

**Liberarsi dal culto del sacrificio
e della punizione**
Andrea Pangos

Prima edizione: aprile 2019

I libri di Andrea Pangos possono essere acquistati tramite Amazon

www.andreapangos.it

andreapangos@gmail.com

[Video con meditazioni guidate di Andrea Pangos](#)

[Pagina Facebook Illuminazione e Oltre](#)

[Profilo Facebook di Andrea Pangos](#)

[Corsi e seminari di Andrea Pangos](#)

Integrare teoria e pratica

Lo scopo primario della pubblicazione di questo libro, è favorire la liberazione dal culto del sacrificio e dal culto della punizione, fenomeni direttamente correlati con le tematiche: vittimismo, sadismo e masochismo.

La prima parte del libro è dedicata a una breve esposizione sui fenomeni culto del sacrificio e culto della punizione. Uno dei scopi primari dell'esposizione è attivare processi di purificazione e consapevolizzazione, in modo da far scaturire dirette risposte interiori: concetti esteriori in funzione di verità interiori; insegnare in modo da far emergere l'educamento.

Nella seconda parte del libro è esposto il metodo meditativo per agire direttamente sul trascendimento del culto del sacrificio e della punizione, sul vittimismo e sulle dinamiche sadomasochistiche.

Il metodo offre esercizi per operare specificatamente su se stessi, oppure, volendo, sulla vita di coppia, sulla sessualità, sulle dinamiche familiari e sull'ambito lavorativo.

Il metodo è adatto a tutti, anche a chi in genere ha difficoltà a meditare, come anche a chi non ha mai meditato. Il metodo, comprende un ampio spettro di esercizi meditativi, che permettono un approccio flessibile, in base alle specifiche esigenze del singolo e delle sue tempistiche. Basandosi sugli esercizi proposti, ciascuno può cioè modellare il proprio programma.

Il metodo può essere usato anche per aiutare altri, sia da parte di terapeuti professionisti, sia da parte di chi vuole, semplicemente, aiutare un amico, un parente o altri.

Liberazione dal culto del sacrificio

Sacrificarsi giustamente nobilita la vita.

Intendere, invece, erroneamente il sacrificarsi, è un buon modo per rovinarsi la vita e influire negativamente su altri. Il sacrificio inteso erroneamente, cioè il culto del sacrificio, è una concausa molto importante di molti problemi interiori, malanni e problemi esteriori.

Il culto del sacrificio è la totalità delle attività, interiori ed esteriori, basate sull'intendere in modo fuorviante il sacrificio. Trascendere il culto del sacrificio è perciò di vitale importanza.

Mi apro totalmente al trascendimento del culto del sacrificio.

Le affermazioni in corsivo, date prevalentemente alle fine dei paragrafi, possono essere usate per meditare in tre diversi modi: in azione, in meditazione appartata e con la meditazione del sonno, come verrà spiegato nella seconda parte del libro.

Sacrificarsi: rendersi sacri

L'effettivo significato della parola: sacrificio, è rendere sacro; dal latino sacrificium, sacer + facere, "rendere sacro".

Sacrificarsi significa cioè rendersi sacri, che inteso giustamente, cioè come nobilitazione della vita, significa percorrerla come via verso l'Illuminazione.

Sofferenza degenerativa e Umanizzante

Il culto del sacrificio è uno degli aspetti fondamentali della sofferenza degenerativa. Sacrificarsi veramente significa anche liberarsi dalla sofferenza degenerativa, passando attraverso la sofferenza Umanizzante, che è ben diversa dall'afflizione degenerante.

La sofferenza degenerativa è l'afflizione ordinaria, risultato dell'inconsapevolezza. È degenerativa perché danneggia la struttura psicofisica nel senso ordinario del termine, ma soprattutto perché impedisce l'Umanizzazione.

La sofferenza Umanizzante è, invece, una conseguenza positiva di purificazione e consapevolizzazione. È dovuta anche al fatto che si è:

più consapevoli dei propri e altrui meccanismi; esistenzialmente meno ciechi; dotati di maggior sensibilità e discernimento del bene dal male.

L'afflizione Umanizzante è la sofferenza spirituale propriamente intesa. Il patimento che non libera dalla sofferenza, ma la perpetua, non è spirituale, spiritualizzante.

*Abbandono all'Amore Infinito la sofferenza degenerativa.
Mi apro totalmente all'Umanizzazione.*

Essere Amore è essere senza afflizione

Il sacrificio inteso erroneamente è visto come ambito di sofferenza di per sé, cioè senza via di uscita dall'afflizione. Molti associano il grado di sofferenza degenerativa al grado di sacrificio: più soffro meglio mi sacrifico. Si tratta di una mentalità con aspetti masochistici, che molto spesso attira il sadico, carnefice, di turno.

Il sacrificio è, invece, come abbiamo visto, la via di uscita dalla sofferenza, cioè la via verso l'Essere Amore e Beatitudine, uniche esperienze veramente senza afflizione.

Il culto del sacrificio si basa anche sul concetto che soffrire significa amare, che sacrificarsi è segno d'amore.

Il sacrificio è segno d'amore, nel senso che sacrificarsi significa trascendersi in modo da poter trovare l'Amore, riconoscendosi come Amore stesso.

