

Trasformare il rancore in Perdono

Una guida olistica per superare rabbia, ferite emotive e blocchi personali, ritrovando la pace interiore

Andrea Pangos

*Perdonare non è dimenticare,
è rendere il ricordo Amore.*

www.andreapangos.org

andreapangos@gmail.com

Terza edizione: febbraio 2024

Copyright © 2024 Andrea Pangos

10.5281/zenodo.20692945

[Pagina Facebook dell'autore](#)

[Pagina Instagram](#)

TRASFORMARE IL RANCORE IN PERDONO	5
VIA VERSO IL PERDONO	8
IL RANCORE (PRIMA PARTE)	17
TUTTO È GIÀ ILLUMINATO-RISOLTO-GUARITO PER TUTTO	36
DECISIONE DI PERDONARE	39
I SEI MECCANISMI DI PRESUNTA AUTODIFESA	49
CAMMINARE NELLA LUCE	56
IL RANCORE (SECONDA PARTE)	58
RAGGIO DI LUCE E AMORE	69
IL PERDONO	71
IL PUNTO DI PERDONO	80
PUNTO DEL PERDONO	81
AMORE E BEATITUDINE	85
PERDONO E IDENTITÀ	88
UMANIZZAZIONE	94
RISENTIMENTO	100
VERGOGNA	105
LAVAGNA DEL PERDONO	108
RANCORE, PERDONO E DIO	110
FAMIGLIA	115
FELICITÀ E SOFFERENZA	124
EMPATIA E PERDONO	127
GRATITUDINE	138
IRA E RABBIA	140
PERDONO E ACCETTAZIONE	156
RANCORE E GIUSTIZIA	168
PERDONO E VENDETTA	175
MECCANISMO DEL RANCORE E CORPO FISICO	182
LA VIA DEL PERDONO	188
METODO PER TRASFORMARE IL RANCORE IN PERDONO	189

Gli argomenti di questo libro sono
trattati durante i corsi di Andrea Pangos.

Se sei interessato a partecipare
o a organizzare un corso, scrivi a
andreapangos@gmail.com

Trasformare il rancore in Perdono

Perdonare: rendere il ricordo Amore

Lo scopo principale di questo libro è favorire il Perdono aiutando il lettore a realizzare un antidoto interiore per il meccanismo del rancore.

Il rancore sarà trattato come insegnamento da trascendere per donare maggior significato alla vita.

Perdonare non significa dimenticare,
perdonare è rendere il ricordo Amore.

Il Perdono è una soluzione dell'incessante tendere dell'Amore a farsi strada in noi. Voler perdonare è tendere la mano all'Amore che ci viene incontro interiormente.

Provare rancore è negarsi all'Amore.
Perdonare è benedirsi.

Possiamo ritenere di avere mille ragioni per produrre rancore. Sono però molto più profonde le ragioni per cui dobbiamo volgerci verso il perdono. Per essere veramente dalla parte del giusto dobbiamo fare la cosa giusta: guarire dal rancore. Il rancore fa male ed essere malati non è sano.

Dobbiamo valorizzarci percorrendo la via verso il perdono, non subire il culto dell'autodistruzione. Abbiamo il diritto a essere felici e sani. Tra le varie certezze sul rancore e sul Perdono c'è la verità che il rancore fa male e il Perdono bene.

Mi voglio bene?

Il meccanismo del rancore impedisce l'autenticità
esistenziale: Vita Vera. Abituati alla sopravvivenza la si
scambia per vita.

Sto vivendo la vita che voglio oppure
sto sopravvivendo perché devo?

La vita che voglio è veramente
la migliore per me?

Per me chi?
Chi sono?

Via verso il perdono

Vie e Perdono

Dobbiamo distinguere il Perdono dalla via verso il Perdono e questa dalla via del perdono.

La via verso il Perdono è il percorso verso il punto di perdono.

Il punto di Perdono è il momento del presentarsi del perdono.

Il Perdono è la realizzazione della via verso il perdono.

La via del Perdono è la serie di processi umanizzanti scaturiti dal presentarsi del perdono.

Mi apro a essere via sempre migliore verso il Perdono.

Mi apro a riconoscere il punto di Perdono.

Mi apro al manifestarsi del Perdono.

Mi apro alla realizzazione della via del Perdono.

Le affermazioni meditative o le preghiere scritte in corsivo possono essere utilizzate per meditare: in modo appartato, durante le attività quotidiane oppure prima di addormentarsi. Si possono fare anche durante la lettura per meglio integrare la parte teorica del libro.

Si abbassano le palpebre, si esprime l'affermazione meditativa e si rimane concentrati per un minuto o più.

Informazioni dettagliate si trovano nel capitolo finale: Metodo per trasformare il rancore in perdono.

Via verso il perdono

La via verso il Perdono è la preparazione al perdono. È il pellegrinaggio verso il punto di perdono. Percorrere la via verso il Perdono è anche maturare la capacità di aprire il cuore al perdono: accoglierlo nello spazio occupato dal rancore.

La via verso il Perdono è anche diminuzione del rancore, il momento del Perdono è la scomparsa del rancore.

La via verso il Perdono parte dal basso e si eleva. Il Perdono scaturisce dall'alto e rende superiore l'ambito che prima era inferiore. Espresso diversamente: le circostanze che prima erano questione di conflittualità sono poi sperimentate con amore¹.

La via verso il Perdono è assertività alla ricerca dell'assertività suprema di cui il Perdono è espressione.

La via verso il Perdono è nell'ambito dell'arbitrio ben fruito. Il Perdono invece è questione, o perlomeno soglia, di libero arbitrio.

La via verso il Perdono è con sforzo, il Perdono senza. È spontaneità. Lo sforzo qualitativo porta all'assenza di sforzo. Superare i vari strati del meccanismo del rancore è fare in modo che si presenti la spontaneità chiamata perdono. La realizzazione della capacità di favorire il Perdono è un'attività intenzionale. Il Perdono si manifesta invece spontaneamente grazie all'intenzionalità precedente. Il Perdono fa comunque parte di un'intenzionalità di tipo superiore.

La via verso il Perdono fa parte del percorso verso l'indipendenza. Il rancore è un forte segnale di dipendenza negativa: attaccamento. Le dipendenze positive sono quelle che aiutano. Le dipendenze negative danneggiano: si tratta di attaccamenti. Le dipendenze positive possono passare al rango di attaccamenti.

La via verso il Perdono è migliorare il volere, il sentire, il pensare e il fare. Avvicinarsi al punto di Perdono aumenta la

¹ Va tenuto presente che il Perdono scaturisce dall'Amore.

chiarezza, anche se possono esserci fasi di maggior confusione causata da purificazione e consapevolezza.

La via verso il Perdono è un sacrificio: sacrificarsi significa rendersi sacri. Sacrificio: dal latino sacrificium, sacer + facere, "rendere sacro". Sacrificarsi è superare l'inferiore per riconoscerSi Superiormente.

La via verso il Perdono è liberazione dalla sofferenza degenerativa, da non confondere con l'afflizione umanizzante conseguenza di purificazione e consapevolezza.

La via verso il Perdono porta dal dover volere, al voler volere al poter volere. Il rancore fa parte del dover "volere", vale a dire del dover subire il rancore. Percorrersi come via verso il Perdono è anche voler volere il Perdono (o semplicemente: volere il perdono). Il Perdono è invece nell'ambito del poter volere, ovvero del poter potere perché si è capaci di perdonare.

La via verso il Perdono è questione di responsabilità: essere risposta sempre migliore al conflitto che danneggia noi stessi e altri.

La via verso il Perdono è anche liberazione dall'idea di punire altri attraverso il nostro rancore, oppure stimolando il loro.

La via verso il perdono è il superamento del culto della colpevolizzazione. Dobbiamo consapevolizzare sempre e colpevolizzare mai.

La via verso il perdono è apertura all'accettazione di sé stessi e di altri.

La via verso il Perdono porta a vedere meglio la situazione, non a dimenticare l'offesa (o presunta tale). Percorrere la via verso il Perdono è anche interpretare meglio (meno soggettivamente) l'evento che si ritiene essere alla base del rancore.

La via verso il Perdono è un qualcosa che ci proponiamo e attuiamo. Il Perdono è invece qualcosa che si

presenta a noi ricercatori del perdono. Il Perdono non è però qualcosa di diverso da noi: non possiamo fare esperienza di ciò che non siamo. Il Perdono fa parte della parte superiore di noi stessi che tende la mano a parti di noi in cerca di soluzione. La via verso il Perdono è ricerca di soluzioni. Il Perdono è la soluzione al rancore che si presenta una volta realizzata la massa critica di processi sulla via verso il perdono.

La via verso il Perdono è affrancamento dalla nostra e altrui distruttività. Percorrerla è guadagnare la perdita di negatività.

La via verso il Perdono fa parte del miglioramento dell'Io, pertanto è anche superamento dell'egoismo.

La via del Perdono è un aspetto del processo di sincronizzazione delle tre modalità vibrazionali (coesione, risonanza ed espansione) per realizzare stati via più coerenti, il che rappresenta l'essenza dell'umanizzazione.

La via verso il Perdono può portare a comprendere che ci eravamo offesi (o meglio: abbiamo subito il meccanismo dell'offesa) per qualcosa che non era un'ingiustizia (oppure: offesa), ma solo l'abbiamo ritenuta tale.

La via verso il Perdono è primariamente (non solo) un viaggio interiore: percorrere la via del Perdono è percorrersi bene. Percorrere la via verso il Perdono ha lo stesso significato di: percorrersi come via verso il perdono. Percorrersi come via verso il Perdono è meglio governarsi: essere più umani. La via verso il Perdono è il cammino verso maggior umanità.

La via verso il Perdono è un aspetto del percorso verso la Verità – Libertà. Percorso che si realizza, perlomeno temporaneamente, ogniqualvolta si presenta la Prospettiva Identità (vedi il capitolo sull'Identità).

*Mi apro al superamento
dei meccanismi distruttivi.*

*Chiedo all'Origine l'aumento
infinito della creatività.*

*Chiedo al Bene Assoluto la soluzione
chiave e integrale per la via verso il perdono.*

*Mi apro a tutte le soluzioni e guarigioni
per realizzarmi come via verso il perdono.*

Iniziare la via verso il perdono

Iniziare la via verso il Perdono non è negare il male subito. Negare il male è farsi male. Bisogna riconoscere di essere stati feriti e non mettere la maschera del: tanto non mi ha fatto niente; non mi può nulla; sono invulnerabile; chi se ne importa.

Mi apro a riconoscere e transcendere tutte le maschere.

Iniziare la via del Perdono è anche aiutare altri: più siamo liberi dal peggio e più possiamo condividere il meglio. Percorrersi come via del Perdono è liberarsi da un aggressore: noi stessi.

Iniziare la via verso il Perdono è d'obbligo per chi vuole volersi bene concretamente, non solo a parole. Tendere al Perdono è un aspetto del tendere alla felicità. Volere la felicità senza aprirsi al Perdono indica incoerenza. Desiderare la felicità covando rancore è simile all'aspettarsi un buon raccolto da semi marci. Il rancore esclude la felicità. Se proviamo piacere (che non è la felicità) nel provare rancore dobbiamo essere consapevoli che non è un problema di poco conto, anzi.

Mi apro alla realizzazione del campo della felicità.

Iniziare la via verso il Perdono non è mai una scelta sbagliata: la guarigione non può essere un male. Il rancore è una malattia.

Cosa farei sapendo di essere affetta-o
da una grave malattia fisica?

Sono immune dalla somatizzazione?

Bastone o carota?

Si può voler-dover iniziare la via verso il Perdono per due motivi. Perché:

- non si riesce più a sopportare il peso del rancore;
- perché si sente che si tratta di un atto morale, la cosa giusta da fare; una vera esigenza.

Il primo caso appartiene al metodo del bastone, il secondo al metodo della carota.

Nel primo caso possiamo dire che è la sofferenza degenerativa a chiamare il Perdono in aiuto. Si tratta di un'impellenza forzata dalla pesantezza della situazione, che diventa una coercizione più potente dell'inerzia causata dal blocco basato sul rancore.

Perché non anticipare i tempi
risparmiandosi sofferenza degenerativa?

La necessità di iniziare la via verso il Perdono può derivare da una patologia creata proprio dal rancore. La via verso il Perdono è spesso una medicina fondamentale per la guarigione fisica. Ecco una ragione in più per iniziare subito la via verso il perdono, prima che si presentino complicazioni irrisolvibili.

Meglio la via del Perdono ora

o una patologia fisica domani?

Nel secondo caso si tratta invece del Perdono che chiama dalla profondità di noi stessi. Si tratta anche di due aspetti dell'“inizio”² della ricerca spirituale: la modalità coercizione (a causa di un problema, di una malattia grave, di grave disagio emozionale) e la modalità vocazione.

Affido consapevolmente il rancore all'Amore.

Nobilitare il passato

Percorrere la via verso il Perdono non significa girare le spalle al passato, anzi: è voler nobilitarlo guardandolo consapevolmente. Subire il rancore è ripercorrere ciclicamente il passato, in automatico. Il passato possiamo vederlo bene solo dal presente. Non possiamo osservare nitidamente il fiume se intrappolati nei suoi vortici. Dobbiamo uscire a riva e osservarlo fermamente. Nuotare nel passato può significare affogare in ciò che è stato. Solo la terra ferma è ferma: il Presente è la postazione di osservazione obbiettiva.

*Chiedo al Bene Assoluto la
valorizzazione massima del passato.*

Non possiamo liberarci dal nostro passato perché è parte di noi. Voler liberarsi dal passato è come voler negare l'evidenza dei fatti. Non ci resta che riconoscere il giusto significato di ciò che è stato, aumentando il grado di consapevolezza. Il passato va visto come risorsa per migliori soluzioni evolutive. Non esiste liberazione del passato, ma possiamo elevarlo a ruolo di grande insegnamento.

² “Inizio” è virgolettato perché la ricerca spirituale non è iniziata in questa vita.

Mi apro a riconoscere i significati umanizzanti del passato.

Rancore e stress

Il rancore è tensione. Percorrersi come via verso il Perdono è liberarsi dallo stress.

Bisogna però tener conto che andando verso il Perdono ci possono (anzi: ci sono) fasi in cui la tensione sembra aumentare. A causa di purificazione e consapevolezza si riconosce la tensione prima rimasta nell'ombra.

Sulla via verso il Perdono gli elementi del meccanismo del rancore possono cioè sembrare acutizzarsi. In verità si è più consapevoli dei processi, si notano anche quelli che prima vigevano non riconosciuti. È un fenomeno positivo dovuto soprattutto all'essere più sensibili ai propri e altrui processi.

*Chiedo alla Pace la neutralizzazione
delle cause e delle conseguenze dello stress.*

La neutralizzazione non va intesa come negazione, rimozione o rimozione. Ben attuata questa preghiera aiuta a riconoscere lo stress e le sue cause e conseguenze.

Indipendenza emotiva

Percorrersi come via verso il Perdono è contribuire alla propria indipendenza emotiva. Il rancore è un prodotto del passato: il Presente è Amore Assoluto (Beatitudine). La via verso il Perdono è quindi anche un tendere a scoprire il Presente. È anche voler (fino a poter) scoprirsi Amore Assoluto, anche se questo impulso non è riconosciuto concettualmente.

Dobbiamo realizzare la libertà dalle emozioni distruttive, anche realizzando sentimenti via più superiori. A un certo punto gli stessi vanno però trascesi in nome del

presentarsi dell'Essere Amore e dell'Essere Beatitudine (vedi il capitolo: Amore e Beatitudine).

L'Essere Amore-Beatitudine rappresenta anche l'emancipazione dai sentimenti superiori. Ciò non significa negarli, reprimerli. Esprimere sentimenti superiori partendo dall'Essere Amore-Beatitudine è l'Umano che si esprime attraverso l'umano libero dall'inferiore.

*Chiedo all'Amore la soluzione chiave
e integrale per l'indipendenza emotiva.*

*Mi apro alla realizzazione dell'antidoto
Interiore per le emozioni distruttive.*

Volere il massimo bene per tutti

Volere (inizialmente solo desiderare) il massimo bene per tutti è un modo per aiutare sé stessi e altri.

Volere il massimo bene per tutti è anche un modo per volere il massimo bene per sé stessi.

Volere il massimo bene per tutti è in linea con i processi Superiori: infine i processi manifesti sono destinati a essere reintegrati nello Stato Basilare che è la Base del Bene Assoluto. Lo Stato Basilare può essere chiamato anche Stato Originale.

Nel caso del rancore augurare il massimo bene possibile all'offensore toglie energia e spazio ai processi distruttivi, in ambedue le direzioni: la legge di risonanza non è un optional.

*Sono aperta-o alla realizzazione interiore
del massimo bene possibile.*

*Sono aperta-o alla realizzazione esteriore
del massimo bene possibile.*

Il rancore (prima parte)

Funzione del rancore

Essendo tutto ciò che è per la Totalità non esiste il superfluo³. Se una cosa fosse superflua lo sarebbe l'intera totalità. Alcuni elementi sono temporanei e altri duraturi, ma tutto ha la sua funzione nell'Equilibrio chiamato Totalità. Tra l'altro se vi fosse il superfluo dovrebbe essere smaltito da qualche parte. Dove non esistendo altro che la Totalità?

