mutevoli, incostanti, contraddittori, che ci intrappolano in una maniera semplicissima: **si pensano con il pronome 'Io'**. 'Io penso'. 'Io sento'. 'Per me questa cosa che mi ha fatto è brutta'. 'Hai visto che cosa ha fatto a me'. ecc. ecc.

Ma chi è questo 'Io' ? Quanti ce ne sono nella vostra testa? Possibile che questo 'Io' vuole una cosa, e cinque minuti dopo ne vuole un'altra, a volte opposta alla prima?

Non è possibile dare una risposta a queste domande senza Consapevolezza. Ma dato che dare una risposta a queste domande, o anche solo osservare il balletto della Mente di Superficie fuori controllo, significa cominciare a tagliare i rifornimenti allo Sfidante, la Mente di Superficie viene sovralimentata di chiacchiere, musica e rumore **per impedire alla Consapevolezza di dispiegarsi**.

Che cosa succede, alla fine, nella nostra vita, lasciando che lo Sfidante continui nella sua opera di suggestione e controllo del Campo di Consapevolezza umano ?

Lo Sfidante – Attacco, occultamento, e sofferenza

- **Non seguiremo le nostre ispirazioni**, cioè ciò che ci fa sentire davvero felici di esistere, perchè le ispirazioni dei Mondi Superiori di Coscienza producono emozioni positive, cioè ad alta energia, che allo Sfidante sono totalmente indigeste.

~ ~ ~ ~ ~

*Qualunque cosa tu possa fare o sognare
cominciala.*

*L'audacia porta con sè
il genio, la magia e la forza.*

Comincia subito.

Johann Wolfgang Goethe

~ ~ ~ ~ ~

- **Opporremo resistenza ai cambiamenti**, e non accetteremo quelli che non possono essere evitati, perchè ogni cambiamento rappresenta per lo Sfidante un rischio di essere scoperto. Lo Sfidante creerà in noi pensieri di resistenza, che genereranno emozioni di resistenza, così, oltre a fare il possibile per **impedirci l'accettazione serena del cambiamento**,osterremo lo Sfidante con emozioni a bassa energia create dalla futile resistenza a ciò che non può essere evitato.

~ ~ ~ ~ ~

*Dovete sempre accettare
il momento presente.*

*Che cosa c'è di più futile,
più futile,
che creare resistenza interiore
a qualcosa che già esiste?*

Eckhart Tolle

- **Ci schiereremo contro qualcosa o qualcuno al di fuori di noi stessi e lo combatteremo** come causa della nostra infelicità e del nostro malessere, perchè attribuiremo la responsabilità delle emozioni a bassa energia che vivono dentro di noi ad eventi esterni o ad altre persone. Ma basta un semplice sguardo consapevole per rendersi conto che **tutto ciò che esiste nella nostra vita è stato generato ed è mantenuto in essere esclusivamente da noi, e noi ne siamo i soli ed unici responsabili.**

~ ~ ~ ~ ~

*Accusare gli altri della propria sfortuna
è segno di un bisogno di educazione.*

*Accusare sè stessi
significa che la propria educazione è incominciata.*

*Non accusare nè se stessi nè altri
significa che la propria educazione è stata completata.*

Epitteto

~ ~ ~ ~ ~

- **Diverremo ansiosi e preoccupati** di perdere quello che abbiamo, e saremo portati a difendere invece che condividere. Ma di chi è questa ansia e questa preoccupazione di perdere qualcosa ? Solo dello Sfidante. Come esseri umani magici e meravigliosi quali siamo, tutti noi, non possiamo perdere nulla, e non dipendiamo da nulla, perchè **noi siamo tutto.**

Ma ci vuole Consapevolezza per scoprirlo. Una Consapevolezza di cui lo Sfidante non può, nè deve permettere l'espansione, per varie ragioni, forse persino superiori a lui stesso. Una Consapevolezza che lo Sfidante sa bene di non poter arginare, una volta che essa si è destata, perchè **il processo di espansione della Consapevolezza è inarginabile, e senza fine.**

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Tu puoi perdere
ogni cosa,
tranne
l'Io Sono*

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

- Non avremo equilibrio nella cura di noi stessi, ma **rimarremo attaccati emozionalmente ad abitudini e situazioni che ci bloccano**, invece di liberarci. **Ramtha**, chiunque questo essere sia, identifica con giustezza questi attaccamenti emozionali: **attaccamenti a persone, luoghi, cose, tempi ed eventi**. Ogni attaccamento emozionale in una di queste sfere crea abitudini, e **le abitudini sono azioni che controllano un essere umano, invece del contrario**.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Avete troppe scopate da fare,
troppo cibo da mangiare,
troppe sigarette da fumare,
troppo alcool da bere,
troppi giochi d'azzardo da giocare
per poter sedervi in quiete
e contemplare.*

*Per sedervi in quiete
e creare.*

Ramtha

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

- **Vivremo nella nostra mente, e nelle sue creazioni illusorie**, invece che nella Realtà di ciò che accade nell'Istante Presente. Dov'è la totalità di noi stessi in questo momento ? Nella stragrande maggioranza dei casi, **nelle congetture e nelle presupposizioni della Mente di Superficie**, persino mentre stiamo agendo. Cioè, in uno degli aspetti della sovralimentazione della Mente di Superficie indotta dallo Sfidante.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Non credete a voi stessi.

*Non credete a **tutte le menzogne**
che vi raccontate.*

*Non credete a ciò che vi dite
quando affermate di*

non essere abbastanza qualcosa.

*Non credete **nei vostri limiti.***

*Non credete a tutto questo,
perchè **non è vero.***

Don Miguel Ruiz

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

- **Proietteremo all'esterno le nostre congetture, le nostre presupposizioni sulla Realtà**, quando esse non sono altro che pensieri generati dallo Sfidante, **e ad esse ci conformeremo nelle azioni, come se fossero vere.** Non è forse così, nella nostra vita ? Non è forse vero che invece di chiedere direttamente, in umiltà, integrità ed ascolto, invece di osservare quietamente, in silenzio, consapevolezza ed accettazione, ci facciamo domande, ci diamo risposte, e poi crediamo che queste risposte siano la Realtà ? Quante cose abbiamo distrutto nella nostra vita in questo modo, per poi renderci conto che era tutto solo nella nostra Mente di Superficie ? Quante cose abbiamo distrutto nella nostra vita, credendo ad una mente manipolata dallo Sfidante ?

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Tutta la tristezza,
tutti i drammi della vostra vita,
sono fondati su **supposizioni**
e sull'abitudine
di prendere le cose
in modo personale.*

Don Miguel Ruiz

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

- **Ci separeremo sempre più dagli altri esseri umani e dalla Vita nella sua Totalità**, per paura di soffrire, di perdere ciò che abbiamo, di non poter difenderci dai loro assalti. Così, creeremo, o entreremo a far parte, o ci ritroveremo, in gruppi costituiti da NOI contro LORO, costruiti essenzialmente per difendere qualcosa di irreali da qualcos'altro di altrettanto irreali. **Qualcosa che la Morte spazzerà via come foglie sugli alberi d'autunno.** **Non esiste NOI contro LORO.** LORO non sono forse esseri umani invischiati nella medesima illusione, manifesta in un'altra forma? E se è così, che differenza c'è tra NOI e LORO?

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Le più comuni **identificazioni** dell'ego
riguardano i beni materiali, il lavoro svolto,
la condizione sociale, la conoscenza e l'istruzione,
l'aspetto fisico, le abilità speciali,
i rapporti affettivi, le storie personali e familiari,
i sistemi di credenze,
le identificazioni politiche, nazionalistiche,
razziali, religiose
e collettive di altro genere.*

Niente di tutto questo siete voi.

Eckhart Tolle

Lo Sfidante – Attacco, occultamento, e sofferenza

Questo è ciò che lo Sfidante crea nella nostra vita se gli viene permesso. Risuona familiare ? Quanto siamo immersi in queste cose ? Quanto sono immersi in queste cose le persone intorno a noi ?

Alla fine, quello che lo Sfidante crea nella nostra vita, se gli viene permesso, può essere riassunto in una sola parola.