Inteso come esperienzialità manifesta Suprema, l'Amore è senza sofferenza. La sofferenza degenerativa è perciò un ostacolo per Essere Amore. La sofferenza Umanizzante è, invece, un prodotto positivo della via verso l'Essere Amore.

Differenze tra voler bene, Amare ed Essere Amore

Il voler bene è il sentimento positivo, caratterizzato dall'esperienza di separazione tra soggetto e oggetto. Vogliamo bene a qualcuno, che sperimentiamo come separato da noi.

L'Amare è il Sentire fondato sull'esperienza di Unità tra soggetto e oggetto, quindi con distinzione in soggetto oggetto, senza però esperienza di separazione.

Il voler bene è parziale, riguarda una persona o un gruppo di persone, mentre l'Amare è imparziale, globale. È Amare a prescindere.

Il voler bene è anche rapportarsi, nel senso di interagire che dipende dalle reazioni altrui. L'Amare è, invece, Emanazione a prescindere, che può comunque essere orientata su un oggetto specifico.

L'Essere Amore è il Sentire della Coscienza non duale. L'Essere Amore è pertanto senza distinzione in soggetto- oggetto, nel senso che è inscindibile dalla consapevolezza di Se Stessi come Totalità.

L'Essere Amore è senza dualità. L'Amare, invece, in quanto Sentire l'Unità tra soggetto e oggetto, è questione di Unità duale.

Mi apro a Essere Amore.

L'importanza di concetti giusti

Le idee inappropriate sul sacrificio concorrono in modo importante alla formazione di codici comportamentali fuorvianti.

I concetti sono interpretazioni da interpretare giustamente, altrimenti concorrono a rendere noi stessi significato falsato.

Dando valore inappropriato alla parola sacrificio, significa privarla del suo vero significato, privandoci così anche di parte del suo potenziale positivo. Dare significati sbagliati alla vita significa rubarle parte del significato, derubarsi, limitare l'espressione dei propri potenziali.

In quanto rendersi sacri, il sacrificarsi è anche via delle verità verso la Verità. Sacrificarsi è anche liberarsi dal falso divenendo, automaticamente, più ricettivi al vero.

È pertanto particolarmente assurdo "sacrificarsi falsamente", più precisamente intendere falsamente l'idea di sacrificio. Non possiamo sacrificarci falsamente. Il sacrificio è questione di verità e, non esiste Sacralità falsata, ma può essere definito Sacro ciò che non lo è.

Il falso ci rende inferiori a ciò che potremmo, dovremmo, Essere. Liberarsi dall'inferiore è un elemento fondamentale del sacrificarsi: sacrificarsi è Elevarsi.

*Abbandono consapevolmente
alla Verità le idee sbagliate sul sacrificio.*

Abbandono consapevolmente tutte le falsità alla Verità.

Sacrificarsi significa

Sacrificarsi significa rendersi Sacri.

Sacrificarsi è liberarsi dall'inferiore in favore del Superiore.

Sacrificarsi significa tendere a trascendere la dualità.

Sacrificarsi significa cercare Se Stessi.

Sacrificarsi significa, semplicemente, Umanizzarsi.

Sacrificarsi significa sostituire l'immaginarsi con il conoscerSi.

Sacrificarsi significa dedicarsi a favorire l'espressione del Bene Assoluto, per Essere Bene Assoluto stesso.

Sacrificarsi significa aiutare aiutandosi.

Sacrificarsi significa tendere a passare dalla consapevolezza duale alla consapevolezza non duale.

Sacrificarsi significa liberarsi dall'egoismo in favore dell'altruismo.

Sacrificarsi significa percorrersi come via che dall'attaccamento al voler ricevere, porta all'indipendenza del Saper Donare.

Sacrificarsi significa liberarsi dal superfluo in favore dell'essenziale.

Sacrificarsi significa liberarsi dal peggio in favore del Meglio.

Sacrificarsi significa trascendere l'animalumano in favore del DivinUmano.

Sacrificarsi significa liberarsi dalle ambizioni limitanti, per rendere possibile l'Elevazione.

Sacrificarsi significa liberarsi da attaccamenti. Sacrificarsi significa liberarsi dall'afflizione degenerativa in favore dell'Essere Amore.

Sacrificarsi significa esprimere sempre meglio la Volontà Divina attraverso noi stessi, divenendo sempre più simili alla Volontà Divina Stessa.

Sacrificarsi significa desiderare la Verità, fino a non desiderarla più, perché Divenuti Verità Stessa.

Abbandono totalmente il culto del sacrificio all'Amore Infinito.

Chiedo all'Amore Infinito il Trascendimento Integrale.

Aiutare il Superiore

Liberarsi dall'inferiore significa anche fruirne qualitativamente, come base evolutiva, anche perché per renderci Superiori dobbiamo per forza iniziare da ciò che siamo, che è sempre inferiore a ciò che saremo Umanizzandoci.

Concetti, emozioni e desideri, sono potenziali evolutivi. Sacrificarsi significa anche illuminarli, renderli illuminanti. La mente non soltanto mente: concetti giusti e concetti sbagliati sono tutti della mente, che può essere più o meno qualitativa, veritiera o menzognera.