Il meccanismo del rancore non può pertanto essere superfluo. In quanto facente parte del cosmo anch'esso è una funzione cosmica. Non necessaria in senso assoluto, ma la sua esistenza indica la sua necessità, perlomeno relativa.

Qual è la funzione del meccanismo del rancore?

Come è giusto intenderlo?

Il meccanismo del rancore è:

- una necessità, ciò che c'è non può non esserci;
- un problema, sennò non si sarebbe alla ricerca di soluzioni per guarire dal meccanismo del rancore;
- un'opportunità, quando è inteso come spinta umanizzante.

Il rancore

³ Ogni processo ha la sua funzione. Non ci può essere cosa estranea alla Totalità che è anche funzione di per sé o funzione di sé.

Il rancore è essenzialmente ira persistente derivante dalla sensazione-interpretazione (corretta o sbagliata) di aver subito un'ingiustizia: maltrattamenti, insulti, inganni, fiducia mal riposta ecc.

Il rancore può essere caratterizzato dal desiderio di rivalsa e dal senso di impotenza, anche perché non si riesce a ottenere ciò che si ritiene essere giustizia.

Il rancore è un modo per scaricare su altri la propria ira-rabbia (non solo quella specifica legata al rancore) usandoli come schermo per le proprie proiezioni. Provare rancore significa anche essere succubi delle proprie proiezioni distruttive. Nota: ira-rabbia che non è nemmeno propria-nostra perché non è nostra, ma è un qualcosa che ci possiede. Nostro è solo ciò che è amministrato consapevolmente. Ci sono cose che pensiamo di amministrare, mentre si tratta di consuetudini meccaniche inserite in ingranaggi più grandi. A ogni modo, il fatto che la rabbia non è nostra (nel senso che ne siamo posseduti) non deve far pensare che non è questione nostra. È un nostro problema e soltanto noi possiamo risolverlo: nessuno può essere noi al posto nostro.

Il rancore è una reazione all'offesa subita. È però anche un'offesa che facciamo (leggi: subiamo il meccanismo distruttivo) a noi stessi e alla vita in generale. Il rancore è sempre portatore di distruzione-negazione della vita.

Il rancore è una maledizione per noi stessi e per altri. Maledire interiormente ed esteriormente (leggi: pensare male di sé stessi e altri) è un sintomo del meccanismo del rancore. Chi è in pace con sé stesso e il mondo benedice sempre.

Il rancore è un aspetto dell'inferno interiore: l'ambito dove regna il caos perché non siamo presenti per fare ordine. Il rancore occupa una porzione del nostro spazio esistenziale non (ancora) amministrato dall'Io.

Il rancore può sfociare in disprezzo, ovvero: può essere considerato come forma di disprezzo.

*Mi assumo la responsabilità
per guarire dal rancore.*

*Mi apro alla realizzazione della
struttura interiore per guarire dal rancore.*

Nota: la formulazione: Mi assumo la responsabilità per..., significa: voglio essere risposta giusta per....

Ragione e torto

Il rancore è un modo irragionevole di porsi verso sé stessi: si cerca giustizia (o presunta tale) essendo ingiusti verso sé. Per precisione: il rancore non è un modo di porsi verso sé stessi perché è un subire dinamiche distruttive. Essendone capaci non ci faremmo del male. Essere autodistruttivi significa subire il male. Pertanto, non è nemmeno autodistruttivi: ciò non toglie che si è comunque soggetti alla distruttività. La consapevolezza è sempre realizzazione del bene.

Il rancore indica anche il desiderio lecito di aver ragione. Producendo (leggi: subendo la produzione) di rancore facciamo però un torto a noi stessi. Le dinamiche del rancore sono anche un interminabile discutere con sé stessi. Discutere (con sé stessi o altri) è un ottimo modo per sprecare energia e impedirsi l'emersione di stati esistenziali superiori. Spesso si discute, perché, come viene spesso detto: si vuole avere ragione. Domanda da porsi in cerca di risposte illuminanti:

Chi vuole avere ragione quando
discutiamo con noi stessi?

Chi è l'altro nel caso di
discussione con sé stessi?

Non sarà che non discutiamo con noi stessi,
ma subiamo impotenti un conflitto interiore?

Nota: la discussione non va confusa con il dialogo interiore consapevole.

Ragione e torto esistono a prescindere dalle reazioni altrui. Se abbiamo ragione abbiamo ragione, se siamo in torto siamo in torto. Gli altri possono confermarci o negarci di aver ragione o torto, ma soltanto se sono in grado di farlo perché hanno compreso la questione espressa. Aver ragione significa esprimere la verità esistente a prescindere. Avere torto significa mentire, anche non intenzionalmente: immaginare di sapere è profondo ignorare. Dare ragione a chi ha torto significa illuderlo, negare la ragione di chi afferma verità è mentire. Voler aver ragione significa voler poter esprimere verità.

La ragione sta dalla parte di chi ragiona giustamente. Non perché la racconta apparentemente meglio, ma perché i suoi ragionamenti sono veritieri. Manipolare con successo non significa aver ragione, anche se i fatti sembrano dar ragione, perché ottenuto il voluto manipolando.

Rinunciare al bisogno di aver ragione significa voler essere irragionevoli. È bene rinunciare al bisogno che gli altri ci diano ragione, ma dobbiamo fare in modo da essere sempre più profondamente ragionevoli. Come anticipato, seppur in modo leggermente diverso: aver ragione significa semplicemente esprimere la verità, che è tale a prescindere dell'interpretazione altrui delle nostre parole.

Il ragionamento è arte molto meno diffusa di ciò che si ritiene in generale. In generale non si ragiona in modo sufficientemente profondo, consapevole, complesso, per sintetizzare giustamente. Dalla prospettiva dell'umanizzazione l'aumento della qualità del ragionamento esige l'aumento del grado di consapevolezza, non soltanto l'acquisizione e la miglior combinazione di nozioni. Umanizzandoci con qualità

possiamo comprendere molte cose che prima riuscivamo a concettualizzare senza però comprendere, perché i concetti non erano nobilitati dal grado di consapevolezza necessario per integrarli, comprendere veramente, anche grazie al sentire qualitativo.

Affido consapevolmente tutti gli abbagli alla Verità.

Mi apro a realizzare la capacità di esprimere verità.

*Mi apro alla capacità di argomentare
in modo ampio e non superfluo.*

Mi apro a realizzare la capacità di sintesi.

Azione e reazione

In genere il rancore viene collegato a eventi esterni. La ragione principale del rancore è però interiore. Proviamo rancore perché non siamo capaci di gestire la situazione: subiamo la reattività. “Reagire” non è agire; la parola reagire è virgolettata proprio perché non si tratta nemmeno di reagire, ma di subire la reattività.

La reattività è la modalità dell’inconsapevolezza. L’azione esige un alto grado di consapevolezza. L’inconsapevolezza interpreta la reazione come azione: vedere l’automaticità (i meccanismi) esige la necessaria consapevolezza. Per agire bisogna superare la reattività-meccanicità.

Subire la “propria”⁴ reattività a causa del mal comportamento altrui significa maltrattarsi. Il mal comportamento dell’altro è un suo problema di inconsapevolezza, ignoranza. Non dobbiamo subirlo come

⁴ “Propria” è virgolettato perché non è nostra. La reattività ci possiede; inoltre è impropria perché non in linea con l’Umano.

nostra problematica reagendo (leggi: subendo la reattività) con offesa a offesa, negativamente a negatività.

Conoscersi meglio permette di meglio comprendere l'ignoranza altrui e questo permette anche di rispettare i suoi limiti. L'intelligenza è anche la facoltà di rilevare interpretare giustamente la situazione e agire giustamente. La qualità con cui rispondiamo agli eventi esteriori è uno dei modi per testare il nostro grado di consapevolezza. Passare dal reagire all'agire è un passaggio evolutivo fondamentale.

La persona verso cui si prova rancore non è l'autore dello stesso. L'autore siamo noi stessi. Anzi no: il rancore è una forza distruttiva che subiamo interiormente. Osservando giustamente scopriamo che siamo vittime della negatività: pseudo autori del rancore che ci usa come propria base esistenziale perché mancanti della necessaria consapevolezza. Il rancore fa parte degli stati di cui possiamo fantasticare di autori. Invece siamo schiavi dell'inferiore.

Come inferiore possiamo considerare tutto ciò che non è caratterizzato dalla consapevolezza (o dalla Coscienza), anche le buone abitudini meccaniche. È inferiore anche perché non siamo noi a eseguirle, ma sono programmi che si eseguono. Il consapevole esige la presenza dell'io.

È utile considerare che ciò che sperimentiamo e interpretiamo come esterno fa sempre parte del nostro campo esperienziale che in quanto nostro non può essere esterno a noi stessi. In questo senso il termine: evento esteriore, è un concetto per definire esperienze generate attraverso la partecipazione dei cinque organi di senso fisici. Chiaramente esiste l'esteriore, che è l'altro da noi. Negare l'esteriore, come si fa affermando che il mondo è solo una nostra proiezione, significa negare l'esistenza dell'altro da noi ed esprimere che si è l'unica esistenza: la totalità. Si tratta chiaramente di un delirio. O più semplicemente di ignoranza.

*Chiedo al Bene Assoluto tutte le soluzioni
e guarigioni per superare la reattività.*

*Mi assumo la responsabilità
di guarire dall'acidità psichica.*

Perché detestarsi?

Essendo ogni nostra esperienza parte di noi stessi, provare rancore è esserlo in parte.

Essenzialmente detestare altri significa detestare parti di noi stessi. Gli altri chiaramente esistono a prescindere dalla nostra sperimentazione. Ciò che sperimentiamo-interpretiamo come altri sono però l'interpretazione-esperienza definita altri prodotta da noi in noi stessi. Ciò che sperimentiamo come altri fa parte del nostro campo esperienziale. Provare rancore significa impedirsi la pace. La via del Perdono è anche il percorso di riconciliamento con parti di noi stessi.

Gli altri sono veramente solo nostre proiezioni?

Affermare che ciò che sperimentiamo come altri non sono gli altri di per sé (perché si tratta di forme prodotte da noi stessi in noi stessi) è ben diverso dal dire che gli altri sono solo nostre proiezioni: che esistono soltanto nella nostra mente.

La percezione non andrebbe confusa con l'oggetto su cui si basa. Dire che tutto ciò che sperimentiamo avviene in noi (perché la nostra sperimentazione-interpretazione non può essere esteriore a noi) non significa affermare che non esiste un mondo esteriore: altro da noi stessi. Come già scritto, affermare che tutto è una nostra proiezione implica la convinzione che ci siamo solo noi.

E poi come potrebbe essere tutto una nostra proiezione facendo noi stessi parte del tutto? Anzi (almeno secondo questo ragionamento) essendo noi stessi il tutto; chiaramente si tratta di immaginazioni basate su presupposti sbagliati.

Gli altri esistono a prescindere dalla nostra esperienza definita altri. Se fossero veramente nostre proiezioni non sarebbero nemmeno altri: non sarebbero altro da noi, non esisterebbero nemmeno se non come nostra proiezione.

Se fosse vero che gli altri sono solo proiezioni di qualcuno ci sarebbe un unico proiettore e tutti gli altri sarebbero proiettati. In questo caso solo uno potrebbe affermare che gli altri sono sue proiezioni. Come la mettiamo con tutti gli altri che affermano ciò: e come la mettono loro?

La struttura olografica della totalità significa che ci sono innumerevoli ologrammi, non che esiste un solo ologramma soltanto. Dio è (anche) il Proiettore Principale, non l'unico proiettore: siamo Figli di Dio perché facenti parti della Simultaneità senza prima e dopo. Per precisione in quanto Controllore Supremo Dio nemmeno proietta: è Controllore Supremo perché senza vibrazioni trasmigranti.

*Mi apro a riconoscere le verità
sulla struttura olografica della Totalità.*

Vivificare, non anestetizzare

Il rancore è un trauma e come tale va affrontato e risolto. Risolvere i traumi implica un profondo lavoro di purificazione e consapevolizzazione. Non basta riconoscere il problema, bisogna risolverlo.

Cercare di convivere con un trauma significa volersi specializzare come equilibristi, magari concettualizzando in modo da sentire meno la problematica.

La vita va vivificata, non anestetizzata. Nemmeno con l'intenzione, che potrebbe sembrare positiva, di diventare immuni dal dolore. L'intenzione giusta è quella di risolvere definitivamente il trauma. I propositi sono molto importanti

perché determinano la meta, orientano il cammino. Migliori propositi favoriscono l'attrazione di strumenti, eventi, persone, migliori.

Ricordiamoci della massima: la via verso l'inferno è lastricata di buone intenzioni. Ci possiamo illudere che le nostre intenzioni siano buone, oppure possiamo avere intenzioni effettivamente buone, qualitative. Se però ci mancano le capacità necessarie, il percorso per realizzarle può arrestarsi oppure portare in direzione ben diversa da quella designata. È perciò necessario aumentare sia la capacità di realizzare le buone intenzioni, sia la capacità di generare intenzioni sempre più positive: correlate al valore umanizzazione.

Mi apro alla Vivificazione della vita.

*Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione consapevole
in tutti i campi fondamentali per me.*

Meccanismo del rancore

Il rancore è l'aspetto fondamentale della struttura del rancore che si compone anche di: depressione, ira, paranoie, rabbia, ansia, angoscia, vendicatività, vittimismo, carnefice interiore, arroganza, superbia, recriminazioni, colpevolizzare, punizione, ansia, accusare, angoscia, senso di impotenza, frustrazioni, menzogne, attaccamento, blocchi comunicativi ed emotivi, difficoltà a farsi valere, rivalsa, mancanza di assertività, odio, accidia, risentimento, rammarico e altri fenomeni affrontati in questo libro.

*Mi apro a riconoscere l'intero spettro
del meccanismo del rancore.*

Mi apro a riconoscere le conseguenze

del meccanismo del rancore sul corpo fisico.

*Mi apro a riconoscere le conseguenze
del meccanismo del rancore sulla vita emotiva.*

*Mi apro a riconoscere le conseguenze
del meccanismo del rancore sul modo di pensare.*

*Chiedo al Bene Assoluto la neutralizzazione⁵ delle cause
e conseguenze del meccanismo del rancore.*

Il meccanismo del rancore è un blocco esistenziale. Tutto è esistenza, pertanto ogni blocco è necessariamente esistenziale. Con il concetto di blocco esistenziale si intende però un ostacolo per l'umanizzazione. Ogni blocco superato è un passo verso maggior umanità, come lo è anche ogni affrontare consapevolmente i blocchi. I blocchi sono dinamiche che non vibrano in modo umanizzante. Risolverli significa aver sbloccato parti della via verso il Superiore.

Il meccanismo del rancore è un circolo vizioso. Esserne posseduti è essere intrappolati in un labirinto esistenziale.

Il meccanismo del rancore fa parte del culto della violenza.

Il meccanismo del rancore può rendere l'abbaglio che l'evento su cui si si basa il rancore sia per noi il più importante tra tutti; in alcuni casi può però esserlo. Più importante anche di eventi che osservando obiettivamente sono molto più importanti. Il rancore ci obbliga ad ancora maggior soggettività, mentre la Verità è questione di obbiettività.

Il meccanismo del rancore è anche un insieme di traumi produttore di ulteriori traumi. Fa parte del copia e incolla

⁵ Come già spiegato (me è bene ripeterlo): la neutralizzazione non va intesa come negazione, rimozione o rimozione. Ben attuata questa preghiera aiuta a riconoscere lo stress e le sue cause e conseguenze.

esistenziale (riguardo l'esistenziale vale il discorso di prima) che impedisce creatività, autenticità, libertà.

Il meccanismo del rancore è un vero e proprio campo di battaglia dove i meccanismi distruttivi aumentano in potenza, mentre noi soccombiamo senza morire "direttamente" a causa loro. Ciò non toglie che il meccanismo del rancore favorisce morti premature.

Il meccanismo del rancore è composto anche dalla modalità: false accuse e colpevolizzazioni usate come arma di autodifesa. In verità si tratta di autolesionismo.

Che senso ha accusare, attaccare e
colpevolizzare per evitare di essere feriti,
dato che così facendo feriamo anche noi stessi?

Cercare di coprire il rumore con altro rumore non è portare silenzio. Nel gioco del calcio l'attacco può forse essere la minor difesa, ma la vita ha bisogno di pace-equilibrio, più precisamente: di essere pace-equilibrio.

Il meccanismo del rancore è come un'erba infestante, può essere anche curativa. Bisogna però usarla nel modo giusto, cioè come indicazione che dobbiamo percorrerla come via verso il perdono.

Apro il corpo fisico alla guarigione dal rancore.

Apro l'attività emozionale alla guarigione dal rancore.

Apro la mente alla guarigione dal rancore.