SOFFERENZA

Parte II

La Riconquista

*Una volta che ha realizzato
di essere in prigione,
allora, e solo allora
un essere umano
può progettare
la sua fuga.*

Dan Millman

~ 9 ~

Entrare in azione

L'operato dello Sfidante nella nostra esistenza ci è ora chiaro, così come più chiari sono ora gli scopi che si prefigge. Tuttavia, questo è solo il primo passo. Un passo importante, certo, molto importante, perchè è l'inizio della riconquista dei nostri spazi interiori; **ma è un passo ancora intellettuale**, cioè non suffragato da una comprensione da parte dell'intera nostra totalità. Allo stato attuale, potremmo essere in accordo intellettualmente con ciò che abbiamo visto e sentito fin qui, oppure no. Oppure, potremmo avvertire una corrente emozionale che ci scuote e che in qualche modo ci fa vibrare in armonia con questo messaggio. Ma sia in un caso, che nell'altro, ancora non c'è differenza. Le forze a cui abbiamo dato il nome di Sfidante continueranno inesorabilmente nel loro operato, fino a quando non entreranno in azione. **Perchè l'unica differenza è data dall'azione.**

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~
*Un uomo di conoscenza
vive **agendo**,
non pensando di agire,
e neppure pensando
a quello che penserà
quando avrà finito di agire.*

John Michael Abelar

Lo Sfidante – Entrare in azione

Che cosa significa entrare in azione ? Significa **avvertire profondamente in noi la necessità e il desiderio di liberarsi dal mondo mentale e temporale creato dallo Sfidante a suo uso e consumo**. Significa essere **stufi di creare sofferenza** per sè stessi e, conseguentemente, per il mondo che ci circonda. Significa **riconoscere che siamo in balia di correnti emozionali e di pensieri incontrollati** che ci spingono di qua e di là come burattini. Senza queste premesse, non entreremo in azione, e non entrando in azione, resteremo in balia dello Sfidante. **Non c'è alternativa a questa regola.**

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Tutto ciò che serve è una scelta,
una semplice decisione:
qualunque cosa accada,
non creerò più dolore per me stesso.*

*Sebbene sia una scelta semplice,
è anche assai radicale.*

*Non compirete questa scelta
se non sarete **davvero stufi** di soffrire,
se non ne avrete davvero
avuto abbastanza.*

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Ma nel momento in cui decideremo di entrare in azione, allora è **bene conoscere in che modo agire** per riconquistare noi stessi. Ed è proprio qui che concentrano la loro attenzione tutte le tradizioni di ricerca interiore radicate in qualche modo nella Verità. **Tutte, senza alcuna eccezione, danno indicazioni diverse nella forma, ma equivalenti nella sostanza, per fare in modo che un essere umano riconquisti sè stesso.** Questa è una delle più supreme meraviglie del nostro Universo. Molteplici, infiniti modi per una sola direzione. Noi abbiamo la scelta, non la selezione. Infiniti modi, una sola direzione.

Lo Sfidante – Entrare in azione

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*La vera sfida di un essere umano
comincia solamente
quando il Volador lascia la sua mente.*

*Il resto
è soltanto preparazione.*

Carlos Castaneda

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Cercando dunque di **cogliere la matrice astratta** delle modalità di azione volte a creare in un essere umano lo stato d'animo della riconquista, possiamo dunque isolare **un percorso, un cammino, che conduca alla comprensione, poi alla consapevolezza, poi alla liberazione.** Un percorso che ci porti ad avere sufficiente energia personale per dirimere in noi stessi ciò che andiamo via via imparando. Un percorso che ci insegni a vedere e ad agire per noi stessi, seguendo le correnti della nostra connessione con l'Infinito, che non può essere mai persa, ma solo offuscata.

Non si tratta di un percorso fatto di tappe successive che portano da qualche parte. Possiamo dire che si tratta di un **percorso parallelo**, in cui ogni singolo elemento viene seguito ed alimentato parallelamente agli altri. **Lo scopo è quello di raccogliere e liberare una quantità di energia tale da innescare la Consapevolezza e restringere al minimo le perdite energetiche provocate dall'operato dello Sfidante.** Consapevolezza significa attenzione. Attenzione significa energia.

Questo percorso, questo cammino, questa via, si basa ovviamente **sulla osservazione dell'operato dello Sfidante nella vita degli esseri umani, e sulla conseguente migliore modalità funzionale di azione che limiti al minimo, fino ad interromperlo, il prosciugamento energetico correlato.** Tuttavia, è bene essere subito chiari: a parte rarissime eccezioni, il cammino che porta alla liberazione non è facile, non è immediato, non è breve, non è semplice. Brevi intervalli emozionali di connessione con mondi superiori di

coscienza **non sono indicatori di un cambiamento**, ma solo di un occultamento dello Sfidante in un momento in cui la nostra energia si è elevata in qualche modo. Il cambiamento è giungere a vedere ciò che è realmente. E una volta che si è veduto, allora chiedersi se cambiare oppure no diventa del tutto futile. Semplicemente, agiremo di conseguenza, e questo è tutto.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

La Saggezza
non arriva in regalo,
*ma deve essere **perseguita,***
rincorsa,
conquistata.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

In ogni caso, **il nostro scopo, lo scopo di ogni essere umano, è vivere la migliore vita che possa vivere, in serenità e pace, in energia e forza, in comprensione, integrità e compassione.** Non è forse questo ciò che ognuno di noi desidera, alla fine? Liberarsi può anche essere un pensiero privo di senso. Ma vivere una vita piena, intensa, forte e felice, che è diritto di ogni essere umano, è assolutamente sensato, ed è anche quello a cui lo Sfidante si oppone; quindi, anche solo per raggiungere uno stato come questo, può valere la pena agire e vivere, disinnescando consapevolmente i sabotaggi mirati dello Sfidante alla nostra totalità.

Vediamo ora quali armi, che altro non sono che **stati d'animo e sensazioni interiori**, abbiamo a disposizione per contrastare ed arrestare l'operato dello Sfidante nella nostra vita. Queste armi, queste sensazioni, sono esattamente **ciò che abitualmente non facciamo**, ed è per questo che sono così indigesti allo Sfidante: **non è in grado di arrestarne gli effetti positivi.** Effetti che **sono cumulativi**, se le nostre pratiche resistono. Effetti che sfoceranno poi in un accrescimento di energia e consapevolezza tali da darci finalmente **la forza di ingaggiare il solo, unico, confronto che ci aspetta.** Il confronto per eccellenza, lì davanti a noi, dal quale tutti, un giorno, dovremo per forza passare. Il confronto che chiameremo, da ora in avanti, **il Varco del Deserto.**

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Arrivare al nocciolo
è ciò che io chiamo **andare nel deserto.***

*Quando andate nel deserto,
incontrate le vostre emozioni faccia a faccia.
Quando tornate,
tutti i demoni si trasformano in angeli.*

Don Miguel Ruiz

~ 10 ~

La prima arma

La prima arma a nostra disposizione, **una autentica stangata** alla perpetuazione dello Sfidante all'interno del nostro Campo di Consapevolezza, pur essendo la più accessibile dal punto di vista della comprensione mentale dei suoi indiscutibili benefici, è già essa stessa l'elemento che causa la resa del 98% dei presunti aspiranti alla costruzione di una vita migliore per sé stessi.

Naturalmente, è lo Sfidante che si arrende a sé stesso e la nostra Consapevolezza che si identifica nella resa, perchè lo Sfidante sa bene quanto quest'arma gli sia nociva. Ma di fatto, quello che succede è che l'essere umano evita da subito di brandire quest'arma e finisce addirittura, in certi casi, per rivoltarglisi contro. E se l'essere umano non brandisce quest'arma, non avrà accesso nemmeno alle successive, perchè le altre armi richiedono una padronanza di un certo livello di questo primo stato interiore per poter liberare nel tempo i loro benefici in maniera esponenziale.

Di che cosa parliamo? **Dello stato d'animo interiore della disciplina.**

Lo Sfidante – La prima arma

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Parla della disciplina,
e la maggior parte delle persone*

fugge via,

*come orde di Mongoli sul punto
di riversarsi giù dalle montagne.*

E' comico vedere

quanto tergiversa l'ego

*piuttosto che **accettare la tua autorità***

su di esso.

Stuart Wilde

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

La disciplina è una parola pericolosa: molti associano la disciplina, infatti, ad un regime coatto, obbligato, ad una forzatura interiore, quando invece la disciplina non ha nulla a che vedere con tutto questo. La disciplina che intendiamo qui è un modo di essere ed agire fondato su tre elementi base:

- **Decidere consapevolmente le proprie azioni**
- **Agire senza aspettative**
- **Accogliere in serenità qualsiasi risultato**

In generale, gli esseri umani **fanno esattamente il contrario**: decidono le loro azioni **in conseguenza** di qualche cosa, agiscono **con ogni sorta di aspettative** nei riguardi di sè stessi e degli altri esseri umani, e dato che il risultato delle loro azioni è molto, molto spesso differente da come se lo aspettavano (cioè un'altra aspettativa), **non lo accolgono mai in serenità**, ma con risentimento, rammarico e riluttanza. Naturalmente, ciascuno di questi comportamenti è una eredità indotta in loro da un dominio dello Sfidante che si perpetua da millenni.