Sacrificio è anche sostenere la crescita del Superiore: i regni inferiori donano se stessi ai regni superiori¹. Così come il regno vegetale si basa su quello minerale, il regno animale su quello minerale e vegetale, il regno animalumano sui regni minerale, vegetale, animale, così l'evoluzione dei Regni Superiori si basa anche sul regno umano. I Regni Superiori non sono però elementi estranei all'uomo, sono anche suoi Elementi Superiori. Sacrificandosi, anche fruendo dell'inferiore in funzione del Superiore, l'uomo costruisce se stesso nell'ambito dei Regni Superiori. La possibilità dell'uomo di offrirsi a Se Stesso è l'aspetto superiore dell'arbitrio.

Mi apro alla realizzazione dei Corpi Superiori.

Tutto è già pronto per la Libertà Integrale

¹ Donano se stessi quando gli abitanti di un regno sono dotati di arbitrio. Altrimenti, i regni inferiori sono anche un'offerta ai regni superiori, perché non dotati di arbitrio e, in tal senso, privi di intenzionalità individuale.

Come anticipato, nella seconda parte del libro verrà esposto il metodo meditativo completo. Anticipiamo però l'affermazione meditativa: **Tutto è già pronto per la Libertà Integrale**².

La anticipiamo anche perché meditando con **Tutto è già pronto per la Libertà Integrale**, il lettore potrà potenziare i processi positivi già automaticamente attivati con la sola lettura di questo testo, nonché attivare nuovi processi risolutivi.

Meditare con: Tutto è già pronto per la Libertà Integrale⁴ è semplice:

- ci si siede,
- si abbassano le palpebre,
- si appoggiano le mani sulle cosce, con i palmi rivolti verso l'alto,
- ci si concentra sul centro della fronte, oppure sul centro del petto,
- si inizia a ripetere interiormente, per alcuni minuti, l'affermazione **Tutto è già pronto per la Libertà Integrale**, cercando di mantenere la maggior attenzione possibile.
- quando la mente è sufficientemente quieta, ci si concentra su un punto nello spazio³, poi si esprime l'ultima volta: **Tutto è già pronto per la Libertà Integrale**, con l'intenzione che il pensiero **Tutto è già pronto per la Libertà Integrale** informi la Totalità. È utile essere consapevoli di come l'informazione: **Tutto è già pronto per la Libertà Integrale**, si espande ovunque.

Per integrare i processi avviati meditando da seduti e con le palpebre abbassate, l'affermazione può essere ripetuta, anche con le palpebre alzate, durante le attività quotidiane.

Affermare **Tutto è già pronto per la Libertà Integrale**, non è questione di mero convincersi, di suggestione forzata. Tra l'altro, la

² La Libertà Integrale è un aspetto della consapevolezza non duale.

³ Concentrarsi sul punto, significa, essenzialmente, essere consapevoli del punto.

Libertà Integrale è Spontaneità senza sforzo alcuno. Scopo dell'affermazione **Tutto è già pronto per la Libertà Integrale**, è favorire soluzioni, soprattutto aumentando il grado di consapevolezza.

Tutto è già pronto per la Libertà Integrale.

Intenzioni veramente buone

Il sacrificarsi è direttamente correlato con l'idea di fare del bene, cioè di realizzare buone intenzioni. Bisogna però fare attenzione: le migliori intenzioni possono, infatti, essere soltanto apparentemente tali, apparire cioè come buone intenzioni, mentre non lo sono veramente.

La massima: la via verso l'inferno è lastricata di buone intenzioni, ha perlomeno due chiavi di lettura.

Prima, possiamo avere intenzioni effettivamente buone, ma se ci mancano le capacità necessarie, il percorso per realizzarle può arrestarsi, oppure portare in direzione ben diversa da quella designata.

Seconda, quando soltanto ci illudiamo che le intenzioni siano buone. In questo caso non si tratta nemmeno di buone intenzioni, perché se sono buone solo apparentemente, perché le riteniamo erroneamente tali, si tratta di cattive intenzioni, anche quando sono espressione di bontà. Così come il male può essere frutto dell'intelletto non nobilitato da bontà, così anche la bontà priva di discernimento può causare conseguenze negative.

Per garantire maggior bene a se stessi e al prossimo, dobbiamo aumentare sia la capacità di realizzare le buone intenzioni, sia la capacità di generare intenzioni sempre più qualitative, correlandole al Valore Umanizzazione.

Mancando la consapevolezza necessaria, possono sembrare molto evolutive anche idee fortemente fuorvianti. Maturando il discernimento spirituale possiamo, invece, scorgere le stesse idee per ciò che sono veramente: abbagli, anche se precedentemente le perceiviamo addirittura come luce illuminante. Senza discernimento spirituale siamo generalmente destinati al pregiudizio esistenziale.

*Chiedo alla Verità
l'aumento infinito della qualità delle intenzioni.*

Sacrificio e sensi di colpa

Il sacrificio inteso erroneamente è spesso collegato ai sensi di colpa. Per esempio, l'idea: se non ripago chi si è sacrificato per me sono un egoista, può favorire sensi di colpa. Per liberarsi da questa limitazione, è utile ricordarsi che sacrificarsi significa rendersi sacri.

Sacrificarsi per altri significa, pertanto: rendersi sacri agendo per altri. Le espressioni: rendersi sacri attraverso l'interagire con altri, ovvero, rendersi sacri aiutando altri, sono perciò più corrette dell'espressione sacrificarsi per altri.