*Affido consapevolmente il
meccanismo del rancore al Perdono.*

Ansia e rancore

Il meccanismo del rancore nutre l'ansia, che a sua volta è un aspetto del meccanismo stesso. L'ansia è questione di stare allerta. Non essere in pace con sé stessi e altri è di per sé uno stato d'allerta.

L'ansia riguarda essenzialmente ciò che sarà: consideriamo che il rancore è legato a un evento del passato proiettato nel futuro. La soluzione profonda all'ansia è tendere all'essere Presenti Ora. Per diminuire le possibilità che si presenti l'ansia è bene tendere a fare il massimo bene possibile attimo per attimo: tendere alla massima consapevolezza possibile in ogni circostanza.

Chiedo al Presente di aiutarmi a superare l'ansia.

Mi apro all'aumento infinito del coraggio.

Chiedo al Bene Assoluto la capacità di affrontare consapevolmente le situazioni.

Rancore e tradimento

Il rancore può essere legato al tradimento: per risolvere il trauma da tradimento possiamo lavorare sul rancore e per risolvere il rancore possiamo lavorare sul trauma del tradimento, per esempio con le affermazioni meditative:

Mi apro a tutte le soluzioni e guarigioni per il trauma da tradimento.

Chiedo al Bene Assoluto di aiutarmi a illuminare e guarire il trauma da tradimento.

Spirito e Natura

Provare rancore è naturale perché fa parte della parte inferiore della Natura. Lo Spirito è però senza rancore e in quanto Spirito noi vogliamo sempre esprimerci con la massima qualità possibile. Il rancore è un ostacolo per l'impulso spirituale, cioè per l'umanizzazione. Provare rancore significa boicottare l'evoluzione, tranne quando il rancore è preso come spunto per risolverlo.

Mi apro a discernere lo Spirito dalla Natura.

Mi apro a discernere la Natura dalla natura.

Maggior male esige maggior bene

Ci sono casi molto gravi di violenza fisica e psichica che producono enorme sofferenza e conseguenze molto pesanti. Riguardo a tali casi potrebbe sembrare che non possano essere applicati i concetti di questo libro, perché si pensa che una tale ingiustizia non si possa o debba perdonare.

La regola del bene però non conosce eccezioni: il bene fa sempre bene e dobbiamo farci sempre del bene. Più è grave il problema, più efficace deve essere la soluzione. Una grave patologia esige maggior cura di un semplice raffreddore. A mali estremi rimedi estremi. Maggiore è il male, maggiore deve essere il bene affinché possa neutralizzarlo. Ricordiamoci che la via del Perdono è un bene (che fisiologicamente fa bene), mentre il rancore è un male (che per fisiologia fa sempre male).

Il danno che abbiamo subito dovrebbe far chiederci:

Perché farmi ulteriormente male
oltre al male già subito?

Il fatto è che la sofferenza può essere così forte da impedire il percorso verso il perdono. Per amor di sé bisogna però fare il possibile per aprire un varco e iniziarlo.

Si può ritenere che le ragioni (offese, maltrattamenti) che hanno portato al rancore sono ingiustificabili. Vista la gravità della situazione ciò è comprensibile. In verità le situazioni sono sempre da comprendere altrimenti alimentiamo l'ignoranza (più precisamente: si alimenta l'ignoranza): più comprendiamo e meno ignoriamo. È importante comprendere profondamente anche che dobbiamo farci il massimo bene possibile. Lo meritiamo. Essendo il problema il rancore, la soluzione non può essere che il Perdono. Essendo il problema il trauma: la soluzione è la guarigione dal trauma. Essendo il problema il futuro negato o compromesso: la soluzione è riappropriarsi del proprio futuro.

Bene Assoluto e bene relativo

Invoco il Bene Assoluto per tutti.

Che il Bene Assoluto ci guidi.

Sempre.

Ora.

Per diminuire il rischio di fomentare la dualità bene - male è bene considerare che non esiste il male assoluto. Ci sono solo il bene relativo e il Bene Assoluto. Il bene relativo è tutto ciò che non è Bene Assoluto.

È indubbio che esistono forze ostacolanti estremamente malvagie e distruttive, ma tutto è in funzione dell'evoluzione che è un bene. Tutto il manifesto è destinato infine a essere reintegrato nell'Immanifesto che è lo Stato Originale (Basilare). I sistemi meno coerenti (meno sincronizzati) sono

obbligati dai sistemi più coerenti a sincronizzarsi, a diventare sempre più coerenti.

Il Bene Assoluto è basilariamente lo Stato Basilare (Immanifesto). Si tratta dello Stato Assolutamente Coerente, perciò incorruttibile. Lo spazio si compone di tre modalità vibrazionali (coesiva, risonante ed espansiva). Ciascuna deve esprimere i suoi potenziali e tutto è obbligato a rimanere in equilibrio: non c'è via d'uscita dalla Totalità. Da ciò derivano le Tre Intelligenze che governano la Totalità: ovvero il funzionamento fondamentale della Totalità si basa sulle Tre Intelligenze, ciascuna legata in modo particolare a una modalità espressiva (coesione, risonanza, espansione).

La Prima Intelligenza presiede allo stato immanifesto dove prevale la forza di coesione. Possiamo chiamarla Intelligenza della Coesione. Le altre due riguardano il manifesto espressione dell'immanifesto. La Seconda Intelligenza riguarda la forza di risonanza. La Terza Intelligenza invece la forza di espansione. Tutte assieme le Tre Esistenze-Intelligenze permettono il funzionamento perfetto della Totalità come dinamica senza soluzione di continuità.

Il male è ciò che impedisce il funzionamento perfetto, ma si tratta comunque di un processo fisiologico della Totalità, "soprattutto" se consideriamo la possibilità di arbitrio. Semplificando: il male è ciò non si è ancora sincronizzato con le modalità (Algoritmi Divini) delle Tre Intelligenze. È però destinato a sincronizzarsi perché i sistemi meno coerenti sono obbligati a sincronizzarsi con i sistemi più coerenti: ciò li obbliga a una trasformazione verso maggior coerenza. Infine, tutto il manifesto è reintegrato nell'Immanifesto, da dove anche deriva. È bene essere consapevoli che l'Identità (non l'Io) che siamo fa parte dell'Immanifesto. Inoltre, noi stessi siamo un'Esistenza-Intelligenza Trina (fatta a immagine e somiglianza di Dio): umanizzarsi è anche (se non soprattutto)

realizzare il perfetto funzionamento Trino in tutto il Nostro esprimerci.

Il Bene Assoluto ha quindi tre aspetti rappresentati essenzialmente dalla Tre Intelligenze, ciascuna delle quali ha il Proprio Regno. Si tratta di ciò è definito anche come Dio Uno e Trino.

*Mi apro alla realizzazione interiore
della preghiera del Bene Assoluto.*

*Mi apro alla realizzazione esteriore
della preghiera del Bene Assoluto.*

Bisogna alimentare il bene, non combattere il male. Combattere il male significa subirne maggiormente l'influsso: bisogna focalizzarsi sul bene in modo che possa presentarsi il Bene Assoluto. In sintesi: nutrire il bene significa umanizzarsi. Dobbiamo tendere a essere bene sempre maggiore per noi stessi e altri.

Realizzare il bene significa essere massimamente consapevoli, mentre "essere inconsapevoli" (leggi: subire l'inconsapevolezza) significa anche essere presi dal male.

Lo scopo è illuminare, non sconfiggere. Superare il meccanismo del rancore significa anche portare luce dove prima non c'era; la meccanicità-inconsapevolezza può esistere senza luce.

*Mi apro a maturare la capacità di
Discernere il bene dal male⁶.*

Sono aperta-o a realizzarmi come bene sempre maggiore.

⁶ Essenzialmente si tratta del discernere ciò che è direttamente evolutivo da ciò che non lo è. Espresso diversamente: si tratta del comprendere la qualità evolutiva dei fenomeni in questione.

Mi apro a riconoscere il Bene Assoluto.

Rancore e potere umanizzante

Il rancore è quasi sempre caratterizzato dalla sensazione di impotenza e sempre dall'impotenza: disponendo del potere necessario per superarlo non saremmo più succubi del rancore. Essere vittime del "proprio" rancore (che non è nemmeno nostro perché lo subiamo) significa essere impotenti di fronte al "proprio" male.

La soluzione è maturare il potere umanizzante, anche percorrendosi come via verso il perdono. Il potere umanizzante è la capacità di gestire i processi in modo umanizzante. La maturazione del potere umanizzante fa essere sempre più immuni dal male, da manipolatori interiori ed esteriori.

Il potere umanizzante è la capacità di realizzare il bene. La capacità di generare negatività (distruggere, disarmonizzare) può essere fraintesa come potere. Invece, è impotenza. Il potere è in funzione dell'umanizzazione. Il potere disgregante è impotenza: incapacità di rispettare e attuare le vere esigenze. Chi va contro sé stesso subisce il male, pertanto nemmeno va contro sé stesso. Chi contraria l'umanizzazione è una pedina in mano alle forze ostacolanti (nella misura in cui la contraria).

*Mi apro alla realizzazione del campo
di protezione dalle manipolazioni.*

*Mi apro alla realizzazione della
struttura interiore del Potere umanizzante.*

*Chiedo al Bene Assoluto di darmi
la forza di superare le forze ostacolanti.*

Comprendersi, non offendersi

Il rancore fa parte fa parte dell'offendere, il Perdono è frutto di maggior comprendere.

Offendersi è, come dice il verbo stesso: offendere sé stessi.

Offendersi è subire la reattività, quindi non è nemmeno un offendersi.

Offendersi è non rispettarsi: non rispettare la propria salute fisica, emozionale, mentale.

Offendersi è non rispettare l'impulso del Superiore⁷ che Siamo: l'offendersi nutre l'inferiore.

Offendersi è negarsi un futuro migliore.

Offendersi è murarsi con i propri conflitti: abbiamo bisogno di comprensione, apertura, non di chiusura.

Offendersi è simile al processo del venir contagiati. La fonte del contagio è esteriore, ma il laboratorio in cui si sviluppa la malattia siamo noi stessi.

Non offendersi non significa fare finta che non è successo niente, nel senso di reprimere, negare o rimuovere. Vuole dire essere consapevoli delle offese subite, ma far prevalere l'azione consapevole sulla reattività.

*Chiedo alla Luce Originale di
mostrarmi i meccanismi dell'offendermi.*

*Mi assumo la responsabilità
di guarire dall'offendermi.*

Rancore - tumore

Può essere utile ricordarsi che rancore fa anche rima con: **tumore**, giusto per rendere l'importanza della prevenzione

⁷ Come Superiore si intendono anche gli influssi direttamente evolutivi.

mentale ed emozionale, oltreché di quella fisica. Le malattie fisiche sono anche la risposta naturale dell'adattamento della materia alla disarmonia del singolo. Il corpo fisico è spazio vibrante in modo da produrre fisicità. Vibrando male produciamo il male. La malattia è anche corpo vibrante malamente. Per guarire dobbiamo meglio vibrare.

Inoltre, il rancore può essere considerato come tumore di natura emozionale. Tumore e rancore sono ambedue distruttivi.

Mi apro a sintonizzarmi sulla Salute.

*Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione
di tutti i potenziali di autoguarigione.*

*Chiedo al Bene Assoluto la maturazione
del campo di tutte le soluzioni e guarigioni.*

*Chiedo al Bene Assoluto di ottimizzare
il sistema di riparazione del DNA.*

*Chiedo al Perdono Infinito di
realizzarsi nel DNA e nel RNA.*

Tutto è già Illuminato-Risolto-Guarito per Tutto

Iniziare bene la giornata

Prendere in mano sin dal risveglio le redini delle emozioni e dei pensieri è fondamentale. Al passaggio dal sonno allo stato di veglia fa il suo ingresso in campo anche l'identità immaginata (vedi capitolo sull'identità) con i suoi meccanismi e le sue maschere e proiezioni. Subendo il suo predominio si attiveranno i soliti processi mentali ed emozionali. Dobbiamo pertanto decidere di essere noi a guidare i processi. Ricordiamoci delle parole della poesia di William Ernest Henley.

Non importa quanto sia stretta la porta,
quanto piena di castighi la vita.
Io sono il padrone del mio destino:
io sono il capitano della mia anima.

Se c'è preoccupazione la giornata farà da specchio e risponderà con eventi che nutriranno il preoccuparci. Il nostro stato vibrazionale produce fisiologicamente risonanza. La preoccupazione attira forze preoccupanti legate al culto dello stress e della sopravvivenza.

L'idea che il buon giorno si vede dal mattino non deve però essere un limite. Alcune giornate possono iniziare caratterizzate da problemi e malessere derivanti dal fatto che stiamo superando meccanismi limitanti. Perciò si formano ostacoli per farci desistere: i meccanismi proiettati all'esterno fanno in modo da forzare la routine acquisita. Ciò deve servire da sprono per realizzare ancora maggior consapevolezza.

Un modo per iniziare bene la giornata è ripetere interiormente più volte di seguito:

Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito per Tutto.

Meditare con questa affermazione migliora lo stato psicofisico e attiva soluzioni interiori ed esteriori. Si può fare nella maggior parte delle situazioni, anche nel mezzo di impegni quotidiani; sia con le palpebre alzate, sia con le palpebre abbassate. Si può ripetere interiormente (cioè pensare): **Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito per Tutto**, anche venti, trenta o più volte. Bisogna però farlo molto consapevolmente, attenti che non prevalga la meccanicità.

Bisogna cioè pensare l'affermazione meditativa, sentire il pensarla e sentire il pensiero: Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito per Tutto. Una volta emersa la quiete si testimonia senza ripetere più. Tutto ciò può essere un modo per cogliere-riconoscere il Pensiero Vivente (caratterizzante l'aspetto manifesto della Prospettiva Identità).

Meditare con: Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito per Tutto, non significa indottrinarsi, convincersi che tutto è illuminato, risolto e guarito. L'affermazione serve per quietare la mente, favorire una maggior coerenza cerebrale e cardiaca, il che favorisce il presentarsi di soluzioni. È un ottimo modo per passare dal preoccuparsi all'occuparsi, dalla disarmonia all'armonia, dalla confusione alla quiete.

Nell'ambito della Simultaneità tutte le soluzioni già esistono. Ripetere consapevolmente: Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito aiuta a entrare in risonanza con tali soluzioni.

Meditare qualitativamente con l'affermazione: Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito per Tutto, porta a comprendere l'effettivo significato di questa affermazione. Vale a dire che sul piano della Simultaneità-Eternità: tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito. Questa affermazione meditativa serve cioè anche, se non soprattutto, per favorire

l'emersione della Prospettiva Identità che permette di riconoscere la Simultaneità-Eternità.

Possiamo adattarla anche alla necessità di risolvere la questione rancore. Tra l'altro per riuscire a osservare il meccanismo del rancore e non essere più macinati dallo stesso.

**Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito
per il meccanismo del rancore.**

Questa modalità meditativa non porta a rimuovere, negare o reprimere, anzi: aiuta a porta alla luce.

Decisione di perdonare

Decidere

Decidere di iniziare la via verso il Perdono è un passo fondamentale. Iniziarla ancora di più. Ogni procrastinazione aumenta le possibilità che si realizzi la massima: tra il dire e il fare c'è di mezzo fare.

Invece dell'espressione iniziare la via verso il perdono, si potrebbe usare l'espressione: decidere di perdonare. Non si tratta però della stessa cosa. Primariamente perché iniziare la via verso il Perdono è una decisione - volere che parte dal basso. Il Perdono invece è un'espressione della Volontà che parte dall'Alto. Il Perdono non è qualcosa che decidiamo, ma si presenta perché ci siamo realizzati come via verso il perdono.

Rispetto a: decidere di perdonare, è più corretta l'espressione: decidere di fare il possibile affinché si presenti il perdono.

*Chiedo al Bene Assoluto la neutralizzazione
di cause e conseguenze del meccanismo di procrastinazione.*

Sono pronta-o a percorrermi come via verso il Perdono.

Realizzare la decisione

Volere è potere solo quando ci sono le capacità necessarie. Bisogna essere consapevoli che molto raramente il Perdono si presenta subito. Il Perdono è istantaneo, ma la realizzazione della via verso il Perdono richiede tempo. Il tempo necessario che si manifesti il perdono.

La decisione diretta, cioè senza concettualizzare superfluo, è certamente meglio del rimuginare. Domandandosi: Voglio perdonare o no?, si favorisce l'indecisione e allontanano le soluzioni. Bisogna decidere

subito di iniziare la via verso il perdono. In fin dei conti si tratta di farsi del bene. Certo, all'inizio ci possono essere molte resistenze, ma decidendo di voler iniziare la via verso il Perdono aumentano le possibilità che si presentino soluzioni.

L'eventuale domanda:

Riuscirò a perdonare?

va sostituita con:

Cosa devo fare perché si presenti il perdono?

Può essere seguita dall'affermazione meditativa:

Mi apro alla soluzione chiave
e integrale per il perdono.

Riempire lo spazio mentale con la ferma decisione di “voler perdonare” toglie spazio a correnti ostacolanti. Se si propende per il bene bisogna decidere il prima possibile di iniziare la via verso il perdono. Altrimenti si fa il gioco del male. Attenzione: ciò non deve essere ragione di (auto) colpevolizzazione.