Lo Sfidante – La prima arma

La disciplina intesa invece come unione di questi tre elementi base genera invece un'onda energetica di emozioni positive ed entusiasmo, cioè correnti energetiche del tutto antitetiche a quelle di cui lo Sfidante si alimenta. Inoltre, i tre elementi sono già di per sé stessi **singolarmente antitetici** alla modalità generale con la quale viviamo la nostra vita, e questo insieme di fattori può quindi determinare, se la disciplina viene mantenuta nel tempo, il radicamento di uno stato interiore che impedisce allo Sfidante di accedere con facilità alla nostra energia.

Ma **la chiave della disciplina**, ed il suo enorme valore aggiunto, **sta nella sua permanenza temporale**. Una disciplina non è null'altro che una illusione, se non è mantenuta per tutto il tempo che gli occorre a radicarsi e dispiegarsi.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Il Potere
scaturisce
dalla Disciplina.*

Stuart Wilde

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Decidere consapevolmente le proprie azioni significa **valutare la situazione di vita nella quale siamo**, e decidere quindi una o più azioni da compiere che tengano conto della **migliore funzionalità energetica possibile ed accessibile a noi in quel momento**; cioè a dire, decidere una direzione che punti dritta al **nostro miglioramento delle condizioni di vita**, ad un aumento del nostro benessere e della nostra vitalità, ad una crescita interiore e personale. In una vita condotta caoticamente dallo Sfidante, non c'è mai il tempo di fermarsi a pensare davvero alla propria esistenza. Non c'è mai tempo di decidere consapevolmente azioni che ci portino benefici e buoni frutti. Agiamo credendo di compiere scelte responsabili e ponderate, mentre distruggiamo la nostra energia e la nostra vita con ogni sorta di abitudini nefaste ed attaccamenti emozionali camuffati da libere decisioni. Fumiamo 80 sigarette al giorno, mangiamo ben oltre le nostre necessità, beviamo

Lo Sfidante – La prima arma

costantemente litri di liquidi dannosi, trattiamo i nostri compagni esseri umani come oggetti, lavoriamo ore e ore solo per tossicodipendenza emozionale, senza fermarci un attimo a chiederci il perchè di tutto questo; e chiamiamo questa cosa libertà personale.

~ ~ ~ ~ ~

*Se oggi fosse
l'ultimo giorno della mia Vita
vorrei fare
quello che sto per fare oggi ?
Ogni qualvolta la risposta è no
per troppi giorni di fila
capisco che c'è qualcosa
che deve essere cambiato.*

Steve Jobs

~ ~ ~ ~ ~

Agire senza aspettative significa **impedire allo Sfidante di generare spirali di depotenziamento basate su di un giudizio illusorio delle condizioni intorno alla nostra azione**. Una volta che si è decisa una azione, occorre agire senza considerare in alcun modo i giudizi e le supposizioni create dalla Mente di Superficie, perchè questi giudizi e supposizioni non sono nostri, sono generati dallo Sfidante al solo scopo di innescare spirali di depotenziamento, e non hanno alcun fondamento reale.

Non è affatto facile, ma solo perchè non siamo abituati alla nostra maestosità. Se anche solo per una azione riuscissimo a fare ed erogare il nostro meglio a prescindere da ogni aspettativa di guadagno e perdita, di approvazione o condanna, di applauso o disprezzo, potremmo stupirci della grande quantità di cose meravigliose che siamo in grado di creare.

Lo Sfidante – La prima arma

~ ~ ~ ~ ~

*Cerca solo di ottenere
e il vuoto **ti seppellirà**,
lento come ore montane
in un nero abbraccio di fondale.*

*Espandi sereno il dare
e la Luce **ti accenderà**,
fulgida come alba di Sirio
in un mantello di perle da erogare.*

*Nodoso e ricurvo come le parole
avere è il bastone dell'umano*

*Brillante e potente come Mjolnir
dare è lo **Scettro di ogni Dio***

~ ~ ~ ~ ~

Accogliere in serenità qualsiasi risultato significa renderci conto di un qualcosa che è sempre stato e sempre sarà: **il risultato delle nostre azioni non rientra nel dominio delle decisioni di un essere umano. La libertà di un essere umano è nell'azione**, cioè nell'espressione creativa dell'Infinito in lui; i risultati sono di pertinenza di Forze superiori. Risultati che possono giungere dopo molto tempo. Risultati che possono essere totalmente diversi da quelli che volevamo. Ci sono sempre risultati che scaturiscono dalle nostre azioni, ma che cosa, quando, quanto e come, è dominio e decisione dell'Infinito.

Lo Sfidante – La prima arma

~ ~ ~ ~ ~

*Arjuna comincia ad agire, a combattere,
e **non sa** cosa avverrà di lui,
nè dei suoi compagni,
nè dell'esito della battaglia
o del futuro del suo popolo.*

*Ma sapere questo è **il compito del Divino**,
del "conoscitore del campo".*

All'essere umano in realtà

***compete solo di agire**,*

cioè di vivere,

*all'interno della **Straordinaria Manifestazione***

in cui si dispiega la sua Vita.

Andrea Di Terlizzi

Walter Ferrero

~ ~ ~ ~ ~

Accettare in serenità questa verità, e dunque **manifestare la Serenità nella nostra esistenza**, è intollerabile allo Sfidante, perchè la Serenità è una delle nostre emanazioni naturali di esseri umani con la quale lo Sfidante non può assolutamente alimentarsi. Lo Sfidante cercherà di offuscare questa emanazione innestando pensieri di giudizio negativo, di condanna, di mancata accettazione sul risultato di una azione per una non conformità davvero presuntuosa alle sue finte aspettative. Ma nonostante non siano altro che pensieri, cioè opinioni soggettive non necessariamente vere ed oltretutto formulate e generate da una Forza in contrapposizione al nostro Campo di Consapevolezza, noi potremmo finire per crederci, ed in tal modo si innescherà una nuova spirale di depotenziamento che avrà l'unico esito di portare nutrimento alle Forze dello Sfidante e deprivarci nuovamente di Energia.

Lo Sfidante – La prima arma

~ ~ ~ ~ ~

*Per la maggior parte,
la gente non ritiene
che la Serenità
possa essere
una disciplina.*

Stuart Wilde

~ ~ ~ ~ ~

Attraverso l'**arma della disciplina**, invece, verranno messe in moto ed alimentate in noi stessi **forze in grado di sostenerci nel nostro incedere verso la vita che desideriamo e che meritiamo di vivere**, e lo Sfidante comincerà a perdere energia perchè non sarà più lui a decidere costantemente al nostro posto azioni deprivanti, non saranno più il suo giudizio e le sue finte aspettative a ricevere la nostra attenzione e la nostra fiducia. La nostra Consapevolezza destata non crederà più ai suoi pensieri di giudizio negativo e di valutazione non obiettiva che tenterà di inserire nella nostra Mente di Superficie. E tutto questo libererà sempre più velocemente energia dalla trappola in cui lo Sfidante l'ha ingabbiata a suo vantaggio, permettendoci di incedere con sempre maggiore efficacia e rapidità **verso la vita maestosa che meritiamo di vivere**.

~ ~ ~ ~ ~

*La Disciplina
strema in modo incommensurabile
la mente
di Quello che Vola.*

John Michael Abelar

Lo Sfidante – La prima arma

Ma quale è la differenza tra una azione disciplinata e una abitudine? Nient'altro che la Consapevolezza. **Una abitudine trae origine da pensieri inconsapevoli e fuori controllo; l'azione disciplinata, invece, scaturisce da pensieri e decisioni consapevoli.** Sebbene entrambe usino le stesse risorse a disposizione dell'essere umano, una abitudine disperde energia per tossicodipendenza emozionale, una azione disciplinata la accresce. **Ma quello che fa davvero la differenza è la Consapevolezza:** se essa manca, l'azione diventa abitudine; se essa viene alimentata, qualsiasi azione e qualsiasi abitudine diventano sorgente di potere.