Per trascendere i sensi di colpa, è bene comprendere che chi si è veramente sacrificato per noi, ha già avuto profitto dal sacrificarsi: la nobilitazione di sé e Sé.

Chi, invece, si è sacrificato in modo sbagliato, cioè in modo non illuminante, può essere aiutato con la meditazione-preghiera: **Chiedo all'Amore Infinito di ottimizzare il sacrificarsi di...** (indicare chi).

Aiutare altri è molto meglio che provare senso di colpa nei loro confronti: occuparsi qualitativamente è molto meglio che preoccuparsi.

*Mi apro alla sostituzione del preoccuparmi
con l'occuparmi consapevolmente.*

*Chiedo al Bene Assoluto la maturazione
della capacità di occuparmi consapevolmente.*

Sacrificio e gratitudine

Mi sono sacrificato per te, devi essere grato per tutto quello che ho fatto per te, è una frase molto adatta a far scattare sensi di colpa, soprattutto se articolata dai genitori.

Per favorire lo sviluppo dell'antidoto interiore per questo virus comunicativo, è bene riflettere consapevolmente sul suo significato, cioè senza cadere in elucubrazione. Non trascuriamo il fatto, che un giorno potremmo noi stessi ritenerci vittime di ingratitudine.

La domanda: Chi me l'ha fatto fare?, dovrebbe essere interpretata come: Quali meccanismi comportamentali mi hanno fatto fare ciò che ho fatto?, per esempio: Quali meccanismi comportamentali sto subendo nell'esigere gratitudine?

Se ciò che facciamo per altri è qualitativo, in generale, non necessariamente sempre, essi provano un senso di gratitudine nei nostri confronti. La gratitudine è spontanea. Non è questione di baratti, imposizioni. La gratitudine è un'espressione del voler bene e dell'Amare, che non si possono certamente imporre.

Abbandono la sensazione di ingratitudine all'Amore Infinito.

Sacrificio e recriminare

Inteso giustamente, il sacrificio non può in nessun modo essere ragione di recriminazioni, perché le azioni non hanno prodotto i frutti desiderati.

Il sacrificio è di per sé risultato positivo. L'Elevazione, Umanizzazione, è implicita nel sacrificio. Se l'azione non produce Umanizzazione, significa che non si tratta di sacrificio, ma di qualcos'altro che definiamo con la parola sacrificio.

Inizialmente il sacrificio può essere inteso come investimento che darà frutti in futuro. Sacrificandoci, comprendiamo però che meglio ci sacrificiamo, più ci Umanizziamo, istantaneamente. Capiamo pertanto che il sacrificio è di per sé un risultato positivo: ogni passo in avanti è inevitabilmente un passo in avanti.

Abbandono a Dio ogni recriminare.

Sacrificarsi, donarsi

Sacrificarsi è ricevere donandosi: donarsi è un aspetto fondamentale del sacrificarsi.

Donarsi è aprirsi al Superiore. Donandoci maturiamo la ricettività, che è anche capacità di farsi condizionare positivamente. Donarsi significa anche aumentare la collaborazione, interazione, con piani esistenziali sempre più Elevati, per imparare cosa possiamo, dovremmo,

diventare, e come farlo. Considerare questo può aiutare a non donarsi in modo errato, cioè a buttare se stessi.

Donandoci creiamo spazio in noi stessi, anche perché donando possiamo sintetizzare i nostri contenuti. Per esempio, trasmettendo conoscenza possiamo comprenderla meglio, sintetizzarla. Donarsi è pertanto anche sintetizzarsi: la sintesi esistenziale è un aspetto fondamentale dell'evoluzione cosmica e della singola maturazione spirituale.

Mi apro a Essere Puro Dono Divino.

Felicità e sacrificio

In quanto processo sacralizzante, cioè illuminante, il sacrificarsi è la via verso la Felicità Integrale, caratterizzata da Amore e Beatitudine.

Sacrificarsi veramente per, come si dice: la felicità altrui, significa avvicinarsi all'Essere Felicità Integrale, perché elevando la propria qualità vibrazionale favoriamo il miglioramento vibrazionale altrui, aiutandolo ad avvicinarsi all'Essere Felicità Integrale.

Senza liberarsi dall'afflizione degenerante, possiamo soltanto voler la felicità altrui, senza però aiutarlo veramente sul percorso verso la Felicità Integrale. Certo, possiamo dargli qualcosa di oggettuale, di esterno, che soddisfacendo le loro proiezioni, diminuisce il grado di sofferenza.

In alcuni casi ciò può essere molto positivo, basti pensare al donare una medicinale indispensabile a qualcuno, oppure al comprargli qualcosa di veramente utile per lo sviluppo intellettuale. In molti casi non si tratta però della soluzione vera e propria, anche perché può facilmente favorire dipendenza negativa dall'esteriore, cioè attaccamento. La vera soluzione, essenziale, è favorire la maturazione interiore.

Essendo infelici si stimola automaticamente infelicità in altri, a prescindere dalle maschere di felicità indossate. La Felicità Integrale è senza maschere: la Felicità Integrale è uno stato non duale, pertanto ogni stato di dualità è sofferenza.

Sono totalmente aperta/o a Essere Felicità Integrale.