Chi vuole bene a sé stesso e ad altri non deve fare molti passaggi concettuali per decidere di iniziare la via verso il perdono. Tra l'altro, potrebbe trattarsi di meccanismi di pseudo difesa per coprire, per esempio la paura di affrontare la questione. I meccanismi limitanti (tra cui ci sono le idee sbagliate sul perdono) vanno però sempre considerati. Talvolta sono talmente forti da impedire di decidere di iniziare la via verso il perdono, pur sapendo bene che è la cosa migliore da fare.

Mi apro alla decisione diretta di perdonare.

Risolversi, non elucubrarsi

Percorrere la via verso il Perdono è un modo per risolversi. L'approccio alla questione rancore-perdono deve essere chiaro, concreto, pragmatico. Non deve essere una modalità per complicarsi ulteriormente. Le capacità concettuali devono essere usate per decidere in favore della via verso il perdono.

La via verso il Perdono è un percorso verso maggior conoscenza. Il Perdono è una forma elevata di conoscenza.

Il rancore fa invece parte dell'ignoranza-caos. Percorrersi come via verso il Perdono significa organizzarsi meglio interiormente, ma anche esteriormente. L'aumento dell'ordine esige conoscenza. Per il disfacimento basta l'ignoranza. La conoscenza può essere definita anche come elemento che aumenta l'ordine. L'ignoranza invece come fattore che potenzia il disordine. Umanizzarsi è meglio organizzarsi.

Mi apro a riconoscere e superare il disordine interiore.

Mi apro a riconoscere e superare il disordine esteriore.

*Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione
dell'ordine interiore ed esteriore.*

Mi apro alla realizzazione del Ritmo Perfetto.

(Non) riesco a perdonare

Non riesco a perdonare.
Perché?

La risposta è semplice: perché non c'è la capacità di perdonare, più precisamente: la capacità di realizzare la massa critica di processi necessaria affinché si presenti il perdono.

Cosa devo fare per realizzarmi
come via verso il perdono?

Cosa devo fare affinché
si presenti il perdono?

Non poter perdonare non significa non avere scelta in generale. La scelta non riguarda la possibilità o l'impossibilità di perdonare (che si manifesti il perdono), ma la possibilità di iniziare la via verso il Perdono e percorrerla. Seminare bene porterà sicuramente frutti.

Non dobbiamo chiederci:

Posso iniziare la via verso il perdono?

Bensi:

Cosa devo fare per ben percorrere la via verso perdono.

La domanda:

Cosa devo fare per guarire?

È più sensata, assertiva, rispetto a:

Guarirò?

In definitiva:

Cosa devo fare per arrivare

al Punto di Perdono?

Per facilitare il processo possiamo meditare con le seguenti affermazioni:

Mi apro al Perdono Infinito.

Sono Perdono Infinito.

Aiutarsi a decidere

Essere consapevoli che è fisiologico non poter perdonare subito (più precisamente: che il Perdono si presenti subito), può essere di grande aiuto. Il Perdono esige la preparazione al suo spontaneo presentarsi.

“Voler perdonare” subito può accelerare i processi. Ritenerne però di dover per forza realizzare il perdonare in tempi brevi, può produrre frustrazioni e conflitti. Possiamo, anzi: dobbiamo, deciderci per il perdono, ma ricordiamoci sempre che il Perdono non è una decisione, ma la finalizzazione di un giusto percorso iniziato con una giusta decisione.

Bisogna passare dal rimuginare sull'impossibilità di perdonare al percorrere la via verso il perdono.

È importante essere consapevoli che il rancore si può anche desiderare (per perpetuarlo). Si tratta però di un subire l'inferiore, non di un nostro volere o desiderare. Il Perdono invece non è questione di desiderio, ma di Volere che incontra il volere. Il Perdono è espressione della Volontà del Superiore di cui noi stessi facciamo parte.

Se non siamo in grado di fare diversamente, possiamo iniziare a pensare: lo Perdono (la perdono), oppure: voglio perdonare. Poi però dobbiamo iniziare a sentire più profondamente il bisogno di perdonare. Poi ancora maturare la volontà di farlo.

Voler perdonare aiuta ad aprire il rubinetto della diga, ma il Perdono riguarda il conseguente rilascio dell'acqua. La volontà deve essere lo strumento per il presentarsi della Volontà.

*Mi apro a riconoscere e maturare
il rapporto Volontà – volontà.*

Recriminare, perché?

Recriminare perché, come si dice in genere: non riusciamo a perdonare, peggiora la situazione. Dobbiamo agire concretamente per realizzarci come via verso il perdono. Recriminare è un modo per avere in futuro la possibilità di recriminare per aver recriminato.

Bisogna uscire dal circolo vizioso del recriminare: abbiamo bisogno di soluzioni, non recriminazioni. Recriminare è impedirsi la libertà, anche perché recriminare è subire l'inconsapevolezza. Nemmeno recriminiamo, subiamo il meccanismo del recriminare.

È giusto rovinarsi la giornata,
la vita,
i rapporti,
la salute,
recriminando?

Lamentarsi è oscurarsi, *consapevolizzarsi* è illuminarsi.

Recriminare può significare *colpevolizzarsi*.
Consapevolizzare è la soluzione, *colpevolizzarsi* il problema.
Colpevolizzare è un meccanismo, per superarlo bisogna migliorarsi, maturando la consapevolezza. L'*inconsapevolezza* non paga mai e si paga sempre.

Recriminare è danneggiare il patrimonio che siamo, recriminando ci derubiamo.

Recriminare è umano, ma l'Umano è Divino. L'umano ordinario non va considerato come punto di arrivo, ma come rampa di lancio per l'Umano.

*Mi apro a riconoscere i danni
causati dal recriminare.*

*Mi apro al superamento
diretto del culto del recriminare.*

Che senso ha nuocere, per chi?

Chiedersi, come si dice:

Voglio perdonare?

significa:

Voglio fare del bene o
continuare a farmi del male?

Più precisamente:

Voglio realizzarmi come maggior bene
o continuare a subire il male?

Non percorrere la via verso il Perdono è una forma perfida di (auto)danneggiamento perché il non voler perdonare può essere facilmente “giustificabile”.

Non voglio perdonare,
significa:
sono obbligato a “scegliere”
(leggi: subire) il male.

*

Felicità o sofferenza?

Pace o conflitto?

Conoscenza o ignoranza?

Amore o emozioni distruttive?

Salute o malattia?

Responsabilità e inconsapevolezza

Dobbiamo assumerci la responsabilità di maturare la consapevolezza, non cullarci nell'irresponsabilità dell'inconsapevolezza. L'ebbrezza può sembrare meglio della sobrietà, non esserla veramente. Consapevolizzarsi significa anche veramente responsabilizzarsi.

Il rancore è frutto di mancanza di risposte giuste. Dobbiamo tendere a risponderci giustamente. La responsabilità è questione di avere risposte giuste, cioè di intelligenza. Le risposte giuste sono in funzione delle vere esigenze. Siamo esseri umani, umanizzarci è l'esigenza fondamentale. L'umanizzazione implica il superamento del rancore in favore del perdono. La via verso il Perdono è un aspetto fondamentale del percorso umanizzazione.

Siamo stati incolpevoli, nel senso di irresponsabili della nostra inconsapevolezza, fino al momento in cui non abbiamo saputo della possibilità di maturare spiritualmente. Irresponsabili perché non avevamo una risposta diretta per una vita più consapevole. Non sapevamo nemmeno che esistono due mondi in uno: la dimensione dell'inconsapevolezza e la dimensione della consapevolezza. Quando però si scopre la possibilità del percorso spirituale,

senza però iniziare a percorrerlo, si passa dall'essere irresponsabili perché senza risposta, a essere irresponsabili perché si sa che esiste la risposta percorso spirituale, ma non se ne fruisce.

Ci sono vari gradi e modalità di irresponsabilità. Solo sentire della possibilità di evolversi spiritualmente non significa necessariamente essere in grado di recepire il messaggio, anche perché l'attenzione selettiva dell'inconsapevolezza è focalizzata sul mondo dell'inconsapevolezza.

Il concetto di base però è questo: se sappiamo che è possibile maturare la consapevolezza e non agiamo concretamente in questo senso, siamo irresponsabili per conoscenza, che è ben diverso dall'essere irresponsabili per ignoranza. Essere inconsapevoli della propria inconsapevolezza non può essere un errore, ma è un errore molto grave non agire concretamente per aumentare la consapevolezza una volta consapevoli che non si è sufficientemente consapevoli.

Il grado di inconsapevolezza indica la nostra ignoranza esistenziale⁸ in un dato ambito, oppure in generale. Non agire concretamente per superare l'ignoranza può essere inteso come stupidità esistenziale. Va però considerato che ci possono essere meccanismi interiori e condizioni esteriori talmente difficili da rendere impossibile una significativa liberazione dall'ignoranza, pur volendola. Tali condizioni non devono però essere usate come giustificazione per non impegnarsi al massimo, anche per preparare l'arrivo di strumenti evolutivi migliori e la comparsa di migliori condizioni.

⁸ Tutto è esistenza, perciò non esiste ignoranza non esistenziale. Il concetto di ignoranza esistenziale va inteso anche come: ignorare che umanizzarsi è lo scopo fondamentale della vita. Il non agire in funzione dell'umanizzazione di qualità può essere inteso come ignoranza esistenziale.

Dobbiamo divenire fautori sempre più responsabili della nostra sempre maggior consapevolezza, anche perché osservando globalmente: la maturazione della consapevolezza è il Destino ineluttabile di ogni essere umano. Diversa è la qualità del percorso di vita in vita.

Mi assumo la responsabilità per tutti i miei pensieri passati, presenti e futuri.

Mi assumo la responsabilità per tutti i miei desideri passati, presenti e futuri.

Mi assumo la responsabilità per tutte le mie emozioni passate, presenti e future.

Mi assumo la responsabilità per tutte le mie azioni passate, presenti e future.

I sei meccanismi di presunta autodifesa

Il progredire sulla via verso il Perdono implica il riconoscimento e il superamento dei seguenti sei meccanismi di (presunta) autodifesa:

- reprimere,
- negare,
- rimuovere,
- regredire,
- trasferire;
- identificarsi.

Da un certo punto di vista i primi tre possono aiutare, perché magari non si ha la capacità di affrontare il trauma. La soluzione non però la fuga-occultamento, ma la maturazione della capacità di risolvere i traumi attraverso un profondo lavoro umanizzante.

*Chiedo alla Luce Originale la realizzazione
del rapporto ottimale con l'Ombra.*

*Chiedo al Bene Assoluto la maturazione della capacità
di affrontare e risolvere i meccanismi di "autodifesa".*

Repressione

La repressione consiste nell'allontanare pensieri, emozioni e ricordi dell'evento traumatico.

È bene essere consapevoli che l'evento traumatico non è l'evento di per sé, ma il trauma conseguente all'evento in questione. L'evento sperimentato e interpretato consapevolmente è sostanzialmente senza trauma. Il trauma

deriva essenzialmente da subire la reattività (“reagire”) invece di agire (essere consapevoli è di per sé azione).

Il trauma è quindi questione di subire: non proporsi giustamente è di per sé un trauma, ma anche contemporanea repressione.

Reprimere, rimuovere e negare sono collegati all’evadere, per esempio attraverso droghe e alcool. Ricordiamoci che non possiamo fuggire da noi stessi. Finché non risolviamo i traumi non possiamo essere liberi, siamo obbligati a essere una prigionia: carcerieri di sé stessi carcerati. Portiamo sempre in noi i nostri contenuti. Dobbiamo quindi riconoscerli e risolverli. Vedere ciò che prima non vedevamo è un passo fondamentale della guarigione. Repressione, rimozione, negazione, regressione, trasferimento e identificazione sono antitetici al riconoscere al vedere: sono processi occultanti; il che è fisiologico essendo azioni dell’ombra.

Distrarsi porta solo a nascondere lo stress, non a risolverlo; ogni trauma è stress costantemente vibrante. La distrazione non è una soluzione allo stress. Porta solo a narcotizzare lo stress narcotizzandoci. La distrazione è antitetica alla concentrazione che è un elemento fondamentale della purificazione e consapevolizzazione. Purificarsi significa anche liberarsi da tutto ciò che non siamo, vale a dire da tutto ciò che ci possiede e impedisce l’autenticità. La concentrazione è anche un passaggio verso la spontaneità quando non c’è più nemmeno concentrazione, ma spontanea attenzione: vigilanza.

*Chiedo alla Luce Originale
di illuminarmi il represso.*

*Mi apro alla soluzione chiave
e integrale per il represso.*

*Mi assumo la responsabilità di riconoscere
e superare il meccanismo della repressione.*

Negazione

Negare significa mettere l'evento nel "dimenticatoio" iniziando a convincersi che non è successo. Negare l'evidenza dei fatti è autonegazione: attività che nega sé stessa. Una specie di autocastrazione. Da ciò si può evincere la specifica distruttività della negazione. Negare il vero è affermare il falso: mentire. Sul piano esteriore il fenomeno della negazione trova espressione nel negazionismo storico.

In una prima fase la negazione può aiutare a trovare un minimo di pace. Non si tratta però della soluzione ottimale, è solo un reprimere la malattia. Più precisamente: immaginare di reprimerla. La malattia non può essere repressa, nel senso di soppressa: se siamo malati lo siamo con o senza diagnosi. Non può nemmeno essere guarita: le malattie sono tutte incurabili. Una malattia non può diventare sana. Guariamo dalle malattie perché riportiamo il corpo in modalità salute.

In verità non neghiamo, ma subiamo il meccanismo della negazione. Più lo subiamo e più prende forza e toglie possibilità a noi. Le forze dell'Ombra si nutrono del negare, mentre Noi siamo Luce che tende a illuminare. Dove non riusciamo a illuminare è perché prevale la forza dell'Ombra.

Negare la verità è simile al negare un flusso inarrestabile: le verità hanno maggior potenziale delle menzogne. Pertanto, sono destinate, come si dice: a venire a galla. Per "tenerle a bada" bisogna perciò imparare a mentirsi sempre meglio: essere più posseduti dal meccanismo della menzogna. Ne consegue che perlomeno nell'ambito dello psicofisico rimane ben poco di umano, perché buone parti della struttura psicofisica (anche la menzogna è un trauma che si somatizza) sono basi di menzogne. Considerando la quantità di negato in (non) circolazione, moltissimi possono essere

considerati mentitori patologici, ma guai a dirglielo: la potenza negante si infurierebbe.

In sintesi: la verità tende a venire a galla e si è costretti sempre più a negare, negare, negare. Si nega così la vita: anche se può essere un'ottima portatrice di menzogne la vita è essenzialmente verità.

Negare significa impedire la verità: potenziare il culto della menzogna. La menzogna è però destinata a decadere. Non è auto sussistente, si basa sempre sulla verità, ovvero sul vero. La menzogna è la descrizione inappropriata di un fenomeno che di per sé è vero. La verità è invece ciò che lo descrive giustamente. La verità corrisponde ai fatti, la menzogna no. Perciò a differenza delle falsità la verità è duratura. Come già scritto le falsità devono essere alimentate per nascondere la verità. Il fatto: il vero è però sempre là (o Qua) pronto a essere interpretato giustamente. In assenza di vero non si potrebbe negare: non è possibile negare ciò che non è successo. Eventualmente si potrebbe negare il fatto che non sia successo, inventando un evento. Nota: anche pensieri, emozioni, sensazioni e desideri sono eventi.

Chiedo alla Luce Originale di illuminarmi il negato.

*Mi apro a riconoscere e superare
il meccanismo della negazione.*

*Chiedo al Bene Assoluto la neutralizzazione
delle cause e delle conseguenze del negare.*

Rimozione

La rimozione consiste nel rimuovere un evento perché il dolore è talmente grande da non poterlo sopportare. Rimuovendo lo si sopporta però in modo diverso, molto più infido: il trauma agisce non visto e influisce in modo distruttivo

sulla nostra vita interiore ed esteriore. Ciò non toglie che in alcuni casi la rimozione sia la “soluzione” inevitabile per evitare di crollare di fronte al dolore.

Rimuovere è un aspetto dell'amnesia esistenziale che si contrappone all'umanizzazione. Quest'ultima può essere intesa anche come “ricordare” (nel senso di consapevolizzare) le verità sull'essere umano come entità extraterrestre e sulla sua storia cosmica e pre-cosmica. In quanto Spirito ci incarniamo sulla Terra (più: precisamente ci esprimiamo attraverso un corpo fisico-terrestre), quindi in Essenza non siamo terrestri, pertanto siamo extraterrestri.

La natura dell'entità della rimozione tende a rimuovere fisiologicamente anche il resto (fisiologicamente significa: ogni natura fa il suo corso, tende a realizzare il proprio potenziale). L'entità (o il complesso) della rimozione può essere intesa anche come demone. Come tutti i complessi (o entità, o meccanismi) influisce anche sulla struttura chimica della psiche e del corpo fisico. Tutti i sei meccanismi di (presunta) “autodifesa” impediscono il funzionamento ottimale della struttura psicofisica. Ricordiamoci che perdonare è rendere il ricordo Amore.