Tuttavia, è bene essere consapevoli fin da subito di un elemento molto importante: **la Disciplina è illusoria e non ci darà nessuno dei suoi frutti meravigliosi se non è mantenuta nel tempo.** Per quanto tempo? La nostra Mente Profonda lo sa perfettamente. Le sensazioni che libererà in noi ci diranno quando il tempo di una disciplina è compiuto.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Comincia tutto
con una singola azione,
che deve essere
deliberata, precisa e mantenuta nel tempo.
Ripetendo questa azione
sufficientemente a lungo
si attiva uno dei più grandi doni
che l'essere umano possa percepire in sé,
uno dei pilastri della sua eredità
di essere umano magico,
che poi può applicare a tutto il resto:
l'Intento Inflexibile.*

John Michael Abelar

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

~ 11 ~

Intensificazione

Mentre la disciplina comincia a radicarsi nella nostra interiorità, e mentre ci rendiamo conto di come **da sempre siamo stati ingannati** dalle nostre false aspettative e dalla nostra deriva inerziale indulgente, possiamo intervenire per chiudere altre falle energetiche nel nostro Campo di Consapevolezza.

In realtà, possiamo dire che la chiusura di queste falle è ancora un contenimento, non un riassettaggio. Tuttavia, tale contenimento è molto importante per noi, perchè la chiusura progressiva delle nostre falle energetiche implica **liberare sempre maggiore energia a vantaggio del nostro Campo di Consapevolezza**. Proseguendo in questo metodico contenimento, arriveremo ad avere sufficiente energia per attaccare frontalmente le cause più importanti e più potenti del nostro depotenziamento e della nostra perdita energetica; ma non potremo mai arrivare a fronteggiare il Varco del Deserto, senza aver progressivamente chiuso, una ad una, tutte le nostre dissipazioni energetiche **attraverso il supporto della disciplina**.

Lo Sfidante – Intensificazione

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Il regno del Guerriero
è **protetto da una porta.***

*E' ben nascosta,
come un monastero tra le montagne.*

*Molti bussano,
ma **pochi entrano.***

Dan Millman

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Come abbiamo visto, **la Spirale di Depotenziamento si innesca attraverso un pensiero/immagine generato dallo Sfidante nella nostra Mente di Superficie**; quindi, prima di risalire alla fonte, possiamo intanto agire nella nostra interiorità per attenuare al minimo possibile le perdite energetiche di cui la Spirale di Depotenziamento ci rende vittima.

Per contrastare questo deflusso, esistono due discipline molto potenti:

- **La non espressione delle emozioni negative**
- **La riemersione della Mente Profonda**

Uno degli obiettivi primari dello Sfidante è generare **energia emozionale di matrice negativa**, in grado di paralizzare le nostre buone intenzioni, renderci preda di ogni tipo di tossicodipendenza emozionale e trasformare la nostra vita in un inferno totalmente alimentato da illusioni irreali. Tuttavia, tale esito può effettivamente realizzarsi **se e solo se questa energia emozionale viene espressa in una azione che la manifesti**. Se internamente a noi stessi percepiamo una emozione di rabbia, e trasformiamo tale emozione in azione sfogandola contro qualcosa o qualcuno, abbiamo compiuto il passo finale nel supporto energetico dello Sfidante, perchè lo Sfidante è ghiotto, potremmo dire così, del corto circuito emozionale ingenerato da una azione che lo manifesta.

Lo Sfidante – Intensificazione

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Don Miguel Ruiz mi insegnò
a non reagire a tutto,
a non essere un computer automatico
che reagisce a seconda del **pulsante**
che viene premuto.*

Gaya Jenkins

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Non esprimere le emozioni negative, e dunque non trasformarle in azione, significa **introdurre un elemento di distacco tra la nostra percezione e l'azione**. L'emozione negativa continua ad esistere, ma noi non la esprimiamo, fondamentalmente perchè essa è stata generata da una Forza che non siamo noi attraverso strumenti che ci sono stati per così dire usurpati senza che ce ne accorgessimo.

Ma attenzione! **Non esprimere una emozione negativa non significa negarla, o ricacciarla nel profondo**, perchè questo significherebbe introdurre un ulteriore elemento di sofferenza nel nostro Campo di Consapevolezza. **Non esprimere una emozione negativa significa accettarla totalmente dentro di noi, lasciare che essa sia tutto ciò che deve essere e bruciarla sul fuoco della nostra Attenzione Totale**. Significa essere totalmente presenti davanti ad essa senza arretrare di un passo, eppure senza trasformarla in azione. Significa osservare quello che percepiamo e renderci conto che la nostra Mente di Superficie sta interpretando una sgradevole sensazione corporea, come un formicolio o una oppressione in determinati punti del corpo, e sta dando ad essa un nome a cui è associata una serie di azioni, o meglio, reazioni, per spegnerla o ricacciarla indietro o nel profondo.

Lo Sfidante – Intensificazione

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*La rabbia si può trasformare
in tristezza.*

*Questo sarà il **sintomo della pulizia**
che sperimenteremo se permetteremo
a noi stessi, per la prima volta,
di **esprimere** una emozione
dopo averla **repressa** per tanto tempo
sotto una immagine mentale.*

Don Miguel Ruiz

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Non esprimere una emozione negativa **richiede molta, molta energia**, perchè abitualmente quello che facciamo come esseri umani inconsapevoli è esattamente l'opposto. Sembra paradossale, ma gli esseri umani tipicamente non manifestano le emozioni positive e manifestano in azione quelle negative. Sembra paradossale, ma non lo è, perchè è il frutto di una tattica ben precisa.

Eppure, le emozioni sono molto, molto importanti: tutte le tradizioni di ricerca interiore ci indicano strumenti volti ad elaborarle e a manifestarle al meglio. Per esempio, nel linguaggio cabalistico, le emozioni si chiamano misure, in quanto è proprio tramite loro che l'essere umano può misurarsi per rendersi conto di quanto progresso egli abbia veramente compiuto sulla via della crescita coscienziale. Allo stato normale, invece, gli esseri umani finiscono per produrre emozioni attraverso l'uso improprio della Mente di Superficie al solo beneficio della perpetuazione della presenza dello Sfidante all'interno del loro Campo di Consapevolezza.

Non esprimere emozioni negative può e deve iniziare da **piccole mosse**. Ci sono grandi demoni manipolati dallo Sfidante dentro di noi, ed è folle iniziare la riconquista passando da essi. Qualcosa di semplice entra nel nostro Campo di Consapevolezza, scuote le nostre opinioni sul Mondo, e genera una

Lo Sfidante – Intensificazione

emozione negativa: rabbia, disprezzo, depressione. **Fronteggiamo l'emozione che si manifesta; osserviamo** come questa emozione scaturisca da un pensiero generato in maniera automatica dalla Mente di Superficie; **osserviamo** la natura di questa emozione, il suo sapore, le sensazioni prettamente fisiche che produce nel corpo. **Osserviamo**, lasciamo che l'emozione sia tale, ma non manifestiamola in azione. Non sfoghiamo la rabbia o il disprezzo che sentiamo, contro di noi o qualcos'altro. Non manifestiamo la nostra depressione in azioni che la confermino. Osserviamo le emozioni, ma non manifestiamole, perchè niente di tutto questo siamo noi.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Se si riesce a rimanere **vigili e presenti**
osservando tutto ciò
che si percepisce interiormente
senza esserne sopraffatti,
vi sarà fornita l'occasione
per **la più potente pratica spirituale,**
e diventerà possibile
una **rapida trasformazione**
di tutto il dolore passato.*

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Una emozione negativa, intesa come emozione che dissipa energia, che viene **inflexibilmente osservata** senza essere combattuta, senza essere negata, senza essere espressa in maniera reattiva, passa rapidamente ed inizia pressochè subito a diminuire di intensità. Successivamente, con il nostro stato interiore così ripulito, se sarà necessaria una azione per far sì che l'emozione passi via del tutto, allora agiremo, ma la nostra azione sarà pulita, creativa e non reattiva. Tutte qualità che renderanno la situazione funzionale e di sostegno al nostro Campo di Consapevolezza, invece che un nuovo ed ennesimo approvvigionamento energetico erogato inconsapevolmente allo Sfidante.