Liberarsi dal culto della punizione

Falsamente inteso, il sacrificio può essere concepito come strumento di autopunizione, per ovviare all'aver commesso errori, peccati, o solo presunti tali.

Non si dovrebbe ragionare nell'ottica dell'autopunizione e della punizione in generale. Il metodo della punizione indica mancanze, significa che non si conoscono valide soluzioni alternative. Il culto della punizione andrebbe sostituito dalla cultura Umanizzante. La vera giustizia prevede soluzioni, non punizioni. Scopo dell'evoluzione è evolversi, non punire, punirsi.

Il mondo è strapieno di punitori e puniti. La sofferenza degenerante è di per sé una punizione. Effettivamente è anche un insegnamento, ma andrebbe colta come tale: come indicazione che bisogna iniziare qualitativamente a conoscersi per ConoscerSi.

La sofferenza degenerativa collettiva affligge l'umanità senza che nessuno la infligga veramente a qualcuno: la diffusione della sofferenza degenerante deriva dal subire l'ignoranza esistenziale e chi subisce non può essere certamente un agente attivo.

L'enorme attività dell'inconsapevolezza (più precisamente della mancanza di necessaria consapevolezza: non esiste mancanza totale di consapevolezza), non deve far ritenere che la stessa sia un principio veramente attivo. L'inconsapevolezza si diffonde passivamente. Uomini non sufficientemente consapevoli diffondono "inconsapevolezza" come ripetitori, non come veri e propri autori di "inconsapevolezza". Diffondere qualcosa di proprio, autentico, esige il divenire principi attivi giustamente ricettivi, il che esige la maturazione della consapevolezza.

Abbandono il culto della punizione all'Insegnamento Divino.

Bastone e carota

La sofferenza degenerativa, fomentata anche dal culto del sacrificio e della punizione, può anche diventare positiva. In alcuni casi

soltanto una grande sofferenza degenerativa può fungere da apertura, forzata, per iniziare un percorso di purificazione e consapevolizzazione.

È perciò vero che dal peggio si può avere lo stimolo per divenire migliori. Si tratta però del metodo del bastone, al quale si è costretti perché non in grado di fruire del metodo della carota. Imparare dalla carota conoscenza spirituale, è però certamente preferibile al trarre insegnamento dal bastone ignoranza esistenziale.

Meglio sappiamo imparare attraverso il Superiore: Luce, Volontà, Amore, Sapere, Bontà, Discernimento, cioè con il metodo della carota, meno siamo obbligati a subire la legge del bastone: imparare attraverso ignoranza, sofferenza degenerativa, tenebre.

Il bastone si manifesta quando non sappiamo imparare dalla carota, oppure non abbiamo imparato dal bastone stesso, che si ripresenta, spesso in modo ancora più accentuato, per obbligarci a maturare veramente, cioè a spiritualizzarci.

Polarizzare positivamente le esperienze è una capacità spirituale fondamentale: anche esperienze molto negative possono essere utilizzate in modo positivo, per evolvere. Consideriamo però quanto di più potremmo imparare dalle esperienze positive, se già siamo capaci di apprendere da esperienze molto negative. Inoltre, non tutti hanno la capacità di imparare da situazioni difficili. Molti, troppi, soccombono.

Imparare con il sistema della carota è, chiaro, più redditizio e meno doloroso rispetto all'imparare dal bastone. Imparando dalla carota, non abbiamo necessità di rimetterci in sesto, di trascinarci alla partenza partendo dall'infermeria, perché infortunati fisicamente, emotivamente, mentalmente. Con il sistema della carota siamo avvantaggiati, partiamo con una spinta positiva e da un punto di partenza migliore. Oltre a saper sanare le situazioni difficili, è bene sviluppare la capacità di prevenirle: riempiendo con contenuti illuminati lo spazio interiore, ma anche organizzando in modo illuminante l'ambiente esteriore.

Imparare attraverso errori è il percorso obbligato dell'ignoranza. Disponendo delle capacità necessarie, quindi di conoscenza, non ci sarebbe bisogno di generare errori, che è una necessità dell'ignoranza. Il bastone esiste anche perché la carota non c'è oppure non è abbastanza appetibile, in quanto non abbastanza efficace o non se ne comprendono

i benefici. Imparare dal bastone è disimparare forzatamente il negativo, imparare dalla carota è imparare da maggior grado di positività-conoscenza, senza bisogno di commettere errori necessari all'ignoranza.

Dall'errore dovremmo apprendere che non dovremmo più ripeterlo. Dovremmo imparare bene a non dover essere più obbligati ad imparare attraverso propri errori, attraverso il metodo del bastone. Facendoci guidare dal Superiore, possiamo divenire superiori a noi stessi, senza necessariamente inciampare in noi stessi. Dovremmo imparare a imparare sempre meglio dal Superiore, elevandoci per Essere il Superiore Stesso.

Si è obbligati a imparare dal bastone, primariamente a causa della mancanza di luce. Addentrando in un ambiente sconosciuto non illuminato, siamo obbligati a procedere a tentoni, ma anche la massima premura nel progredire non eviterà automaticamente infortuni. Avendone la possibilità, accendere la luce è, in genere, la prima cosa che si fa entrando in una stanza non illuminata. La stessa cosa vale per la vita: bisogna iniziare il percorso verso l'Illuminazione, altrimenti si è destinati a dover procedere a tentoni, con tutte le conseguenze negative del caso. Ecco una ragione semplice perché voler Illuminarsi dovrebbe essere lo scopo fondamentale della vita.