Chiedo alla Verità di aiutarmi a ricordare.

Mi apro a tutte le guarigioni per il rimosso.

*Mi apro a riconoscere e superare
il meccanismo della rimozione.*

Regressione

La regressione è il comportarsi da bambini pur essendo degli adulti. La regressione porta al fatto che si vogliono risolvere le situazioni comportandoci da bambini, per esempio

con scatti di ira. Non è un volere, ma un subire il meccanismo della regressione.

*Chiedo alla Luce Originale di aiutarmi ad affrontare
le situazioni in modalità Saggio-Adulto.*

*Mi apro a riconoscere e superare
il meccanismo della regressione.*

*Chiedo all'Amore di realizzarsi
nelle ferite infantili.*

Trasferimento

Il trasferimento avviene quando, per esempio: la ferita derivante da un'aggressione subita dal fratello è trasferita come collera o astio verso un conoscente, oppure qualche personaggio pubblico; questo può essere anche un modo per interpretare alcuni aspetti del fenomeno degli hater.

Intese nel senso stretto del termine tutte le proiezioni sono trasferimenti, ma il trasferimento come meccanismo di "autodifesa" concerne le proiezioni più forti legate ai traumi. In pratica si tratta di portare l'aggressività interiore all'esterno, che è anche un modo per potenziare la violenza interiore: i circoli viziosi si potenziano.

Il trasferimento generazionale è quando i meccanismi distruttivi degli antenati si trasmettono sui discendenti.

*Mi apro a riconoscere e superare
il meccanismo del trasferimento.*

*Chiedo al Bene Assoluto la neutralizzazione
delle cause e delle conseguenze dei trasferimenti genealogici.*

*Chiedo al Bene Assoluto di proteggere
gli altri dai "miei" trasferimenti.*

Identificarsi

L'identificarsi è l'identificarsi con l'aggressore: imitare il comportamento dell'aggressore. In questi casi chi subisce violenza poi la perpetua.

*Chiedo alla Luce Originale di aiutarmi
a superare il culto dell'imitazione.*

*Mi assumo la responsabilità di superare
il meccanismo dell'identificarsi.*

*Chiedo al Bene Assoluto di proteggermi
dalla mia e altrui aggressività.*

*Chiedo al Bene Assoluto di proteggere
il prossimo dalla mia aggressività.*

Auto-trattamento: Camminare nella Luce

Per iniziare l'auto-trattamento assumere una posizione meditativa; per esempio: sedersi, sentire i piedi ben radicati a terra, abbassare le palpebre; appoggiare le mani sulle cosce con i palmi rivolti verso l'alto.

Poi focalizzarsi sul centro della fronte e affermare interiormente (pensare) una volta soltanto:

Mi apro all'auto-trattamento Camminare nella Luce.

Rimanere consapevoli dei processi in corso; se si perde la concentrazione si può ripetere l'affermazione.

Dopo 1-2 minuti iniziare a essere il più possibile consapevoli del corpo fisico. Quando ci si sente pronti affermare interiormente:

Mi apro a riconoscere i nuclei del meccanismo del rancore.

Rimanere in ascolto per riconoscere i nuclei sul piano cognitivo, emotivo e fisico.

Dopo alcuni minuti, visualizzare il corpo fisico che si alza. Dinanzi al corpo fisico visualizzare (o semplicemente sentire) un tappeto di pura luce di guarigione. Visualizzare poi il corpo fisico camminante sul tappeto di luce e passo dopo passo assorbire sempre più luce dal tappeto. A partire dai piedi la luce riempie il corpo verso l'alto e illumina anche le regioni dei nuclei del meccanismo del rancore inglobando i piani: fisico, emotivo, cognitivo e spirituale.

Una volta che la luce ha riempito tutto il corpo fisico (incluso lo scheletro) e raggiunto il cranio visualizzare l'intero ambiente nella luce e affermare:

**Sto camminando nella Luce,
sono Luce camminante nella Luce.**

Dopo alcuni minuti, rialzare le palpebre e rimanere in ascolto.

Le linee guide dei auto-trattamenti possono essere usate anche per trattare altri, quando si guida una persona attraverso i vari passaggi (indicazioni, affermazioni, visualizzazioni...).

Gli auto-trattamenti possono essere fatti anche da sdraiati, ma questo aumenta la possibilità di addormentarsi; essere il più possibile consapevoli dei processi è uno dei punti fondamentali dell'auto-trattamento.

Oltre che per lavorare sul meccanismo del rancore in generale tutti gli auto-trattamenti proposti in questo libro possono essere usati per agire singolarmente su rancori specifici e su singoli aspetti del meccanismo del rancore: depressione, ira, paranoie, rabbia, ansia, angoscia, vendicatività, vittimismo, carnefice interiore, arroganza, superbia, recriminazioni, colpevolizzare, punizione, ansia, accusare ecc.

Il rancore (seconda parte)

Carnefici e vittime

Il meccanismo del rancore attira potenziali offensori. Si tratta di una modalità dell'essere vittime, ma anche carnefici. Vittima - carnefice è sempre una coppia: senza vittima non ci può essere carnefice. La stessa persona che con alcuni si esprime come carnefice (leggi: è posseduta dalla modalità carnefice), con altri esprime tale modalità. È un'indicazione chiara che siamo noi stessi che dobbiamo dire stop a ogni forma di violenza: verso noi stessi, verso altri e violenza altrui nei nostri confronti. L'approccio non violento deve essere globale e non riguardante soltanto l'ambito umano. La non violenza è senza specismo. Nutrirsi di violenza è violenza, dare violenza in pasto ad altri è violenza. La violenza è questione di impotenza, incapacità di essere umani per davvero.

L'inconsapevolezza è sempre un carnefice che ci rende automaticamente vittima. Siamo sempre vittime dell'inconsapevolezza e sempre fautori di maggior consapevolezza, perché ciò implica un atto volitivo. Espresso diversamente: l'inferno lo subiamo, il paradiso lo costruiamo.

Mi apro a riconoscere la violenza interiore.

Mi apro a riconoscere la violenza esteriore.

Mi apro a guarire dalla violenza interiore.

Mi assumo la responsabilità di pormi giustamente verso la violenza esteriore.

Tre principi

Non maltrattare sé stessi e altri e non permettere ad altri di maltrattarci sono tre principi evolutivi fondamentali. Sono tre principi collegati. Maltrattando altri maltrattiamo noi stessi dando adito al loro maltrattarci.

I maltrattamenti che subiamo possono essere il frutto dei maltrattamenti che abbiamo seminato. Dobbiamo decidere di uscire da questo circolo vizioso per il nostro e altrui bene.

La legge della consapevolezza porta a formare cause-conseguenze superiori superando le cause-conseguenze inferiori. Il karma non è il destino finale. Il karma è questione di inconsapevolezza. La soluzione è la consapevolezza che è anche trascendimento del karma.

Siamo noi stessi i primi a subire le ingiustizie che infliggiamo, perché ciò danneggia la nostra umanità. Il non sentire il ripercuotersi su noi stessi del nostro comportamento ingiusto è un chiaro segno di inconsapevolezza. Le ingiustizie che ci infliggiamo (leggi: subiamo dalla meccanicità) rispettano le leggi del caos: umanizzarsi significa anche sottostare sempre più a leggi dell'ordine. Essere giusti è anche tendere ad allinearsi alla Verità: essere Giusti è Essere la Verità.

Mi assumo la responsabilità di riconoscere e superare i meccanismi del maltrattarmi.

Mi apro a riconoscere e superare i meccanismi del maltrattamento esteriore.

Chiedo al Bene Assoluto tutte le soluzioni e guarigioni per i maltrattamenti subiti.

Chiedo al Bene Assoluto tutte le soluzioni e guarigioni per i maltrattamenti da me causati.

Proteggersi

Iniziare il percorso verso il Perdono non significa dire: tutto va bene maltrattami pure, oppure: non fa nulla se mi hai maltrattato. I maltrattamenti vanno perdonati anche perché la presenza del rancore è di per sé un aspetto del maltrattarsi. I pericoli non vanno però ignorati o dimenticati: repressi, rimossi, negati. La via verso il Perdono è sempre maggior vedere.

Bisogna evitare futuri maltrattamenti. Mettendo in chiaro (prima a sé stessi) poi ad altri che non si è disposti a subire ulteriore violenza. In caso che l'altro continui a maltrattare è necessario allontanarsi da lui, lei. In alcune circostanze ciò può essere molto difficile. In altre può sembrare addirittura impossibile. Una forte e chiara decisione interiore favorirà però la soluzione del problema. Ci si può aiutare anche con le seguenti preghiere e affermazioni meditative.

*Mi assumo la responsabilità di superare
il meccanismo del maltrattare altri.*

*Chiedo al Bene Assoluto la protezione
e liberazione definitiva da tutti i maltrattamenti.*

*Chiedo al Bene Assoluto la protezione
e liberazione definitiva dai maltrattamenti di... (indicare chi).*

*Mi apro a realizzare la forza interiore per
liberarmi da tutti i maltrattamenti.*

*Mi apro a realizzare la forza interiore per
liberarmi dai maltrattamenti di...*

Chiedo al Bene Assoluto la soluzione diretta

per risolvere i rapporti tossici.

*Chiedo al Bene Assoluto la soluzione diretta
per l'acidità esistenziale.*

Arrestare il flusso mentale

*Chiedo alla Verità la realizzazione della capacità
di testimoniare e arrestare i processi del rancore.*

Al primo segnale del presentarsi del meccanismo del rancore dobbiamo dire a noi stessi: Alt! Mi assumo la responsabilità dei processi, non voglio essere macinato-a dalla distruttività (violenza interiore).

Non dobbiamo permettere che il meccanismo dilaghi.

A seguire possiamo meditare con la seguente richiesta che serve a indebolire il meccanismo della colpa.

*Chiedo al Bene Assoluto la neutralizzazione delle cause
e delle conseguenze del meccanismo del rancore.*

Essere il Presente

Il meccanismo del rancore è frutto del passato: il Presente è senza rancore e altri meccanismi distruttivi. Il rancore ci ancora a ciò che è stato. Da ciò ne deriva che per trascendere il meccanismo del rancore bisogna tendere a riconoscere il Presente: sincronizzare giustamente le vibrazioni affinché emerga la Prospettiva Identità⁹.

⁹ In quanto simultaneità il Presente è onnipresente: non possiamo quindi tendere al Presente. L'espressione: tendere al Presente, va intesa come: sincronizzare giustamente le vibrazioni della sequenzialità in modo che possa presentarsi la Simultaneità.

Il Presente esiste da sempre. È lo Spazio organizzato in modalità Simultanea, cioè senza tempo sequenziale che è la base di ciò che è stato (passato) e di ciò che sarà (futuro). Il Presente accade tutto simultaneamente e rende possibile il passato e il futuro come Sue espressioni.

In quanto Identità non possiamo essere nel presente: in quanto Identità siamo il Presente stesso. Ne facciamo parte essendolo. Le esortazioni: Sii nel presente e Sii nell'Ora, sono positive, ma potenzialmente anche fuorvianti. Non possiamo essere nel presente, non possiamo essere nell'Ora: non possiamo essere in Ciò che siamo.

Altre due esortazioni da considerare sono: Vivi il presente e vivi nel presente. Il fatto è che non possiamo vivere il presente o nel presente. L'Identità è l'Esistenza sempre Presente simultaneamente: non possiamo vivere noi stessi o in noi stessi. L'Identità è la Vita Eterna che siamo. La vita terrestre è un'espressione sequenziale della sempre Presente Identità.

Seppur imprecise, le quattro suddette esortazioni vogliono significare: rendersi stato sempre più coerente (meglio sincronizzato) affinché emergano stati superiori fino al presentarsi del Presente.

La questione non è Essere Presenti, ma Essere Presente. Più precisamente, nemmeno possiamo non Essere il Presente: in quanto Identità Lo siamo necessariamente. Ciò che dobbiamo fare è umanizzarci per riconoscere “dal basso” ciò che da sempre siamo senza né Alto né Basso.

Mi apro a riconoscere la Simultaneità.

Chiedo alla Simultaneità di Presentarsi.

Sono aperta-o a riconoscere il Presente che eternamente Sono.

Il rancorizzatore interiore

Il rancorizzatore interiore è il fulcro del meccanismo del rancore. Ciò indica la fondamentale importanza di agire direttamente sull'indebolimento del rancorizzatore interiore. Si può fare anche con le seguenti richieste e affermazioni meditative.

Osservando da uno stato superiore di consapevolezza possiamo comprendere che il rancorizzatore interiore è un meccanismo obbligato a subirsi. Non può risolvere sé stesso perché non è dotato di autocoscienza. Tra l'altro non può risolversi perché risolvendosi non ci sarebbe più: alcunché può diventare altro da sé.

Il rancorizzatore interiore funziona meccanicamente. Per indebolirlo dobbiamo soprattutto aumentare il nostro grado di consapevolezza. In quanto meccanismo il rancorizzatore interiore non può parare all'aumento del grado di consapevolezza. Ci possono essere forti reazioni causate dall'uscire dal giogo dei meccanismi del rancorizzatore, ma mantenendo la "centratura" necessaria siamo immuni dai suoi colpi. Il rancorizzatore interiore ci condiziona (condiziona il comportamento della struttura psicofisica) quando il nostro grado di (in)consapevolezza è posizionata sul suo livello esistenziale, o su un livello inferiore. Quando invece siamo sufficientemente consapevoli non ha più presa su di noi. Non bisogna combatterlo, ma concentrarsi sull'aumento del grado di consapevolezza. Il conflitto è terra di conquista del rancorizzatore interiore.

*Mi apro a riconoscere e trascendere
il rancorizzatore interiore.*

*Chiedo al Bene Assoluto la neutralizzazione
delle cause*

Chiedo al Bene Assoluto di realizzarsi nello spazio occupato dal colpevolizzatore interiore.

Rancore e (im)moralità

Il rancore può essere considerato morale perché “accettato” dalla collettività obbligata a subirlo, semplicemente perché non ha i mezzi necessari per contrastarlo efficacemente su larga scala. Definendo immorale il rancore la collettività si autodefinirebbe immorale.

La collettività in generale non considera il rancore come qualcosa di particolarmente negativo. Non è veramente consapevole della sua pericolosità. Troppe volte la stessa collettività non considera nemmeno la gravità di sé stessa come patologia da risolvere per favorire una società sana, umana.

Le emozioni distruttive possono essere considerate morali, soprattutto perché è proprio la collettività a determinare la propria moralità, che però è raramente sinonimo di positività vera e propria. La “morale” frutto dell’inconsapevolezza può apparire sana solo all’inconsapevolezza stessa. L’inferiore non può essere lo standard per il Superiore.

Tra l’altro, le emozioni distruttive della collettività sono un ottimo volante per orientarla contro le vere esigenze, in favore di interessi di singoli o gruppi ristretti, capaci di manipolare la massa. Non esiste miglior sonnifero dell’inconsapevolezza collettiva: può aiutare a non far sentire il male, ma sicuramente impedisce di Sentirsi Bene.

Il rancore non è però sicuramente etico, anche perché se lo fosse il Perdono sarebbe per forza non etico. La morale fa in buona parte del culto della sofferenza degenerante. L’Etica rappresenta invece le indicazioni per superarla, per realizzare una società basata sulla Felicità Integrale, che implica l’umanizzazione.

Gli standard del culto dell'inconsapevolezza sono dettati dalla quantità maggioranza, ma per percorrerli giustamente è necessario basarsi sulla qualità dell'Etica attualmente rappresentata da un'esigua minoranza. Oggigiorno la morale è questione di molti e l'Etica di rari, ma dovrà diventare sempre di più dei più affinché l'umanità possa essere Umanità.

Mi apro a riconoscere e superare il degrado esistenziale.

Mi apro alla realizzazione del campo dell'Etica.

*Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione
della struttura delle Virtù.*

Propaganda e collettività

La diffusione di informazioni non veritiere è propaganda: la propaganda è informazione con "assenza di verità". Da ciò possiamo ben capire che la gran parte delle convinzioni familiari e collettive sono "semplice" (non per questo non dannosa) propaganda.

Cosa succede al software
(e in alcuni casi anche al hardware)
del computer infettato da un virus?

Cosa succede al corpo fisico
incapace di combattere un virus?

Ora immaginiamo la società come un grande corpo in cui moltissime cellule sono attaccate da virus della menzogna prodotti dalle cellule stesse.

Finché non conosciamo la verità noi stessi siamo propagandisti, anche senza comunicare verbalmente.

Consideriamo che per comprendere le verità essenziali dobbiamo Essere Verità.

La spiritualità è questione di verità. Siamo sicuri di discernere le verità spirituali dalla propaganda di tipo spirituale?¹⁰

*Chiedo alla Verità di farmi riconoscere tutte
le forme di propaganda interiore.*

*Chiedo alla Verità di farmi riconoscere tutte
le forme di propaganda esteriore.*

*Chiedo alla Verità di farmi riconoscere tutte
le menzogne che ritengo essere verità.*

Ulteriori considerazioni sul rancore

Il rancore è essere catturati dall'ombra. Andare verso il punto di Perdono è aprirsi alla Luce.