Lo Sfidante – Intensificazione

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Nel placare un risentimento
spesso si procede lentamente.*

*E questo
a chi giova ?*

Tao Te Ching

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

La riemersione della Mente Profonda è un'altra disciplina di enorme potenza, perchè va ad agire su un aspetto della Mente di Superficie che lo Sfidante conosce ed usa per pilotare a proprio vantaggio e con il minimo sforzo necessario la Spirale di Depotenziamento: **l'interpretazione meccanica delle percezioni.**

Portando la nostra attenzione sul caos apparentemente incontrollato della Mente di Superficie, scopriremo che la quasi totalità dei pensieri che ci permettiamo di mantenere sono stranamente **focalizzati su una sola polarità prevalente.** Tutto quello che entra nel nostro Campo di Consapevolezza, compresi noi stessi, viene giudicato, cioè scomposto in parti separate e sconnesse, e trovato colpevole o innocente, inadatto o adatto, indegno o degno, impossibile o possibile, buono o cattivo ecc. ecc. in un meccanismo che ora conosciamo molto bene.

Tale enorme baccano ci impedisce di sentire ed accedere all'interno di noi stessi ad **una più vasta mole di informazioni**, che comprende **gli aspetti unificanti e connettivi** che sottendono ogni cosa. Questi aspetti non possono essere realizzati dalla Mente di Superficie, perchè essa non ha questa funzione; questi aspetti sono di esclusiva pertinenza della Mente Profonda.

Far riemergere la Mente Profonda significa sostanzialmente **introdurre un cuneo di distacco tra noi ed i pensieri della Mente di Superficie**, perchè questi pensieri hanno ben poca importanza e **non sono chi noi siamo.** In questo spazio, creato dal distacco, lasceremo consapevolmente che la Mente Profonda intervenga attraverso le sue sensazioni, ed invece di accettare

Lo Sfidante – Intensificazione

completamente e subito i pensieri di giudizio generati dalla Mente di Superficie, positivi o negativi che siano, rimaniamo in ascolto, vigili e consapevoli, delle sensazioni emanate nelle profondità di noi stessi dalla Mente Profonda.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

In situazioni di emergenza,

la mente si ferma.

*Diventate totalmente **Presenti nell'Adesso**,*

e prende il sopravvento

*qualcosa di **infinitamente più potente**.*

Ma non è necessario

scalare la parete nord del Cervino.

Potete entrare in questo stato

Adesso.

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

L'occasione per la pratica della riemersione della Mente Profonda è praticamente **tutta la nostra esistenza**. Osserviamo un albero, una pianta, un oggetto. Interagiamo con un altro essere umano. Distacciamoci dalla Mente di Superficie e dai suoi vaniloqui che non ci appartengono. Che cosa percepiamo? Che sensazioni emana l'oggetto o l'essere con cui stiamo interagendo? E il luogo in cui siamo? Che cosa percepiamo, davvero? C'è armonia? Oppure qualcosa non funziona?

La riemersione della Mente Profonda ci permetterà praticamente subito di renderci conto che **ogni cosa è molto, ma molto di più di quello che la Mente di Superficie riesce a giudicare**, e che la summa di pensieri di giudizio e condanna che ci permettiamo di lasciare a briglia sciolta dentro di noi non sono nemmeno un'ombra di quella realtà indiscutibile che credevamo fossero.

Lo Sfidante – Intensificazione

Ma l'elemento di maggiore importanza in questa riemersione consapevole è insito nella realizzazione che laddove la Mente di Superficie sta interpretando una nuova percezione sulla base di vecchie esperienze somiglianti, o sta impedendo una azione positiva per la nostra crescita con dubbi e paure, o sta provocando una azione per tossicodipendenza emozionale, **i pensieri che utilizza per dissuaderci o per raggiungere i suoi scopi non sono chi noi siamo**. Questo è il nodo cardine da realizzare. Il fulcro della nostra percezione è nel profondo di noi stessi, in uno spazio in cui i pensieri non sono ancora diventati parole, eppure ad esso non concediamo mai lo spazio ed il silenzio per manifestarsi. O, per meglio dire, lo Sfidante non permette che ciò accada, perchè questo significherebbe arrivare a vedere che la nostra vita non è nelle nostre mani, cioè nella trasposizione in azione delle sensazioni percepite dalla Mente Profonda, ma nelle mani delle forze dello Sfidante, nell'illusione interiore della nostra libertà personale.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

La Coscienza non è mente.

La Consapevolezza non è mente.

L'Attenzione non è mente.

Dan Millman

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Ecco quindi che non esprimere le emozioni negative e far riemergere la Mente Profonda creano un nuovo spazio interiore, uno spazio di ascolto e osservazione. Questo nuovo spazio che ci conquisteremo con la nostra disciplina è uno spazio integro, totalmente nostro, dove lo Sfidante non può sopravvivere, nè può intervenire per utilizzarlo a suo vantaggio. **Più grande, più profondo, questo spazio diventa, più energia riprendiamo indietro dal Campo Gravitazionale dello Sfidante**, e più maestosa e libera diventa la nostra esistenza.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*L'essere umano è soltanto
il compendio del suo potere personale
e tale compendio
determina il modo in cui vive
e il modo in cui muore.*

Carlos Castaneda

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

~ 12 ~

Il pilastro finale

Lo spazio quieto, integro, che **abbiamo conquistato attraverso la non espressione reattiva delle emozioni negative e la riemersione della Mente Profonda**, è uno spazio di osservazione pura, in cui ci poniamo oltre il funzionamento meccanico e condizionato della Mente di Superficie, eppure siamo quantomai vigili e consapevoli.

Questo spazio di osservazione pura è il terreno fertile in cui può finalmente crescere e manifestarsi **quella facoltà fondamentale dell'essere umano che è sua eredità e gli appartiene di diritto come essere magico**; la facoltà che è stata oscurata in modo da depotenziarlo, e renderlo facile preda delle correnti emozionali indotte dallo Sfidante. La facoltà che tutte le tradizioni di ricerca interiore stimolano **a ritornare in funzione**, attraverso una grandissima quantità di modi diversi diretti al medesimo risultato. La facoltà che ci riporta ad essere ciò che siamo veramente.

La facoltà del Silenzio Interiore.

Lo Sfidante – Il pilastro finale

~ ~ ~ ~ ~

Il Silenzio Interiore

*è uno stato peculiare dell'Essere
in cui tutti i pensieri vengono cancellati
e in cui si vive ad un livello diverso
da quello della Consapevolezza quotidiana.*

Il Silenzio Interiore

*significa sospensione del dialogo interiore,
ed è quindi una condizione
di **completa pace**.*

Carlos Castaneda

~ ~ ~ ~ ~

Il Silenzio Interiore è lo stato dell'essere in cui **qualsiasi tentativo di identificazione innescato dallo Sfidante scompare** letteralmente perchè riassorbito dal fuoco dell'Attenzione. E' uno stato di **estrema vigilanza e consapevolezza** che si innesca in assenza di pensieri articolati in forma di parole o immagini consequenziali e associative. E' uno stato in cui la Mente di Superficie è di fatto scollegata dalla percezione del proprio esistere, del proprio essere, come Campo di Energia e Consapevolezza: cioè a dire, uno stato in cui la Mente di Superficie non determina e stabilisce l'Io Sono di ogni essere umano, perchè è **l'Io Sono a contenere la Mente di Superficie**, non viceversa.

Lo Sfidante – Il pilastro finale

~ ~ ~ ~ ~

*Il filosofo Cartesio ritenne
di aver scoperto la verità fondamentale
quando pronunciò
la sua famosa affermazione
"Penso, dunque sono".
In realtà aveva dato espressione
all'errore fondamentale:
identificare
il pensiero con la Consapevolezza
e l'identità con il pensiero.*

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~

Nello stato di Silenzio Interiore, qualsiasi tentativo di innesco della Spirale di Depotenziamento da parte dello Sfidante viene riconosciuto istantaneamente e lasciato andare, perchè si riconosce subito, in esso, **il principio di qualcosa che non ci appartiene e che non vogliamo**. Questo è ciò che il Silenzio Interiore è in grado di fare per noi nella nostra riconquista, ma non è certo tutto qui; possiamo dire che **non c'è limite a ciò che siamo in grado di raggiungere, esprimere ed esplorare** approfondendo e potenziando sempre più questa nostra facoltà dimenticata.

Lo Sfidante – Il pilastro finale

~ ~ ~ ~ ~

*Dove l'arancio del crepuscolo
si fonde con la terra
che dalle vette digrada verso il mare
lì si erge **la Città Reale**
torri e mura bianche si alzano possenti.*

*Poco oltre, **Mondi ed Universi**
e poi ancora, e ancora
Parsec
da esplorare.*

~ ~ ~ ~ ~

Il Silenzio Interiore non può essere spiegato a parole. E' quantomai necessario agire per comprenderlo su tutti i livelli del nostro essere, e realizzarne la sua estrema importanza nella nostra esistenza; ma fortunatamente, in questo cammino, **tutte le tradizioni di ricerca interiore ci sostengono** insegnandoci un gran numero di procedimenti e discipline per raggiungerlo e radicarlo, e a noi non resta che trovare e vivere le pratiche che più vibrano con la nostra unicità.