Voler imparare dalle esperienze negative è alquanto assurdo, significa voler migliorare puntando sul peggio. Eppure la via dell'apprendimento di molti si basa proprio sulle botte e sulle cadute. In ogni caso, non si tratta di voler veramente imparare dalle esperienze negative, ma dell'impossibilità di fare diversamente in un dato momento, perché essendo succubi di influssi negativi interiori ed esteriori, si è incapaci di produrre maggiore qualità esperienziale. Tra l'altro, il voler veramente imparare da esperienze negative potrebbe implicare una dose di masochismo, come voler insegnare attraverso la negatività una certa misura di sadismo.

Mi apro totalmente a Luce, Amore, Conoscenza, Volontà.

Cosa dovremmo imparare?

Dovremmo imparare sempre meglio a valorizzare sempre più ciò che fondamentalmente siamo. In quanto esseri umani siamo evoluzione. Essenzialmente, valorizzarci significa aumentare le capacità evolutive per sempre meglio evolverci.

Meglio si evolve, più l'evoluzione è in linea con la propria funzione, cioè con se stessa. L'uomo è evoluzione frutto di evoluzione. La sua qualità esistenziale andrebbe perciò osservata, primariamente, in base alla qualità con cui egli asseconda le necessità evolutive di lui stesso evoluzione, cioè da quanto progredisce come percorso Umanizzante.

Dovremmo Umanizzarci nella massima misura possibile, semplicemente perché Umanizzazione significa evoluzione umana: evoluzione in Elevazione-Radicamento.

Sono aperta/o alla Valorizzazione Massima.

Umanizzazione

Primariamente, l'Umanizzazione è il percorso verso l'Illuminazione. Secondariamente, invece, è la nobilitazione del percorso verso l'Illuminazione, con lo sviluppo di specifiche capacità espressive: familiari, professionali, sociali, artistiche, scientifiche, terapeutiche, filosofiche..., dipendentemente dalle peculiarità del singolo.

La differenza essenziale tra percorso verso l'Illuminazione e percorso Umanizzante, consiste nel fatto che, mentre il primo prevede soprattutto, primariamente, l'aumento del grado di consapevolezza, il secondo implica anche lo sviluppo intenzionale di capacità espressive, che in una certa misura si sviluppano comunque automaticamente con il solo percorso di Illuminazione. Capacità specifiche che devono essere osservate come strumenti in funzione dell'Illuminazione, per ridurre al minimo il rischio di attaccamento alle stesse capacità sviluppate.

Mi apro a tutte le Soluzioni per l'Umanizzazione.

Metodo meditativo

Tre modalità meditative

Il metodo meditativo Liberarsi dal culto del sacrificio e della punizione, ha tre modalità meditative fondamentali:

- 1) Meditazione in azione;
- 2) Meditazione appartata;
- 3) Meditazione del sonno.

Meditare in azione

Con il termine di meditare in azione, si intende la meditazione durante le attività quotidiane, senza la necessità di appartarsi per meditare. Semplicemente si medita nella posizione in cui ci si trova: in piedi, seduti oppure sdraiati. Si chiudono gli occhi, più precisamente abbassano le palpebre, e si esprime un'affermazione, per esempio: **Mi apro alla liberazione dal culto del sacrificio.**

Meditare in modo appartato

Meditare in modo appartato significa ritagliarsi del tempo da dedicare pienamente al meditare. L'esercizio per meditare in modo appartato, si compone, essenzialmente, di tre fasi:

- 1) preparazione all'esercizio meditativo,
- 2) espressione di intenti,
- 3) conclusione⁴ dell'esercizio meditativo.

In questa fase di spiegazione, la procedura per meditare in modo appartato, potrebbe apparire complicata. Una volta passati all'applicazione pratica, risulterà invece semplice da eseguire. Per

⁴ Conclusione dell'esercizio meditativo, non significa conclusione del meditare. Lo stato meditativo va protratto il più a lungo possibile, per integrarlo nella quotidianità, in modo da realizzare la Consapevolezza Integrale.

facilitare la comprensione del metodo si possono ascoltare le [meditazioni guidate a pagina](https://andrapangos.wordpress.com/meditazioni-di-andrea-pangos-guidate-dalla-voce-di-claudia-catani/) <https://andrapangos.wordpress.com/meditazioni-di-andrea-pangos-guidate-dalla-voce-di-claudia-catani/>

1) Iniziare a meditare

- ci si siede;
- si abbassano le palpebre;
- si appoggiano le mani sulle cosce, con i palmi rivolti verso l'alto;
- ci si focalizza sul centro della fronte, oppure sul centro del petto, a scelta;
- si inizia a eseguire la sequenza meditativa, che si

compone di varie affermazioni, oppure richieste, ciascuna con la propria visualizzazione e durata.

L'affermazione, o la richiesta, si fa interiormente, una volta soltanto. Se si perde la concentrazione, si può ripetere l'affermazione-richiesta, ma non è indispensabile farlo.