Il rancore impedisce il presentarsi della Verità; è un aspetto dell'ignoranza.

Il rancore peggiora la vita, i pensieri, le emozioni, le relazioni. Favorendo la distruttività toglie automaticamente spazio alla creatività.

Il rancore è un peso del passato portato verso il futuro.

Il rancore è una specie di emozione sofisticata di sopravvivenza. Non serve alla sopravvivenza, ma fa sopravvivere meccanismi distruttivi. Per meglio comprendere cos'è il rancore può essere utile considerare che il termine rancore deriva dal latino rancore, derivante a sua volta da rancere: essere rancido, acido, guasto. Produrre rancore significa quindi alimentare in sé stessi, ma anche in altri,

¹⁰ Di tipo spirituale e non spirituale, perché la spiritualità non può mai essere propaganda.

qualcosa di marcio. Significa: avvelenarsi, marcire interiormente, intossicarsi, infettarsi...

Il rancore implica vitalità tolta a sé stessi e al prossimo. Dobbiamo essere consapevoli che nemmeno nutriamo il meccanismo del rancore, ma semplicemente il meccanismo del rancore depreda la nostra e altrui energia.

Il rancore è conseguenza anche di concetti inadatti, pertanto è anche maledizione. È farsi usare dai concetti per maledirsi: farsi male dicendo, concettualizzando erroneamente. Decidere di iniziare il percorso verso il Perdono è iniziare a benedirsi laddove prima ci si malediceva: pensare – sentire – volere in modo da farsi del bene (leggere: realizzare le vere esigenze).

Il rancore va inteso come opportunità di vedere la propria distruttività e passare alla creatività.

Il rancore è un segnale che bisogna urgentemente iniziare, o approfondire, il percorso di riconciliazione con altri partendo dalla riconciliazione con sé stessi.

Il rancore è anche ricordare negativamente. Provare rancore vincola negativamente a ciò che è stato e produce condizionamenti negativi per ciò che sarà. Produrre rancore significa essere schiavi dell'ieri e del domani.

Il rancore è una delle modalità di potenziamento dei propri e altrui traumi. È anche un rammentarsi di ciò che ci ha fatto del male: è un modo di focalizzarsi sul trauma in modo inconsapevole senza cercare la soluzione; più precisamente: di essere fagocitati dal trauma.

Il rancore fa parte fa parte dell'ignorare, la via verso il Perdono è comprensione. Il rancore è questione di ignoranza, mentre il Perdono fa parte della via verso la conoscenza. Una volta che si è presentato il perdono, ma anche progredendo sulla via verso il perdono, ci si rende conto di quanto prima si fosse schiavi del credere di sapere, dell'immaginare di

conoscersi. Ignoranza esistenziale e schiavitù esistenziale vanno di pari passo.

Il rancore fa parte del culto dello stress e quindi del culto della morte: lo stress è distruttività, la quiete rigenera.

Il rancore attira per risonanza energie distruttive che favoriscono eventi negativi. Produrre rancore (leggi: subire la produzione di rancore) è un ottimo modo per rovinare la vita a sé stessi e ad altri.

Il rancore alimenta sé stesso come entità distruttiva. Così può possedere zone sempre più ampie della struttura psicofisica. Intesa nel senso ampio del termine, la possessione non è solo questione di accentuata possessione demoniaca. Umanizzarsi significa anche esorcizzarsi: indebolire i demoni interiori, cioè i segmenti identitari ostacolanti la realizzazione delle vere esigenze.

Auto-trattamento: Raggio di Luce e Amore

Per iniziare l'auto-trattamento assumere la posizione eretta, abbassare le palpebre, sentire il contatto dei piedi con il pavimento fino a realizzare il massimo radicamento possibile. Si può anche affermare:

Radicamento Integrale.

Dopo 1-2 minuti ci si concentra sul centro della fronte e si afferma interiormente (pensa):

Mi apro all'auto-trattamento del Raggio di Luce e Amore.

Dopo 1-2 minuti ci si focalizza sull'ombelico e si afferma interiormente:

Mi apro a riconoscere le somatizzazioni del meccanismo del rancore.

Si rimane in ascolto di ciò che accade sul piano del corpo fisico.

Dopo alcuni minuti, ci si focalizza sul centro del petto e si afferma:

Mi apro a riconoscere le dinamiche emotive del meccanismo del rancore.

Si rimane in ascolto di ciò che accade sul piano del sentire.

Passati alcuni minuti ci si focalizza sul centro della fronte e si afferma:

Mi apro a riconoscere le dinamiche cognitive del meccanismo del rancore.

Si rimane in ascolto dei processi cognitivi ed energetici.

Dopo alcuni minuti, essere consapevoli del raggio di luce (oppure visualizzarlo) che scende dall'alto e riempie il corpo mentale, il corpo emozionale e il corpo fisico.

Quando ci si sente pronti (ma non prima di 3-4 minuti) rialzare le palpebre, mettersi comodi e continuare a essere consapevoli dei processi in atto.

Il perdono

Il perdono

Il Perdono è la soglia dell'Amore nel caso specifico del rancore: il Perdono è l'incontro tra l'Amore e il rancore. Il Perdono è il transito dal rancore all'Amore perché l'Amore ha liberato la regione prima occupata dal rancore¹¹.

Il Perdono è una soluzione del costante volere dell'Amore di abbracciare tutto.

Il Perdono trae spunto dall'Amore e avvicina a Essere Amore.

Il Perdono è la finalizzazione della via verso il perdono. Percorrerla è avvicinarsi alla soglia del Perdono che, come ogni meta, non fa parte del percorso: subentrato il Perdono scompare la via verso il perdono.

Il Perdono è liberazione da ira, rabbia, odio ed altra distruttività.

Il Perdono non è una tregua. È pace duratura nel rapporto che prima era conflittuale. Le tregue sono passi sulla via verso il perdono.

In quanto Spontaneità il Perdono non è mai difficile. Difficili possono essere alcuni passaggi sulla via verso il perdono.

Il Perdono è cessazione del conflitto con sé stessi e l'altro, a prescindere dal fatto che l'altro continui a essere in conflitto con noi perché subisce i conflitti che meccanicamente si producono in lui.

Il Perdono è il guadagno della perdita del rancore.

Il Perdono non è una scelta intesa ordinariamente. Altrimenti, in un certo senso, per perdonare basterebbe

¹¹ Il Perdono è lo scaturire dell'Amore nello spazio riguardante una determinata situazione, perché le vibrazioni che prima erano organizzate in forma di rancore sono poi organizzate in forma di Amore o amare.

pensare: scelgo di perdonare. E ci si potrebbe anche illudere di aver perdonato. Decidere di voler perdonare (di fare in modo che si presenti il perdono) è però una scelta fondamentale. Il Perdono non può essere forzato, ma è bene sforzarsi a tendere qualitativamente al punto di perdono.

Il Perdono è in un certo senso una ricompensa enorme, un risarcimento fondamentale che doniamo a noi stessi. Più precisamente però è oltre a ricompense e risarcimenti: è semplicemente la realizzazione del giusto.

*Chiedo al Bene Assoluto la
realizzazione del campo del Perdono.*

Chiedo al Perdono Infinito di realizzarsi nella mente.

Chiedo al Perdono Infinito di realizzarsi nel campo delle emozioni.

Chiedo al Perdono Infinito di realizzarsi nel corpo fisico.

*Chiedo al Perdono Infinito di realizzarsi
in tutti i corpi, in tutti cuori e in tutte le menti.*

Rassegnazione e pace

Il Perdono non è rassegnazione. Non è uno stato di passività. La rassegnazione è qualcosa che subiamo a causa di passività: incapacità di proporsi. La rassegnazione è un modo di subire alcuni aspetti della propria mancanza di assertività.

Considerando i limiti di chi la subisce (e chi tra noi non l'ha subita perlomeno una volta?) la rassegnazione è comprensibile; deve esserlo trattandosi di una necessità del momento. Va però superata, anche in casi molto difficili. In ogni caso bisogna guardare i risvolti positivi delle situazioni, se non altro dirsi: la situazione è disperata, ma posso sempre tendere a essere il più consapevole possibile. Tendere a essere

consapevoli in momenti difficili permettere di esserlo poi con maggior facilità in situazioni ordinarie.

Si può essere rassegnati perché malati terminali, ma anche in questo caso bisogna superare la rassegnazione. Avere un approccio consapevole alla morte, ma essere anche aperti a una soluzione inaspettata. Chi garantisce che cambiando stato d'animo, risolvendo il trauma che concausa la malattia, non si presenterà la guarigione? Non si tratta di nutrire false speranze, ma di fare il possibile con la massima consapevolezza attuabile.

Ricordiamoci poi che la vita non dura una vita soltanto. La consapevolezza seminata in questa vita porterà frutti in questa e in quelle successive.

Mettersi il cuore in pace non è questione di rassegnazione: mettersi il cuore in pace è un fenomeno altamente assertivo. La rassegnazione è essere portati via dagli eventi, il mettersi in cuore in pace significa realizzarsi come propositiva oasi di pace tra le intemperie.

Chiedo al Perdono Infinito di realizzarsi nel Cuore.

Mi sintonizzo su tutte le soluzioni dirette.

Mi sintonizzo su tutte le guarigioni dirette.

Chiedo al Bene Assoluto di aprirmi la via diretta verso la guarigione

Chiedo al Bene Assoluto la soluzione diretta per... (indicare chi o cosa).

Il Perdono siamo noi

Il Perdono non è condizionato dall'atteggiamento della persona perdonata. altrui. Il Perdono è oltre l'altrui chiusura. È a prescindere dallo stato altrui. Una volta emerso il Perdono non ci si fa prendere da dinamiche del tipo: perché lui-lei è

indifferente? Dinamiche che invece sono spesso presenti in chi ha “perdonato solo concettualmente.”

Chi ha perdonato è in pace con sé stesso e l'altro. Una volta emerso il Perdono non diamo più importanza al modo in cui si comporta l'offensore nei nostri confronti. Il Perdono libera da questo tipo di dinamiche e ne è libero.

Se la persona perdonata è indifferente al nostro perdono, o ci nega il perdono, è una sua lacuna; anche perché così facendo non fruisce dell'influsso positivo del perdono. Nostra lacuna è aspettarsi che deve reagire in un certo modo dopo avergli concesso il perdono. Il bisogno di conferme altrui è vincolante e può attirare manipolatori di cui si può diventare vittime.

Le lacune più vicine a noi stessi sono le nostre. Il problema vero e proprio sono i fossati interiori e la mancanza di lavori in corso. Le mancanze su cui agire sono proprio le nostre, anche perché:

- sono quelle sulle quali, generalmente, abbiamo maggior influsso;
- dobbiamo diventare l'esempio rilevante che vorremmo seguire;
- liberandoci dalle nostre lacune diveniamo più immuni dall'influsso distruttivo altrui;
- migliorandoci favoriamo il miglioramento altrui.

Consideriamo che l'altro potrebbe non essere consapevole del nostro perdono. Oppure potrebbe reagire (leggi: subire la reattività) in modo negativo perché il Perdono ha guastato il meccanismo negativo, le dinamiche vincolanti del rapporto, sulle quali puntava per manipolare. Dobbiamo considerare che il Perdono è accompagnato anche da un “efflusso” energetico che “investe positivamente l'offeso”. Ciò può provocare in lui forti reazioni conservatrici dei meccanismi esistenti minacciati dal nostro perdono. Questo

può portare a un attacco, anche violento, da parte sua. In verità non è nemmeno da parte sua: l'attacco c'è perché è la reattività a orientare la sua struttura psicofisica. L'offensore può interpretare in modo errato il nostro Perdono (più precisamente subire un'interpretazione sbagliata), ma anche il nostro procedere verso il perdono, come un pericolo per lui (lui chi?) Il miglioramento è un pericolo per il peggio che interpreta il miglioramento come pericolo.

L'altro potrebbe anche aver inteso positivamente il nostro Perdono senza però esprimere il proprio stato d'animo. Intenzionalmente, oppure perché succube di blocchi espressivi. Potrebbe anche non voler darci soddisfazione, magari per manipolarci. In ogni caso, non possiamo essere responsabili dell'inconsapevolezza altrui.

Focalizziamoci sull'Infinito. Non facciamoci restringere da limitazioni nostre e altrui. Osservando generalmente, la ragione è dalla parte di chi si umanizza con qualità. Semplicemente perché umanizzarsi è profondamente ragionevole.

*Chiedo al Bene Assoluto la
realizzazione del campo della Pace.*

*Chiedo alla Pace di realizzarsi nel rapporto
Con me stessa-o.*

*Chiedo alla Pace di realizzarsi
in tutti i rapporti.*

Il Perdono è unicamente completo

Il Perdono è il vero che certifica che la via verso il Perdono è stata veritiera. Tra l'altro, altrimenti non ci sarebbe nemmeno stata la via: non esiste falsa via verso il perdono.

Così pure non ci può essere falso perdono. Si può però “perdonare falsamente” definendo Perdono ciò che non lo è. Immaginare di aver perdonato non significa, chiaro, aver perdonato.

Il Perdono è questione di integralità. In questo paragrafo ci permettiamo però di usare il termine: perdono parziale. Non deve fuorviare: va inteso come avvicinamento al punto di perdono. Dunque: la via verso il Perdono si compone di varie fasi rappresentanti “perdono parziale”, ma non per questo falso. Il parziale non è falso, ma può essere inteso falsamente interpretandolo come integralità. La falsità riguardante il Perdono deriva dal convincimento di aver perdonato fino in fondo, mentre non è così. Tra l’altro, non esiste un perdonare non fino in fondo: eventualmente si tratta di tappe più o meno vicine al traguardo chiamato perdono. Non si può essere incinta a metà o a un terzo, ma la gravidanza può essere al primo, secondo, terzo... mese.

C’è chiaramente differenza tra procedere bene verso il Perdono e un percorso non completato verso il perdono, magari perché si immagina di aver “perdonato completamente”. Come ogni “forma di integralità” il Perdono è sempre completo; possono esserci diverse intensità di rabbia, ma non esiste rabbia incompleta.

In alcuni casi la sensazione-pensiero di aver perdonato (come si dice spesso in questi casi: totalmente) può essere una sensazione-idea vera (non esistono sensazioni-idee non vere, ma è un modo per dire: si ritiene di aver perdonato), ma condizionata però dal fatto che non si è consapevoli di strati più profondi di rancore.

Mi apro alla sincerità massima verso me stessa-o.

Mi apro alla sincerità massima in tutti i rapporti.

Perdono e riconciliazione

Il Perdono è la riconciliazione con un segmento della totalità e un passo verso la riconciliazione con il resto della totalità. La riconciliazione è questione di giusta sincronizzazione delle tre modalità vibratorie. Si tratta anche dell'elemento fondamentale di religione e spiritualità.

*Chiedo all'Amore Assoluto la realizzazione
del campo della riconciliazione.*

*Chiedo all'Amore Assoluto la realizzazione
del campo della riconciliazione genealogica.*

*Chiedo all'Amore Assoluto la soluzione chiave e integrale per la
riconciliazione con... (indicare chi).*

Religione e spiritualità non sono fenomeni molto differenti, anzi. Religione e spiritualità sono nomi diversi per lo stesso processo, solo che a causa di deviazioni sembra che portino in due direzioni diverse. Certo ci sono molte vie, ma percorse giustamente portano allo stesso risultato essenziale: realizzare il massimo significato della vita. Se le vie percorse giustamente non portano a essere uomini migliori non sono vie né spirituali né religiose.

Religione significa legare nuovamente, così come, per esempio, Veda significa unire per risonanza. Tutto ciò che tende al superiore è religione-spiritualità, anche la scienza. Per evitare equivoci bisogna considerare che il Superiore è Verità e che le verità sono un aspetto della via verso la Verità - Libertà. Le verità spirituali – religiose - scientifiche sono in linea con la Verità.

Un problema della scienza è che in molti casi è religione intesa limitatamente come questione di sola fede pur presentandosi come altare di somme verità. La scienza che

cerca le verità sulla materia escludendo lo Spirito dalla ricerca è destinata a essere problematica. In verità, se non concettualmente, la scienza non può escludere mai lo Spirito. È proprio lo Spirito che rende possibile la ricerca. Tra l'altro, Spirito e Materia sono diversi modi di organizzazione delle tre modalità vibrazionali: si tratta della stessa sostanza (vibrazioni originali¹²) organizzata in modo diverso. Lo Spirito è organizzazione assolutamente coerente delle tre modalità vibrazionali con predominazione della forza di coesione, la quale rende, appunto, possibile lo stato di coerenza assoluta.