Per esempio, **tutte le discipline** che sono riunite nel termine di "**meditazione**", condividono, seppure nella grande varietà di tecniche che le differenziano, il medesimo obiettivo: **nutrire ed incrementare in noi l'espansione di uno spazio percettivo di Silenzio Interiore.** Questa è una delle loro mete fondamentali: in infiniti modi, una sola direzione.

Questa espansione del Silenzio Interiore in noi comporterà, tra gli innumerevoli benefici, anche **il potenziamento esponenziale delle nostre facoltà percettive**, conseguenza dell'espansione della Consapevolezza che è inestricabilmente legata al Silenzio Interiore. E sarà questa percezione amplificata, questa Consapevolezza potenziata, a inattivare sempre più fortemente l'operato delle forze dello Sfidante: in un essere umano, più

Lo Sfidante – Il pilastro finale

energia è a disposizione della Consapevolezza, meno energia è a disposizione delle forze dello Sfidante. **Non c'è niente di più potente**, in questa riconfigurazione energetica, **della pratica del Silenzio Interiore**.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Gli antichi sciamani Toltechi scoprirono
che affaticando con il Silenzio Interiore
la mente del Volador,
il Volador fugge,
dimostrando così con assoluta certezza
la sua origine non umana.*

Carlos Castaneda

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Ma come fare spazio al Silenzio Interiore nella nostra vita ?

Praticare il Silenzio Interiore è una disciplina che può potenzialmente, e alla fine lo sarà, essere praticata **senza soluzione di continuità nell'arco dell'intera nostra esistenza**. Come?

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Erogando la nostra totale attenzione
su ciò che sta accadendo in questo momento,
riorientando il più possibile,
ed il più a lungo possibile,
l'attenzione che concediamo
ai pensieri della Mente di Superficie
verso le percezioni dell'istante presente
raccolte dai nostri sensi.*

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Lo Sfidante – Il pilastro finale

Per questa pratica non è necessario null'altro che la nostra vita. In qualsiasi momento, ricordiamoci di **riconducere la nostra attenzione entro i confini dell'istante presente**, distaccandola dalla Mente di Superficie. In qualsiasi momento, e per qualsiasi azione stiamo facendo. Ricordiamoci di essere vivi, presenti. **Ricordiamoci di noi stessi**, così come **Gurdjeff**, ricercatore interiore degli inizi del secolo scorso, chiamava questa disciplina.

~ ~ ~ ~ ~

Un uomo domandò una volta a Ma-tsu:

Qual è la verità suprema?

Te lo dirò, rispose il maestro,

quando avrai bevuto tutta l'acqua del fiume.

L'ho già bevuta, replicò l'altro prontamente.

Allora, te l'ho già detta.

~ ~ ~ ~ ~

Concediamo l'intera nostra attenzione all'azione che stiamo facendo. Nel mentre, raccogliamo informazioni sull'ambiente e su noi stessi con i nostri sensi. Quale è la nostra postura? Come respiriamo? Stiamo agendo tranquillamente, o percepiamo interiormente una sensazione di disagio? Cosa ci dice il corpo? E il luogo in cui siamo?

Non è un caso che la disciplina della riemersione della Mente Profonda abbia aspetti simili alla pratica del Silenzio Interiore. Di fatto, **è a partire dal Silenzio Interiore che la Mente Profonda decodifica in percezione la Realtà che entra in contatto con il nostro Campo di Consapevolezza.**

Questo filo del rasoio del momento presente crea una diga che è letteralmente inaccessibile allo Sfidante. Fino a che rimaniamo in questo stato, lo Sfidante non può trascinarci con sé, perchè per farlo, ha bisogno che noi crediamo a ciò che dice, cioè ha bisogno che noi ricadiamo al livello energetico dell'ascolto e dell'identificazione automatica con la Mente di Superficie, con conseguente generazione di energia emozionale. Ecco una delle ragioni per le quali il Silenzio Interiore è così importante: nel momento in cui siamo immersi in esso, lo Sfidante cessa di controllare la nostra

Lo Sfidante – Il pilastro finale

esistenza, e conseguentemente **si libera in noi spazio** per la percezione di quelle sorgenti interiori che sono ciò che siamo veramente, che sono espressione della nostra vita e di ciò che realmente vogliamo. **Finalmente liberiamo in noi lo spazio per essere ciò che siamo veramente.**

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Zazen

è la manifestazione della Realtà Ultima.

Non potrà mai essere preda

di trappole e insidie.

Cogliendone il cuore segreto,

sarete come un drago

che entra in profondissime acque,

o come una tigre

che si addentra nella folta foresta

di una montagna.

Dogen Zenji

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Occorre una grande quantità di energia, all'inizio, per sostenere continuativamente questo nuovo stato dell'essere, dunque non dobbiamo perdere la pazienza se riusciamo solo per pochi secondi, ma non dobbiamo desistere dal tentare. Dopotutto, da molti, molti anni siamo abituati ad agire esattamente al contrario, cioè lasciando briglia sciolta e dando tutta la nostra attenzione a quella sequenza ininterrotta di pensieri associativi inutili, insensati e rumorosi con i quali ci identifichiamo, che ci spingono di qua e di là a compiere azioni che spesso non desideriamo nemmeno compiere solo per acquietare le emozioni negative che percepiamo.

Lo Sfidante – Il pilastro finale

~ ~ ~ ~ ~

*Gli sciamani Toltechi spiegavano
che il Silenzio Interiore
viene accumulato.*

*Occorre costruire
un nucleo di Silenzio Interiore
nelle profondità del nostro Essere,
che cresca, istante dopo istante,
ogni volta che viene praticato.*

Carlos Castaneda

~ ~ ~ ~ ~

Ad accompagnare questa pratica, possiamo poi decidere di esplorare e selezionare, nel ventaglio delle discipline offerte da tutte le tradizioni di ricerca interiore, quelle dirette alla espansione del Silenzio Interiore che più vibrano in accordo con ciò che siamo e con le nostre preferenze, e poi trasformarle in una disciplina quotidiana.

Raggiungere il Silenzio Interiore non è certo prerogativa di una pratica piuttosto che di un'altra, ma è **solo prerogativa dell'inflessibile intento di chi lo vuole raggiungere**. Per questo, non esistono discipline migliori o peggiori di altre, in questa via: ciò che per me può rappresentare un modo efficacissimo per esplorare il Silenzio Interiore, per un altro essere umano può essere davvero inutile. **E' responsabilità del singolo essere umano selezionare i mezzi che sono a lui più congeniali per raggiungere il Silenzio Interiore**; ma una delle conseguenze meravigliose della nostra pratica è che sarà la stessa Consapevolezza accresciuta dal Silenzio Interiore a comunicarci, spesso con mezzi che sono del tutto simili a quelli che usa lo Sfidante, quale disciplina è opportuno provare per noi. Un giorno potremo sorprenderci a considerare la possibilità di approfondire la meditazione Zen; oppure saremo spinti a trovare nella nostra zona un corso di Yoga; oppure, ci sentiremo improvvisamente spinti a praticare Tai Chi Chuan, o ad imparare a suonare al meglio possibile uno strumento musicale specifico. Da dove

Lo Sfidante – Il pilastro finale

arrivano queste improvvise aperture ? Dallo spazio che abbiamo aperto attraverso il Silenzio Interiore. Dallo spazio che attraverso il Silenzio Interiore ci connette alla vastità dell'Infinito e ad ogni altra cosa del nostro meraviglioso Universo.

Il Silenzio Interiore è la porta dell'Infinito.