Si può meditare anche da sdraiati, ma va considerato che per molti, meditare da sdraiati aumenta la possibilità di addormentarsi durante il meditare.

2) Espressione di intenti

Essenzialmente, abbiamo tre tipi di intenti, che si esprimono in forma di affermazioni, oppure di richiesta:

- 1) intento introduttivo, affermazione, o richiesta, per la Suprema Meditazione;
- 2) intenti centrali, cioè le affermazioni, o richieste, dedicate all'argomento principale del meditare;
- 3) intento finale.

A) Intento di realizzare la Suprema Meditazione

L'intento introduttivo principale è rappresentato dall'affermazione, oppure richiesta, di realizzare la Suprema Meditazione. L'intento può essere espresso in vari modi:

- **Realizzazione della Suprema Meditazione.**
- **Mi apro alla Suprema Meditazione.**

- Sono pienamente aperto/a alla Suprema Meditazione.
- Chiedo al Bene Assoluto la Suprema Meditazione.

L'intento **Suprema Meditazione** favorisce migliori condizioni meditative. Nello specifico attiva, tra gli altri, i seguenti processi:

- abbassamento delle onde cerebrali;
- sincronizzazione degli emisferi cerebrali;
- maturazione dello Spazio meditativo;
- consapevolizzazione di sapere sulla meditazione;
- aumento delle capacità meditative;
- apertura all'aiuto del Bene Assoluto⁵;
- collegamento con strutture energetiche-spirituali che aiutano la meditazione;
- protezione da influssi negativi, interiori ed exteriori;
- collegamento con Maestri Ascesi e con Maestri ancora incarnati.

B) Intenti centrali

Si tratta delle intenzioni primarie, riguardanti l'elemento specifico su cui si vuole agire, per esempio:

- **Chiedo alla Libertà Integrale la liberazione dal culto del sacrificio.**
- **Chiedo alla Libertà Integrale la liberazione dal culto della punizione.**

Come nel caso dell'intento introduttivo, anche gli intenti centrali possono essere formulati in vari modi, anche in forma di semplice affermazione, per esempio:

- **Liberazione dal culto del sacrificio,**
- **Liberazione dal culto della punizione.**

⁵ Per potenziare questo aspetto, si può fare l'affermazione: **Sono totalmente aperta/o a al Bene Assoluto**, sia durante la sequenza meditativa, sia come singola affermazione, diverse volte durante il giorno.

C) Intento conclusivo

Generalmente, l'intento conclusivo è l'affidamento alla Libertà Integrale, per esempio:

- **Affido il culto del sacrificio alla Libertà Integrale.**
- **Affido il culto della punizione alla Libertà Integrale.**

L'intento conclusivo è molto importante, anche perché:

- favorisce un miglior svolgimento dei processi, anche dopo l'esercizio meditativo,
- alleggerisce lo stato psicofisico,
- aiuta a sintetizzare i processi positivi avviati .

Singole richieste e affermazioni

Gli esercizi meditativi appartati saranno presentati completi di tutte le tre fasi: intento introduttivo, centrale e conclusivo. Tutte le affermazioni e richieste proposte in questo libro, possono però essere fatte singolarmente, anche in meditazione appartata. Semplicemente: ci si siede, si abbassano le palpebre, ci si concentra, si esprime interiormente una singola affermazione, per esempio: **Mi apro a tutte le Soluzioni**, si rimane in meditazione il tempo opportuno, si rialzano le palpebre.

Meditazione fondamentale

La meditazione fondamentale rappresenta la sintesi del metodo meditativo Liberarsi dal culto del sacrificio e della punizione. Chi vuole può fare soltanto questo tipo di meditazione appartata, tra tutte quelle proposte di seguito.

Per ogni passaggio meditativo sono indicati:

- l'affermazione o richiesta;
- l'elemento su cui concentrarsi;
- il tempo meditativo proposto per il singolo passaggio.

1. Sono aperta/o alla Suprema Meditazione.

Concentrarsi sul centro della fronte. Tempo 2-3 minuti.

2. Soluzione Chiave e Integrale per la liberazione dal culto del sacrificio.

Concentrarsi sul cervello. Tempo 2-5 minuti.

3. Soluzione Chiave e Integrale per la liberazione dal culto della punizione.

Concentrarsi sul cervello. Tempo 2-5 minuti.

4. Mi abbandono consapevolmente alla Libertà Integrale.

Concentrarsi sul vertice della testa. Tempo 2-5 minuti.

L'esercizio meditativo può essere concluso con l'affermazione:

Sono Libertà Integrale.

Concentrarsi sul vertice della testa, oppure sul centro della fronte, oppure sul centro del petto. Tempo: il più a lungo possibile.

I tempi sono indicativi, su ogni affermazione ci si può soffermare più a lungo, in base al sentire.

Si può registrare la sequenza, poi meditare ascoltando la registrazione. In alternativa, durante la meditazione si possono alzare le palpebre, per leggere le affermazioni.

Affermazioni aggiuntive

Alla sequenza possono essere aggiunte le seguenti affermazioni, con le quali si può meditare anche a parte.