*Mi apro a riconoscere e superare
gli abbagli di tipo spirituale.*

*Mi apro a riconoscere e superare
gli abbagli di tipo religioso.*

*Mi apro a riconoscere e superare
gli abbagli di tipo scientifico.*

Illuminato, risolto, guarito

Per favorire la guarigione del meccanismo del rancore si può meditare con le seguenti affermazioni:

**Per il Perdono Infinito è già tutto
illuminato – risolto – guarito.**

¹² Si tratta delle uniche vibrazioni: tutte le dinamiche sono configurazioni diverse delle vibrazioni originali. Nell'induismo sono chiamate anche Mulaprakriti; da non confondere con la Prakriti che è una specifica organizzazione di Mulaprakriti. Anche il Purusha è un insieme di Mulaprakriti organizzate in stato assolutamente coerente, grazie al prevalere della forza di coesione.

**Il Perdono Infinito sta già
illuminando – risolvendo – guarendo
il rancore.**

L'aggettivo infinito va inteso come modalità verbale che aumenta l'efficacia delle affermazioni. Il Perdono può però essere inteso anche come "infinito" perché è prima, dopo e oltre ogni rancore, che è un elemento finito, limitato.

Le indicazioni per meditare sono quelle del meditare con:

Tutto è già illuminato – risolto – guarito per tutto.

Il punto di perdono

Il punto di Perdono

Il punto di Perdono è il momento prima del comparire del Perdono.

Il punto di Perdono è il salto quantico che dalla Via verso il Perdono porta al Perdono e da là alla Via del Perdono.

Il punto di Perdono è l'attimo in cui lo sforzo della via verso il Perdono cessa e si presenta la spontaneità Perdono.

Il Punto di Perdono è sulla soglia tra Sequenzialità e Simultaneità: può essere anche una possibilità di discernere queste due modalità esistenziali.

Il Punto di Perdono è il momento in cui la volontà ha portato al presentarsi della Volontà.

Mi apro a consapevolizzare il Punto di Perdono.

Auto-trattamento: Punto del Perdono

Per iniziare l'auto-trattamento sedersi, sedersi, sentire i piedi ben radicati a terra, abbassare le palpebre, appoggiare le mani sulle cosce con i palmi rivolti verso l'alto.

Poi focalizzarsi sul centro della fronte e affermare interiormente (pensare) una volta soltanto:

**Dedico questo trattamento
al perdonare...** (indicare chi).

A seguire (ma volendo si può tralasciare l'affermazione precedente e fare direttamente la seguente):

Mi apro a riconoscere il Punto del Perdono.

Restare consapevoli dei processi in corso; se si perde la concentrazione si può ripetere l'affermazione.

Bisogna arrivare a essere consapevoli del Punto del Perdono. Essendo il Punto di Perdono sulla soglia tra sequenzialità e Simultaneità: osservando dalla prospettiva temporale potrebbe sembrarci lontano. È però importante essere consapevoli che è (anche) Ora-Qua. Ad ogni modo ci sono tre modalità di continuare l'auto-trattamento.

A) Prima modalità: se il Punto di Perdono lo si vede-sente lontano pensare:

**Caro Punto del Perdono ti chiedo
gentilmente di venire a me.**

Quando lo si sente-vede vicino lo si fa entrare nel centro del petto. Si afferma poi interiormente:

Che sia Luce!

Che sia Amore!

Si rimane poi consapevoli dei processi di Luce e Amore (si potrebbe non sentire lo stato di Luce e Amore, ma ripetendo l'esercizio più volte, anche ogni giorno, tale stato si presenterà).

Dopo alcuni minuti, si accoglie nella Luce-Amore del centro del petto l'immagine della persona che si vuole perdonare.

Quando si sente di farlo si afferma:

Ti perdono.

Se invece non ci si sente essere ancora pronti al presentarsi del Perdono, si afferma:

Voglio perdonarti.

Bisogna essere sinceri e non forzare la situazione. Se la si sente più propria si può fare l'affermazione:

Vorrei tanto poterti perdonare.

Si continua a meditare per almeno 5 minuti, ma anche un'ora o più. Volendo si può espandere la Luce e l'Amore in tutto il corpo fisico, poi espanderlo in tutta la stanza e allargarlo all'universo intero. Talvolta questo processo avviene spontaneamente, senza nostra "intenzione intenzionale".

Il meditare si può concludere (opzionale, solo se si sente di farlo) con l'affermazione interiore:

Sono Perdono Infinito.

Oppure, se nel frattempo è emersa la possibilità di perdonare, si può affermare:

Ti Perdono.

Invece di una persona, si possono invitare nel centro del petto tutte le persone nei confronti delle quali si prova rancore.

Può accadere che durante l'esercizio si presenti un filo (o una fune) di Luce tra noi (più precisamente: noi, nel senso di ciò che in quel momento sperimentiamo-interpretiamo come, appunto, noi) è il Punto di Perdono.

In questo caso tirare il filo-fune per portare a sé il Punto di Perdono. Si scoprirà che il Punto di Perdono non si avvicina a noi, ma la fune si fa sempre più corta fino a scomparire. Allora riconosciamo il Punto di Perdono in noi stessi.

Si può fare anche il processo inverso: seguire il filo di Luce, anche usandolo come passamano, per arrivare fino al Punto di Perdono. Una volta arrivati vi si entra. Talvolta si presentano spontaneamente constatazioni come:

Il perdono, finalmente!

Il perdono, era ora!

Viva il perdono.

È bene essere consapevoli che in quanto Identità “conteniamo” anche il Punto di Perdono: l'Identità è in modalità Simultaneità Immanifesta e fa parte del Potenziale Immanifesto di ciò che può manifestarsi.

- B) Seconda modalità: nel caso in cui il Punto di Perdono si vede-sente subito non serve chiaramente fare i sopradescritti passaggi di avvicinamento.
- C) Terza modalità: può accadere di ritrovarsi già nel Punto di Perdono. In questo caso lasciar svolgere i processi spontaneamente e osservare molto consapevolmente.

Nel lavoro possono essere inclusi anche i defunti. Riconciliarsi con i defunti, in questo modo, è di fondamentale importanza, anche perché non ci sono possibilità di riconciliarsi “dal vivo”. È inoltre fondamentale tendere a risolvere le questioni rancorose fino a che ambedue (l’offeso e l’offensore) sono ancora in vita. Soprattutto quando si sa che l’altro non vivrà ancora a lungo (oppure che non si vivrà ancora a lungo) è bene accelerare l’avvicinarsi al Punto di Perdono.

Amore e Beatitudine

Amore e amare

Amare l'altro è anche volere il meglio per lui-lei. Questa può essere indicazione chiara per risponderci a domande come:

Mi ama?

C'è amore nel rapporto?

Idee sbagliate sul meglio e sull'amore possono favorire il peggio. Ci sono però casi in cui a causa di idee sbagliate sul bene, il voler male e volersi male è definito come voler bene o amare.

Nel senso stretto del termine volere il meglio per l'altro implica l'essere il maggior bene possibile.

Inteso nel senso più elevato del termine l'Amare implica la Prospettiva Identità. Ciò che in genere è definito amare è perciò voler bene.

L'Amare è l'esprimersi della Prospettiva Identità verso il prossimo sperimentato senza separazione. Senza orientamento specifico la Prospettiva Identità è, invece, unicamente Essere Amore oppure Essere Beatitudine.

In questo libro, l'iniziale minuscola (amore, amare) è utilizzata per indicare il voler bene. Mentre l'iniziale maiuscola (Amare, Amore) indica una caratteristica della Prospettiva Identità.

Mi apro a trascendere le idee sbagliate sull'amore.

Mi apro all'aumento infinito della capacità di amare.

Chiedo all'Amore Assoluto di realizzarsi nel rapporto con...

Chiedo all'Amore Assoluto di realizzarsi nell'albero genealogico.

Chiedo all'Amore Assoluto di realizzarsi nel rapporto di coppia.

Voler male – voler bene

Voler male è favorire “intenzionalmente” emozioni distruttive e pensieri distruttivi in altri e in sé stessi (volersi male); “intenzionalmente” è virgolettato perché si tratta di un subire meccanismi distruttivi.

Certi stati possono anche non essere intesi come voler male, ma fanno sicuramente male. Emozioni distruttive e pensieri distruttivi sono la norma per molti, ma questo non li rende innocui. Se si vuole voler bene a qualcuno bisogna trascendere la negatività emozionale e concettuale. Non farlo significa non voler bene nemmeno a sé stessi. In verità non si tratta nemmeno di voler male. È subire il male perché non si è sufficientemente consapevoli. Per fare del male non è necessario voler “intenzionalmente” male a qualcuno. Basta essere posseduti da emozioni e idee distruttive.

*Chiedo alla Luce Originale di aiutarmi a riconoscere
e superare il voler male mio e altrui.*

Essere Amore ed Essere Beatitudine

L'Essere Amore è l'aspetto esperienziale manifesto della Prospettiva Identità.

L'Essere Beatitudine rappresenta il superamento dell'Essere Amore. L'Essere Beatitudine è il Sentirci di Noi Identità. È anche il Sentire dell'aspetto più elevato-profondo della Prospettiva Identità.

Non diventiamo Beatitudine: in quanto Identità siamo eternamente Beatitudine. L'espressione Essere Beatitudine va

intesa come indicazione che è emerso l'aspetto più elevato-profondo della Prospettiva Identità: si è presentata l'Identità.

Mi apro a Essere Amore.

Mi apro a Essere Beatitudine.

Perdono e identità

Chi Sono?

L'espressione: voglio perdonare, può essere intesa come opportunità per indagare su sé stessi chiedendosi:

Chi io?

Sono uno, oppure sono composto
da decine di segmenti identitari?

Una ragione per cui la via verso il Perdono può svolgersi a intermittenza, con pause e inversioni di tendenza, è data proprio dalle battaglie tra fazioni interiori pro-perdono e pro-rancore.

Chi vuole perdonare?

Io, chi Io?

Sono ciò che ritengo di essere?

Perché lo penso?

Chi sta pensando?

Sostituire con un punto interrogativo il punto alla fine delle proprie convinzioni, può essere di grande aiuto per:

- scoprire se le proprie idee corrispondono a verità;
- approfondire le verità rendendole più complesse con lo scopo di ottenere concetti migliori, sintetizzanti il nostro miglior riflettere.

Un punto molto adatto dove porre il punto interrogativo è alla fine della parola: io.

Io.

Io?

Identità immaginata

L'identità immaginata è essenzialmente l'insieme di definizioni non veritiere di sé stessi. Perciò è primariamente questione di concettualità: senza concetti non ci può essere un'idea di identità. L'identità immaginata è però anche emozioni e sensazioni, che sono comunque condizionate dalle idee su sé stessi e le condizionano.

Possiamo avere idee corrette su noi stessi anche senza conoscere la struttura identitaria (Identità più suo esprimersi), ma senza una visione integrale siamo destinati a interpretazioni parziali. Possiamo valutare giustamente determinate nostre capacità o caratteristiche. Senza la Prospettiva Identità non ci può però essere effettiva conoscenza di sé stessi, soprattutto quando immaginiamo di essere solo un costrutto psicofisico.

Ignorare la propria Eternità implica immaginarsi solo temporali. Ignorare di essere senza fine obbliga a immaginarsi finiti. Ignorare la Simultaneità obbliga a vedersi solo come sequenzialità. Non conoscersi come innati obbliga a pensare che dovremo morire. Esiste la morte, non il morto: il cadavere non è mai stato vivo.

Per quanto sia immaginaria (cioè non corrispondente all'effettivo stato delle cose) l'identità immaginata è l'identità "nella quale vivono" praticamente tutti. Soltanto negarla perché non è l'Identità Reale non risolve certo la questione.

Un' "identità immaginata sana" è meglio di una malata. Dalla prospettiva terrestre la ricerca spirituale stessa inizia dall'identità immaginata. Può poi passare attraverso una fase in

cui si può formare un'identità immaginata di tipo spirituale (immaginarsi spirituali). Inizialmente la ricerca spirituale è cioè anche miglioramento dell'identità immaginata, che però va superata.

Il rancore peggiora l'identità immaginata. Essendo senza identità immagina, il Perdono (l'attimo in cui si presenta il Perdono e l'influsso trasformante susseguente) la migliora, anche togliendo forza a segmenti ostacolanti in generale.

*Chiedo all'Identità di aiutarmi a riconoscere
e trascendere l'identità immaginata.*

L'Identità

L'Identità che siamo è il Qualcosa che solo noi siamo.

L'Identità è ciò che siamo in Realtà, cioè eternamente: esistente a prescindere da ogni Nostra espressione. Unicamente ciò che non cessa è reale. L'identità implica continuità. L'Identità è reale perché senza cessazione: l'Identità è, anche, durata infinita.

Tutti gli altri elementi dell'essere umano sono espressioni dell'Identità. In quanto Identità siamo Eterna Esistenza, che significa anche Durata senza fine perché Durata senza inizio. La Durata è una caratteristica fondamentale dell'Identità.

L'Identità è l'essere umano immanifesto, ovvero implicito, che è anche il seme di ciò che poi è l'essere umano manifesto, cioè l'esprimersi dell'Identità.

L'Identità è la base dell'autocoscienza: autocoscienza è sinonimo di coscienza; senza autocoscienza non c'è coscienza, ma solo riflesso della coscienza. Unicamente l'Identità dispone di Coscienza.

Chiedo alla Verità di aiutarmi a riconoscere l'Identità.

Chiedo all'Identità di Presentarsi.

Prospettiva Identità

La Prospettiva Identità ha due aspetti¹³, entrambi non duali: immanifesto e manifesto.

L'aspetto trascendente è l'aspetto primario: riguarda direttamente l'Identità.

L'aspetto immanente è l'aspetto secondario. Riguarda l'esprimersi primario dell'Identità. .

L'aspetto manifesto è il Vivo Pensare di cui l'ordinario pensare è solo un blando riflesso. Quando emerge questo stato c'è l'Essere Amore: il Pensare è anche Amore.

L'aspetto immanifesto della Prospettiva Identità emerge con l'“estinguersi” dell'aspetto manifesto della Prospettiva Identità. Si tratta dell'aspetto più elevato-profondo della Prospettiva Identità. Dal punto di vista esperienziale si tratta dell'Essere Beatitudine. L'aspetto immanifesto della Prospettiva Identità è la “vera e propria” Prospettiva Identità, ma definiamo parte della Prospettiva Identità anche l'aspetto manifesto descritto prima.

Durante l'aspetto manifesto è presente la Consapevolezza. Durante l'aspetto immanifesto la Coscienza. La Consapevolezza (o pura consapevolezza) è il riflesso primario della Coscienza. Pur non trattandosi della Presenza “diretta” dell'Identità inseriamo questo stato come aspetto della Prospettiva Identità anche perché la pura consapevolezza è il puro riflesso (o esprimersi) della Coscienza. Si tratta del puro testimoniare manifesto. Testimoniare puro anche perché si tratta dello stato di Luce precedente la “caduta”, cioè la trasmigrazione delle vibrazioni che va a formare l'ombra

¹³ Potremmo elencarne quattro, ma per le esigenze di questo libro è sufficiente esporne due.

cosmica, nella quale si forma l'universo materiale sperimentato attraverso gli organi di senso fisici.

La Prospettiva Identità è comunque caratterizzata dal discernimento dell'Identità (cioè Noi Identità) dal Suo esprimersi (cioè dal Nostro esprimerci), vale a dire dal discernimento dello Spirito dal piano mentale, emotivo e fisico. In quanto esseri umani manifesti Originiamo da Noi Identità: l'Identità è il Nucleo Immanifesto di tutto il nostro esprimerci. Discernere l'Identità dall'esprimersi è una capacità spirituale fondamentale.

La Prospettiva Identità, soprattutto l'aspetto immanifesto, può essere definita come Puro Testimoniare, ma preferiamo definire questo stato come Prospettiva Identità per favorire la consapevolezza che si tratta della prospettiva dell'Identità che Siamo. L'aspetto immanifesto della Prospettiva Identità è anche Conoscenza (di) Dio.

Uno degli indicatori fondamentali del progresso spirituale è dato dalla frequenza del presentarsi della Prospettiva Identità e dalla durata di tale stato.

La prospettiva Identità può essere intesa come elemento sovrumano, ma questo soltanto dalla prospettiva dell'umano ordinario. L'aspetto più profondo della Prospettiva Identità è il Presentarsi dell'Umano, cioè dell'Identità. Ciò che in questo libro è indicato con il concetto di Identità, nella terminologia induista è chiamato anche Purusha, che significa: essere umano.

La Prospettiva Identità è comunque tutt'altro che uno stato comune. Nella maggioranza non si presenta nemmeno per un attimo, o forse solo per un attimo, durante la vita. Si tratta però della prospettiva veritiera che va presa in considerazione per basarsi su standard fondati sull'Umano, cioè su ciò che siamo in quanto Identità.

Mi apro alla realizzazione di tutte le soluzioni

per la costante Prospettiva Identità.

Umanizzazione

Essere Umano

Per cogliere giustamente il concetto di umanizzazione dobbiamo considerare che non riguarda solo l'uomo terrestre e cosmico in generale.

Cos'è l'uomo?

Secondo alcuni l'essere umano è un granellino nel cosmo. La verità è che in quanto Identità Noi precediamo il cosmo. In quanto essere terrestre attraverso l'organo di vista fisico vediamo la volta celeste sopra di noi. In quanto Esseri pre-cosmici grazie alla vista spirituale noi vediamo la volta celeste in noi stessi.