Non c'è strumento più efficace di questo nella via che ci porta alla Vita meravigliosa che desideriamo vivere, e che abbiamo il diritto di vivere, **soprattutto se uniamo le infinite ispirazioni che ci comunica all'azione.** Espandere il Silenzio Interiore significa inattivare progressivamente tutte le pulsioni automatiche dello Sfidante, **fino a trasformare lo Sfidante stesso** in un insieme di forze alleate al nostro intento di manifestare una vita meravigliosa. Espandere il Silenzio Interiore significa vivere completamente il nostro destino di esseri umani magici in un Universo meraviglioso.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Le vite dei Grandi Uomini ci ricordano
che possiamo rendere sublimi le nostre
e che, quando ce ne andremo, lasceremo
le nostre impronte sulla sabbia del tempo.*

*Impronte che forse un altro,
navigando la sua Vita,
un fratello smarrito e naufrago
vedendo potrà seguire e rincuorarsi.*

*Orsù dunque: **coraggio e azione,**
con il cuore aperto a tutto;
sempre in cerca, sempre in viaggio
imparando a resistere e ad aspettare.*

Henry Wadsworth Longfellow

Lo Sfidante – Il pilastro finale

O lasciamo allo Sfidante le redini della nostra vita, **o agiamo per risvegliare in noi la magia, la forza, il potere, la Consapevolezza che sono nostra eredità e nostro diritto di esseri umani, senza alcuna distinzione.** Questa scelta è in ogni più piccolo respiro che inaliamo, in ogni più piccolo pensiero che alimentiamo, in ogni più piccola parola che diciamo, in ogni più piccola azione che facciamo.

Lo scopo della nostra esistenza è scegliere in ogni momento quale delle due vie percorrere, in un senso o nell'altro. Una scelta di ogni istante, di ogni attimo, di ogni momento, a cui sottrarsi non è possibile.

~ ~ ~ ~ ~

*Nell'oceano della Vita, le isole della Benedizione
sono la terra serena e soleggiata dei tuoi ideali
che attende il tuo arrivo.*

***Mantieni saldamente** la tua mano
sul timone del pensiero.*

*Nella nave della tua anima giace disteso
il Capitano comandante.*

*Sta dormendo; **svigliaLo.***

***L'Autocontrollo** è la forza.*

***Il Retto Pensiero** è la padronanza.*

*La **Quiete** è il potere.*

Pronuncia nel profondo del tuo cuore,

Pace, sii quieto.

James Allen

~ ~ ~ ~ ~

~ 13 ~

Accettare la sfida

Disciplina. Non espressione reattiva delle emozioni negative. Riemersione della Mente Profonda. Silenzio Interiore. Le quattro facce della **Piramide della Riconquista**. Strumenti che agiscono in parallelo, sostenendosi e alimentandosi l'un l'altro. Verso la cima. Verso l'epitome.

~ ~ ~ ~ ~

*Perciò chiunque ascolta queste mie parole
e le mette in pratica, è simile a un uomo saggio
che ha costruito la sua casa sulla roccia.
Cadde la pioggia, strariparono i fiumi,
soffiarono i venti e si abatterono su quella casa,
ed essa non cadde, perchè era fondata
sopra la roccia. Chiunque ascolta queste mie parole
e non le mette in pratica, è simile a un uomo stolto
che ha costruito la sua casa sulla sabbia.
Cadde la pioggia, strariparono i fiumi,
soffiarono i venti e si abatterono su quella casa,
ed essa cadde, e la sua rovina fu grande.*

*Gesù, il Cristo
Mt. 7 vs 24-27*

~ ~ ~ ~ ~

Il viaggio potrebbe non essere breve: potrebbero essere necessari anni prima di edificare una struttura solida, stabile. Nella nostra Vita esistono una grande quantità di **strutture pensiero-emozionali gestite completamente dallo Sfidante per i suoi fini**, e alcune di esse sono così radicate dentro di noi, così strettamente legate alle nostre identificazioni, da poter richiedere anni di lavoro prima di essere inattivate. Queste strutture non sono altro che **le nostre credenze, le nostre convinzioni**. Quei dogmi sui quali poggiamo la nostra vita, quelle leggi mentali ereditate sulle quali conformiamo il nostro agire, quelle attività che crediamo essere parte inalienabile del nostro essere. Tutte cose che la Morte spazzerà via come foglie secche.

Nei nostri anni di lavoro, è certo che cadremo, più e più volte, nelle varie tossicodipendenze emozionali che ci portiamo dentro. E' raro riuscire da subito ad arrestare la marea emozionale che da anni ci spinge a diventare una emozione, a soddisfare un ipotetico bisogno insopprimibile. **Ma la nostra Piramide della Riconquista che stiamo edificando sta agendo**, e anche questo è certo, nonostante le nostre battaglie perdute. E continuando a praticare, a edificare, a sostituire, un giorno, così, semplicemente, **l'attacco dello Sfidante verrà respinto sul nascere**, fino a scomparire. Riconosceremo con ironia e tranquillità la struttura irreali a cui davamo il nostro consenso per mantenerla in essere, e la lasceremo andare, così, rapidi come uno schiocco delle dita.

~ ~ ~ ~ ~

*La gente fa fatica a capire
che noi possiamo eliminare
qualsiasi cosa dalle nostre vite,
in qualsiasi momento.*

John Michael Abelar

~ ~ ~ ~ ~

Lo Sfidante – Accettare la sfida

Di che cosa parliamo? Di tutte le **strutture pensiero-emozionali** che nella nostra esistenza hanno ingenerato attaccamento emozionale al loro soddisfacimento. Fumo. Alcool. Sesso. Cibo. Lavoro. Shopping. Persino lo shopping...

Dovremmo privarcene ? Nemmeno per sogno. Una privazione forzata è dannosa e non ha alcuna utilità. Dobbiamo trascenderle. **Dobbiamo staccarle dal dominio dello Sfidante attraverso il distacco, ed illuminarle sotto il fuoco della Consapevolezza.**

Che cosa rimane? Noi stessi. **La libertà e la gioia di essere, invece che la schiavitù del dipendere mascherata da libertà personale.**

Nell'edificazione della vita che ci appartiene davvero, è bene fare tesoro di alcuni consigli legati all'esperienza di chi, prima di noi, ha cominciato e portato avanti lo stesso processo. Eccone alcuni.

E' molto importante **non permettere l'insorgere e l'accrescimento dell'emozione della rabbia a seguito della non espressione reattiva delle emozioni negative.** La rabbia è un'emozione negativa essa stessa, altamente dannosa all'equilibrio energetico di un Campo di Consapevolezza umano, e non ha alcun sensato motivo di esistere: **essa è solamente la reazione dello Sfidante alla mancata identificazione, o alla resistenza, del Campo di Consapevolezza umano con la Spirale di Depotenziamento che ha innescato.** Sviluppiamo ed alimentiamo il più possibile, in noi stessi, la percezione del **sottile equilibrio tra il trattenersi ed il reprimersi: trattenersi** significa accettare l'emozione negativa, osservarla implacabilmente in noi stessi, comprendere se deve essere espressa o lasciata andare, ed essere quindi pronti all'eventuale espressione, ma solo quando è il momento e mai in maniera violenta o agitata. **Reprimersi** significa non accettare l'emozione e dunque affogarla rabbiosamente dentro di noi, fino a riversarla nel calderone del cibo dello Sfidante. Nel nostro processo di riconquista, non esprimere le emozioni negative attraverso la repressione, o lasciare che la repressione generi ed alimenti l'emozione della rabbia, è futile, inutile e dannoso.

Lo Sfidante – Accettare la sfida

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Qualcosa in voi ha **una opinione**
su qualcos'altro.*

La Vita non si dispiega

in accordo a questa opinione.

*L'inutile reazione a questo evento
si chiama rabbia.*

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Ma se la rabbia, o l'emozione negativa in noi stessi, ha avuto il tempo di crescere e manifestarsi senza che noi si sia riusciti ad arginare il processo?

Quando lo Sfidante innesca una Spirale di Depotenziamento, un Campo di Consapevolezza umano in Silenzio Interiore è in grado di riconoscere istantaneamente, dentro di sé, la comparsa di un pensiero-immagine che non è il frutto di una sua intenzione consapevole; e dunque, può arrestare il processo sul nascere semplicemente rifiutandone l'alimentazione, cioè sostituendolo con un pensiero-immagine consapevole e legato ad esperienze che si desidera vivere. Ma se dentro di noi si è già innescata l'emozione correlata, significa che la Spirale di Depotenziamento si è caricata di energia, e a quel punto resistere è molto, molto più difficile, e può facilmente ingenerare rabbia, cioè un effetto che, come abbiamo visto, non fa altro che amplificare ulteriormente l'intero schema.

Che cosa fare, dunque?