- **Neutralizzazione delle cause del culto del sacrificio;**
- **Neutralizzazione delle conseguenze negative del culto del sacrificio;**
- **Neutralizzazione delle cause del culto della punizione.**
- **Neutralizzazione delle conseguenze negative del culto della punizione.**

Oppure, sintetizzando:

- **Neutralizzazione del culto del sacrificio e della punizione.**

Meditare per la coppia e la famiglia

La stessa struttura meditativa può essere utilizzata per agire sulla vita di coppia e sulla famiglia, usando a piacimento, alcune delle seguenti affermazioni.

Famiglia

Visualizzare la famiglia in generale, oppure alcuni membri. In alternativa ci si può concentrare: sul centro della fronte, sul centro del petto, sul cervello, sul vertice della testa, oppure su un punto nello spazio.

Tempo: ciascuna 2-5 minuti.

- **Soluzione Chiave e Integrale per il culto del sacrificio familiare.**
- **Soluzione Chiave e Integrale per il culto familiare della punizione.**
- **Neutralizzazione del culto del sacrificio familiare.**
- **Neutralizzazione del culto familiare della punizione.**
- **Chiedo alla Libertà Integrale la liberazione dal culto familiare del sacrificio.**
- **Chiedo alla Libertà Integrale di liberare la famiglia dal culto del sacrificio.**
- **Chiedo alla Libertà Integrale la liberazione dal culto familiare della punizione.**
- **Chiedo alla Libertà Integrale di liberare la famiglia dal culto della punizione.**

Rapporto di coppia

Visualizzare: il rapporto di coppia. In alternativa ci si può concentrare: sul centro della fronte, sul centro del petto, sul cervello, sul vertice della testa, oppure su un punto nello spazio. Tempo: ciascuna 2-5 minuti.

- **Soluzione Chiave e Integrale per il culto del sacrificio di coppia.**
- **Soluzione Chiave e Integrale per il culto di coppia della punizione.**
- **Neutralizzazione del culto del sacrificio di coppia.**
- **Neutralizzazione del culto della punizione di coppia.**
- **Chiedo all'Origine di liberare il rapporto di coppia dal**

culto del sacrificio.

- Chiedo all'Origine di liberare il rapporto di coppia dal culto della punizione.

Meditazioni specifiche per vittimismo e dinamiche sadomasochiste

Tutte le meditazioni per il culto del sacrificio e il culto della punizione, agiscono automaticamente sulle dinamiche: vittimismo, masochismo, sadismo.

Volendo si può però meditare in modo specifico, per esempio con le seguenti affermazioni.

- Soluzione Chiave e Integrale per il vittimismo.**
- Soluzione Chiave e Integrale per il vittimismo di coppia.**
- Soluzione Chiave e Integrale per il vittimismo familiare.**
- Soluzione Chiave e Integrale per il vittimismo sul lavoro.**
- Neutralizzazione di dinamiche sadomasochistiche.**
- Neutralizzazione di dinamiche sadomasochistiche nel rapporto di coppia.**
- Neutralizzazione di dinamiche sadomasochistiche familiari.**
- Neutralizzazione di dinamiche sadomasochistiche sul lavoro.**

Risolversi attraverso il sonno

Per favorire soluzioni durante il sonno, si può meditare con le seguenti affermazioni, o richieste, prima di addormentarsi:

- Mi apro al trascendimento diretto del culto del sacrificio e della punizione durante il sonno.**
- Mi apro a trascendere tutte le forme di vittimismo durante il sonno.**
- Mi apro a trascendere tutte le dinamiche sadomasochiste durante il sonno.**
- Chiedo al Bene Assoluto di liberarmi tramite il sonno dal culto del sacrificio e della punizione.**
- Chiedo al Bene Assoluto di liberarmi tramite il sonno dal vittimismo.**

- Chiedo al Bene Assoluto di liberarmi tramite il sonno da tutte le dinamiche sadomasochiste.

Aiutare altri

Per aiutare altri, le formulazioni e le visualizzazioni si modificano come segue. Prendiamo ad esempio la meditazione fondamentale.

1. **Sono aperta/o alla Suprema Meditazione.** Concentrarsi sul centro della fronte. Tempo 2-3 minuti.

2. **Soluzione Chiave e Integrale per la liberazione di....** (indicare chi) **dal culto del sacrificio.**

Visualizzare chi si sta trattando. Tempo 2-5 minuti.

4. **Soluzione Chiave e Integrale per la liberazione di....** (indicare chi) **dal culto della punizione.**

Visualizzare chi si sta trattando. Tempo 2-5 minuti.

5. **Affido... (indicare chi) alla Libertà Integrale.**

Visualizzare chi si sta trattando. Tempo 2-5 minuti.

Il trattamento può essere effettuato con la presenza fisica della persona trattata, oppure a distanza. In ambedue i casi, è meglio che la persona trattata sia seduta o distesa, con le palpebre abbassate.

Volendo, invece di fare l'intera sequenza, si possono fare soltanto una, due o tre affermazioni, in base al proprio sentire. Il più delle volte, anche quando si decide di lavorare con un'unica affermazione, è comunque meglio iniziare il trattamento con l'affermazione introduttiva: **Sono aperta/o alla Suprema Meditazione.**

www.andreapangos.it

andreapangos@gmail.com

[Corsi e seminari di Andrea Pangos](#)

[Video con meditazioni guidate di Andrea Pangos](#)

[Profilo Facebook di Andrea Pangos](#)

[Pagina Facebook Illuminazione e Oltre](#)