Una buona pratica è quella di avvolgere nel Silenzio Interiore anche l'azione che compiamo come risultato di una tossicodipendenza emozionale. Cioè a dire, diventando estremamente consapevoli, e dunque osservando senza giudizio e con la totale nostra attenzione, ciò che stiamo facendo, o meglio, ciò che siamo in qualche modo costretti a fare. Viviamo l'azione in totale Consapevolezza. Osserviamone gli effetti sul nostro corpo, le nostre emozioni a seguire, gli effetti sull'ambiente intorno a noi. Scopriremo molte, moltissime cose. Scopriremo, ad esempio, che **non riusciamo ad interromperci nel fare quello che stiamo facendo, anche se ne percepiamo il danno che stiamo provocando.**

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

*Se vi è collera,
sappiate che vi è collera.
Se vi sono gelosia, atteggiamento difensivo,
impulso a litigare, bisogno di avere ragione,
o dolore emozionale di ogni sorta,
qualunque cosa sia,
sappiate conoscere
la realtà di questo momento,
e mantenete la conoscenza.*

Eckhart Tolle

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Eppure, per alcuni schemi meccanici gestiti dallo Sfidante, basta una sola azione amplificata di Consapevolezza come questa per smascherarli e trascenderli istantaneamente e definitivamente. Nella nostra osservazione avvolta dal Silenzio Interiore, la Mente Profonda farà emergere e ci mostrerà con la chiarezza e la dolcezza che sono sue caratteristiche peculiari una domanda molto semplice, ma che potrebbe davvero scuoterci fin nelle fondamenta.

Ma che cosa stai facendo?

Questo improvviso lampo di comprensione, a volte, è sufficiente a cambiare il corso di una vita intera.

~ ~ ~ ~ ~

*Vi è una strana, struggente **felicità**
nell'agire con la piena consapevolezza
che **qualunque cosa** si stia facendo
potrebbe essere
l'ultima azione sulla Terra.*

John Michael Abelar

~ ~ ~ ~ ~

Adesso, sta a te.

Sta a te **decidere di accettare la sfida, oppure no**. Sta a te decidere se vivere una esistenza intera in balia dello Sfidante e delle sue tossicodipendenze, oppure se vivere la vita intensa, fiera, forte, libera, felice di un Campo di Consapevolezza ed Energia che si è liberato.

Il mio ultimo dono per te, qui, è un racconto. Leggilo, e torna in esso, ogni qualvolta sentirai che la tua fede vacilla.

Lo Sfidante – Accettare la sfida



*Mi risvegliai al suono dell'orologio a molla
che ticchettava sonoramente sulla cassetiera blu.*

Avevo sei anni, ed era il giorno del mio compleanno.

*Lasciasti che il mio pigiama cadesse per terra e lo calciasti sotto al letto,
poi corsi giù per le scale con addosso solo le mutande di Lone Ranger.*

Era il mio compleanno!

*Nel giro di poche ore, i miei amici sarebbero arrivati con i regali
e ci sarebbero stati la torta, il gelato e molto divertimento!*

*Dopo che tutte le decorazioni del party erano state staccate
e tutti se ne erano andati,*

giocai distrattamente con i miei nuovi giocattoli.

Ero annoiato, stanco e mi faceva male la pancia.

Chiusi gli occhi e scivolai nel sonno.

*Vidi ogni giorno passare come il successivo: scuola per una settimana,
poi il fine settimana, la scuola, il fine settimana,
l'estate, l'autunno, l'inverno e la primavera.*

Passarono gli anni e dopo non molto

ero uno dei migliori ginnasti delle superiori a Los Angeles.

In palestra, la vita era eccitante; al di fuori di essa, una generale delusione.

*Un giorno, l'allenatore Harold Frey mi chiamò da Berkeley, in California,
e mi offrì una borsa di studio per l'università!*

Non vedevo l'ora di andare sulla costa per una nuova vita.

Litigai con la mia ragazza per questo, e alla fine ci lasciammo.

Mi sentii male, ma mi consolai con i miei progetti universitari.

Presto, ne ero certo, la vita sarebbe realmente cominciata!

Gli anni universitari volarono, ricchi di vittorie ginniche.

Sposai la mia nuova compagna Susie.

Ero così occupato con gli allenamenti,

che non avevo molto tempo ed energia per la mia nuova moglie.

Lo Sfidante – Accettare la sfida

*Alla fine, partecipai alle Olimpiadi, ma le mie esecuzioni
non furono pari alle mie aspettative.*

Ritornai a casa e scivolai in un relativo anonimato.

*Nacque mia figlia, e cominciai a sentire responsabilità
e pressioni che crescevano.*

*Trovai un impiego, venditore di assicurazioni sulla vita,
che mi prendeva la maggior parte dei giorni e delle notti.*

Non avevo mai tempo per la mia famiglia.

*Nel giro di un anno, Susie ed io eravamo separati;
alla fine ottenne il divorzio.*

Di nuovo da capo, riflettei tristemente.

*Un giorno, mi guardai allo specchio e realizzai
che erano passati quaranta anni dalle mie Olimpiadi.*

Dov'era andata la mia vita?

*Con l'aiuto dello psichiatra, avevo superato il mio problema con l'alcol;
e avevo avuto denaro, case e donne.*

Ma ora non avevo nessuno. Ero solo.

*Giacevo a letto, era notte fonda, e mi chiedevo dove fosse mia figlia;
erano passati anni dall'ultima volta che l'avevo vista.*

Mi interrogai su Susie e sui miei amici dei bei giorni passati.

*Ora trascorrevi le giornate seduto sulla mia sedia a dondolo preferita,
sorseggiando vino, guardando la tv e pensando ai vecchi tempi.*

Osservavo i bambini che giocavano di fronte alla mia casa.

Era stata una buona vita, supponevo.

*Avevo ottenuto tutto ciò che avevo rincorso;
allora, perchè non ero felice?*

Sedevo solo. Ero stato solo per tutta la vita, sembrava.

*Appoggiai la schiena alla mia sedia a dondolo e respirai,
e poi urlai mentalmente e amaramente. "Dio, dannazione!"*

Perchè il mio matrimonio è andato a rotoli?

Come avrei potuto fare andare le cose diversamente?

In che modo avrei potuto realmente vivere?"

Lo Sfidante – Accettare la sfida

*Improvvisamente provai una terribile e divorante paura,
la peggiore della mia vita.*

*Era mai possibile che avessi mancato qualcosa di molto importante,
qualcosa di trascendentale,
qualcosa che avrebbe fatto davvero una reale differenza?*

"No, impossibile", mi rassicurai.

*Enumerai ad alta voce tutti i miei raggiungimenti,
ma la paura persisteva.*

*Mi alzai lentamente, guardai in basso la città
dal portico della mia casa sulla collina e mi meravigliai:
dov'è andata la vita?*

Che senso ha tutto questo?

Le mie nocche sbiancarono mentre mi afferravo alla ringhiera tremando.

Poi il mio corpo diventò di ghiaccio.

Ricaddi sulla sedia, la testa mi cadde in avanti, il cuore era in silenzio.

*Comparvero luci che non avevo mai visto prima,
e suoni che non avevo mai udito.*

Le visioni fluttuavano.

*Alla fine, tutte le visioni ed i suoni divennero un punto di luce,
poi svanirono.*

Avevo trovato la sola pace che avessi mai conosciuto.

Dan Millman

dal libro “La Via del Guerriero di Pace”

edito da edizioni il Punto d'Incontro

~ ~ ~ ~ ~

Lo Sfidante – Accettare la sfida

~ ~ ~ ~ ~

Esistono innumerevoli possibili futuri.

Accetta la sfida, viaggiatore.

Smantella lo Sfidante dalla tua esistenza.

Smantella lo Sfidante dalla tua esistenza.

Ti auguro ogni bene possibile, viaggiatore.

~ ~ ~ ~ ~

Lo Sfidante è un film documentario realizzato dal Centro *MareNectaris* (<http://www.marenectaris.net>), e liberamente disponibile per la visione ed il download all'indirizzo internet <http://losfidante.marenectaris.net>.

Questo e-book è il suo testo completo.

MareNectaris è un Centro di Crescita Personale, il cui intento è creare e condividere **strumenti per lo sviluppo integrale del potenziale umano**, in accordo agli Insegnamenti delle Grandi Tradizioni di Ricerca Interiore.

Il fine è quello di **muovere verso la Realizzazione del Sè**, e conseguentemente esprimere fattivamente, in pienezza ed integrità, ciò che realmente siamo, ciò che davvero desideriamo, ed il reale e profondo scopo per il quale noi siamo qui su questa Terra meravigliosa: **il nostro Grande Sogno Personale**.

MareNectaris
Centro di Crescita Personale
marenectaris.net