Domanda meditativa potenzialmente molto illuminante:

Cosa ci fa l'universo in Me?

Umanizzazione

L'umanizzazione è l'Identità con il suo esprimersi involutivo ed evolutivo.

Dalla prospettiva terrestre umanizzarsi significa favorire il presentarsi della Prospettiva Identità (vedi pagina 90). Umanizzarsi significa diventare migliori esseri umani manifesti affinché emerga l'Umano (Identità).

L'umanizzazione è anche l'uomo cosmico-terrestre giustamente attivo: la Giusta attività rende possibile la sincronizzazione-reintegrazione delle vibrazioni trasmigranti, che è, appunto, l'essenza dell'umanizzazione.

L'umanizzazione è il bene di tutti gli esseri umani. Le regole comportamentali giuste favoriscono l'umanizzazione.

Giusto è ciò che ci rende migliori: siamo noi stessi la misura della nostra giustezza.

Umanizzarsi significa è divenire superiori al sé stessi (semplificando: identità immaginata) di un dato momento. Ciò aiuta anche a liberarsi dall'idea di essere superiori ad altri. L'umanizzazione è un'ottima terapia per i sensi di superiorità e inferiorità, che sono anche aspetti del meccanismo del rancore. Per superarsi bisogna ispirarsi al Superiore, smettendo di aspirare le bassezze dell'inferiore.

Senza umanizzarci siamo destinati a essere apparenza. Emaniamo ciò che siamo, non ciò che vogliamo far pensare di essere. Tali proiezioni possono far presa su chi affetto dal culto delle apparenze non può vedere, ma l'Esistenza vede l'effettivo stato di cose. Non possiamo ingannare la vita, se non apparentemente.

Siamo evoluzione e nostra priorità è evolverci. L'evoluzione umana è primariamente evoluzione spirituale da integrare nella materialità. L'evoluzione biologica basilare è già realizzata: il corpo fisico umano ha basilarmente tutto ciò che rende possibile l'evoluzione spirituale. L'uomo ha bisogno di maturare la propria umanità: trascendere l'umano in favore dell'Umano.

*Mi apro alla realizzazione della massa
critica di processi umanizzanti.*

*Mi apro all'aumento infinito della
qualità del percorso spirituale.*

Evolversi, perché?

Secondo alcuni non dobbiamo nemmeno evolverci (ovvero: non serve nemmeno evolverci), perché in quanto Identità siamo perfetti. Il fatto è in quanto esseri umani manifesti (intera espressione dell'Identità) noi non solo

possiamo evolverci, ma siamo obbligati a essere evoluzione: l'evoluzione non è un optional.

Assieme all'involuzione, l'evoluzione fa parte dell'esprimersi dello Stato Basolare (Originale) di cui ogni Identità fa parte. L'esprimersi dello Stato Originale implica due aspetti: la desincronizzazione e la risincronizzazione delle vibrazioni trasmigranti. Tale processo dura eoni. In quanto esseri di dotati della potenzialità di arbitrio possiamo ambire a realizzare il libero arbitrio e a realizzare anticipatamente (rispetto al processo collettivo) stati esistenziali (gradi di umanità) via più superiori. Va considerato che il libero arbitrio implica la Prospettiva Identità.

Infine, tutto ciò che abbiamo giustamente realizzato come esseri umani manifesti si integra nell'Identità. In questo senso anche l'Identità si evolve. In tutto ciò va preso in considerazione che l'Identità fa parte del regno della Simultaneità: l'Identità tutto accade Ora.

*Mi apro a riconoscere tutta
l'importanza dell'umanizzazione.*

*Mi assumo la responsabilità di realizzare
la missione spirituale – materiale.*

*Chiedo alla Verità di aiutarmi a realizzare
un approccio integrale alla spiritualità.*

Umanizzarsi, perché?

Umanizzandoci facciamo emergere l'Umano.

Umanizzandoci miglioriamo emozioni e pensieri: influiamo positivamente sulla salute fisica e sulla vita in generale.

Umanizzandoci siamo sulla via verso l'Autenticità, altrimenti siamo destinati a essere fotocopia parziale di altri.

Umanizzandoci ci riconciliamo con noi stessi e il mondo contribuendo alla pace nel mondo.

Umanizzandoci guariamo dai traumi: meno ferite abbiamo più possiamo essere positivi per noi e altri.

Umanizzandoci ci conosciamo meglio e conoscersi è preferibile all'ignorarsi.

Umanizzandoci stiamo meglio e possiamo aiutare altri a stare meglio.

Umanizzandoci concorriamo a realizzare un mondo migliore.

Umanizzandoci miglioriamo la qualità del rapporto con noi stessi e altri.

Umanizzandoci convertiamo la vita da circolo vizioso in libertà virtuosa.

Umanizzandoci ci liberiamo dall'attaccamento (dipendenza negativa) a passato e futuro in favore del Presente.

Umanizzandoci riconosciamo gradi esistenziali superiori della struttura identitaria (Identità e Suo esprimersi-Nostro esprimerci).

Umanizzandoci possiamo scoprire cosa significa che siamo fatti a immagine e somiglianza di Dio.

Umanizzandoci ci possiamo rispondere concretamente, esperienzialmente alle domande esistenziali:

Chi Sono?

Cosa devo fare?

Dove devo andare?

Perché?

Come?

Vere esigenze

L'esigenza più profonda è la necessità di maggior umanità: siamo giusti verso noi stessi nella misura in cui ci umanizziamo.

Realizzare le vere esigenze stimola altri a realizzare le loro. Non c'è conflittualità tra vere esigenze proprie e altrui. Molteplici sono le vie verso l'unica Verità. Riconoscere le vere esigenze e decidere di realizzarle è una funzione fondamentale dell'arbitrio.

Ritenere vere le esigenze che non lo sono è uno dei problemi esistenziali fondamentali. Significa nutrire il falso. L'insufficiente grado di consapevolezza ha come conseguenza l'acquisizione di valori proposti da chi ignora le vere esigenze, come anche da chi le conosce, ma ha convenienza a proporre esigenze non essenziali.

Per riconoscere le vere esigenze bisogna passare dall'immaginarsi al conoscersi. Le vere esigenze vanno anche sentite, intuite. Non solo pensate. Per sentirle-comprenderle bisogna sentirsi giustamente, il che implica un processo di purificazione e consapevolizzazione. Riconoscere le vere esigenze implica cioè l'aumento del grado di consapevolezza che a sua volta è l'esigenza fondamentale.

Mi apro a riconoscere le false esigenze.

*Mi apro a riconoscere dove mi sta
portando il soddisfacimento delle false esigenze.*

Sintonizzazione sulle vere esigenze.

Mi apro a riconoscere e realizzare le vere esigenze.

Mi apro alla realizzazione dell'essenziale.

Umanizzazione e prevenzione

Umanizzarsi è sempre una soluzione fondamentale, più precisamente: necessità fondamentale. Diventa soluzione proprio perché ci sono problemi causati da mancanza di pratica umanizzante, individuale e collettiva. Immaginiamo consapevolmente come sarebbe l'umanità oggi se negli ultimi due millenni avesse applicato qualitativamente il concetto che l'umanizzazione è lo scopo della vita. Sicuramente non sarebbe vittima della maggior parte dei problemi che la affliggono.

Un maggior grado di consapevolezza è anche uno strumento di prevenzione. Il male che ci contrasta non si è forse manifestato anche perché noi, la famiglia, la società, contrastiamo l'umanizzazione, cioè la realizzazione del bene?

Sono aperta-o alla soluzione esistenziale fondamentale.

Mi apro a riconoscere le risposte esistenziali fondamentali.

Risentimento

Risentimento e rancore

Così come il rancore il risentimento è un aspetto del disprezzarsi.

La differenza tra risentimento e rancore è in un certo simile alla differenza tra senso di colpa e rimorso. Il risentimento e il senso di colpa riguardano di più l'interno. Il rancore e il rimorso invece l'esterno. Il risentimento è poco proiettato sull'altro, ma per questo provoca forti squilibri interiori. In pratica, il risentimento è questione di politica interna, mentre il rancore di politica estera. A differenza del rancore, il risentimento non contempla, per esempio: la vendetta. Può comunque includere dispetti al prossimo.

*Mi apro a riconoscere le differenze
tra risentimento e rancore.*

*Mi apro a riconoscere le differenze
tra rimorso e senso di colpa.*

Il concetto di risentirsi può essere inteso come sentire ripetutamente-meccanicamente la propria afflizione. Il risentimento è un risentire, un portare alla mente delle impressioni. La natura del risentimento è volersi risentire, sentire di nuovo e di nuovo. Ripetitivamente. Se non interveniamo per interrompere il processo esso andrà per la sua strada, che è anche la nostra discesa-ulteriore caduta.

Il fuoco distruttivo che il risentimento è, arde e deteriora. Il risentimento è anche il voler di tenere in vita ferite emotive, magari perché fanno sentire più vivi. La vitalità non deve però essere confusa con il provare qualcosa, soprattutto se si tratta di sensazioni basate su processi distruttivi. Dobbiamo essere

consapevoli che voler mantenere vive le ferite non è un volere: è un subire l'inferiore.

Immaginiamo una ferita del corpo fisico che si infetta senza che noi facciamo qualcosa per risolvere la situazione. L'infezione si sviluppa fisiologicamente. Soltanto l'intervenire per interrompere il processo degenerativo fa parte del volere, perlomeno inteso nel senso basilico del termine: si tratta il più delle volte dell'azione risultante dal fatto di sapere che se non interveniamo la situazione peggiorerà e ci potrebbero essere conseguenze gravi.

Provare risentimento significa produrlo e quindi secernere sostanze tossiche nutrenti l'acidità interiore ed esteriore.

Risentirsi è sentirsi male perché si sente il proprio malessere dato anche dal risentirsi. Inoltre, è sentirsi male perché il SentirSi Bene è SentirSi Beatitudine: la Beatitudine è ciò che eternamente siamo. Il risentimento è anche una delle modalità che impediscono il riconoscere i piani superiori di noi stessi.

Essendo un'interpretazione inconsapevole-meccanica, il risentirsi non è nemmeno un'interpretazione, ma un "essere interpretati" da meccanismi.

*Mi apro a riconoscere e superare
il meccanismo del risentimento.*

Imparare a non risentirsi

Percorrere la via verso il Perdono diminuisce, senza però escludere (almeno fino a un certo punto del cammino), il rischio di nuovi risentimenti; vale chiaramente anche per i rancori.

Imparare a non risentirsi è fondamentale. La vita è piena di dinamiche che possono essere vissute come come ragione di risentimenti e rancori. Approcciarsi

consapevolmente agli eventi è di fondamentale importanza. Bisogna osservare consapevolmente gli eventi senza essere risucchiati dall'inferiore: consapevolizzarsi è tendere al superiore.

La capacità di non risentirsi è un indicatore fondamentale del grado di umanità realizzato. Passare dall'impotenza risentimento (o rancore) alla forza Perdono è un passaggio obbligato per l'umanizzazione. L'essere insensibili non fa parte della capacità di non risentirsi, la quale esige un grado molto elevato di consapevolezza. L'indifferenza è una grande lacuna, un vizio da cui guarire maturando l'empatia.

Bisogna prestare attenzione anche ai fastidi che possono crescere in risentimento o rancore: si prova fastidio, ci si rimugina su, si gonfia il fastidio ed ecco la soglia di risentimento e "magari" anche rancore.

Un elemento fondamentale per maturare la capacità di non risentirsi e aumentare il rispetto per sé stessi, anche decidendo profondamente di non maltrattarci più e di non permettere più ad altri di maltrattarci.

Un altro fattore fondamentale per diminuire il risentirsi è aumentare la capacità di sentirsi giustamente, sentire le vere esigenze per arrivare a SentirSi Beatitudine.

*Mi apro alla realizzazione dell'antidoto
interiore per il risentimento.*

Auto-trattamento: Schermo di Luce e Amore.

Per iniziare l'auto-trattamento assumere una posizione meditativa; per esempio, quella indicata per il primo auto-trattamento.

Una volta ottenuta la quiete mentale necessaria concentrarsi sul centro della fronte e affermare interiormente (pensare una volta soltanto):

Mi apro all'auto-trattamento dello Schermo di Luce e Amore.

Rimanere consapevoli dei processi in corso; se si perde la concentrazione si può ripetere l'affermazione.

Dopo 1-2 minuti affermare interiormente (concentrazione sempre sul centro della fronte):

Chiedo alle vibrazioni del meccanismo del rancore di formare uno schermo dinanzi al corpo fisico.

Poi cercare di riconoscere (senza sforzarsi, ma essendo il più possibile consapevoli dei processi in atto) i processi dello schermo formato dalle vibrazioni del meccanismo del rancore. Si potrà così riconoscere (talvolta anche vedere): eventi, emozioni, reazioni, persone, pensieri e altro riguardante il meccanismo del rancore.

Dopo 3-10 minuti (ma l'osservazione può durare molto più a lungo se necessario) focalizzarsi sul centro del petto e affermare:

Che lo schermo sia Luce e Amore.

Una volta che lo schermo è diventato Luce e Amore, si afferma (focalizzati sul centro del petto):

**Chiedo allo schermo di Luce
e Amore di integrarsi in me.**

Essere consapevoli dei processi di integrazione e dopo alcuni minuti si rialzano le palpebre. Non sempre durante l'auto-trattamento lo schermo diventa Luce e Amore; in questo caso l'importante è aver avviato processi positivi che continueranno comunque a svolgersi anche dopo aver terminato l'esercizio.

Vergogna

Vergogna

In alcuni casi la vergogna è un elemento molto importante del meccanismo del rancore. Ci si può, per esempio, vergognare di essere stati bullizzati, di non essere stati abbastanza forti. In questi casi è bene ricordarsi che l'Amore è la Forza dei forti e la forza è l'arma dei deboli. Ci si può inoltre vergognare per non essere stati in grado di proteggersi, oppure perché si è stati screditati.

Dobbiamo considerare che in un ambiente malato, chi è dalla parte del giusto (quindi è giusto) è spesso visto come colui che ha torto perché non è in linea con la legge del presunto più forte; come se giusto e sbagliato fossero questioni di mera opinione. L'essere umano più forte è quello più consapevole, non quello più forte fisicamente. Non dobbiamo equipararci a bulldozer o a macchine. Altrimenti facciamo il gioco della forza brutta e delle macchine.

La vergogna può però essere un sintomo positivo perché indica che non siamo insensibili, indifferenti o superbi. È però un ostacolo per l'emersione della Prospettiva Identità. La vergogna è una situazione di forte disagio interiore relativo all'apparire esteriore: la Prospettiva Identità e senza disagio. Nel divenire più etici può aumentare il senso di vergogna, ma a un certo punto la vergogna scompare: l'eticità è conoscenza, che è senza vergogna.

*Mi apro alla guarigione dei
traumi legati alla vergogna.*

*Mi apro al superamento
diretto del meccanismo della vergogna.*

*Chiedo all'Amore Assoluto la Soluzione Chiave
e Integrale per la vergogna genealogica.*

Conseguenze del provare vergogna

Dobbiamo stare attenti alle conseguenze distruttive del provare vergogna. Per esempio, essere adirati o provare disprezzo verso chi ci ha svergognato.

Per non essere messi in situazioni di svergognamento, alcuni sviluppano il potere per controllare le situazioni. Dominare altri dà loro sicurezza può essere una garanzia per non rischiare la vergogna (ver-gogna, essere messi alla gogna). Dominare è però solo apparente potere, il vero potere è favorire la liberazione propria e altrui.

Dobbiamo essere consapevoli delle manipolazioni altrui, ma non dobbiamo mai cercare di dominarli, anche perché ciò implicherebbe manipolazione.

La sensazione-pensiero di vergogna va riconosciuto e superato. Nascondere la vergogna (o il senso di vergogna) può produrre molta sofferenza, ma condividerla con persone sbagliate ancora di più.

Dobbiamo discernere l'essere svergognati a causa di proiezioni altrui e il provare vergogna per aver commesso azioni prive di onorabilità, che tra l'altro è sconosciuta a chi è posseduto dal meccanismo dello screditare; perlomeno nel momento in cui scredita qualcuno (l'uomo mediamente consapevole è molti, non uno).

L'Onorabilità è rendere onore al Superiore, non rispettare la presunta moralità di una società malata.

*Mi apro a riconoscere e superare tutte
le cose di cui mi sono vergognato in passato.*

*Chiedo al Bene Assoluto di realizzarsi
nel Nucleo della vergogna.*

*Chiedo al Bene Assoluto la Soluzione Chiave
e Integrale per la vergogna.*

*Mi apro riconoscere e superare
tutto ciò di cui mi vergogno.*

Auto-trattamento: Lavagna del Perdono

Per iniziare l'auto-trattamento assumere una posizione meditativa. Per esempio: sedersi, sentire i piedi ben radicati a terra, abbassare le palpebre, appoggiare le mani sulle cosce con i palmi rivolti verso l'alto.

Poi focalizzarsi sul centro della fronte e affermare interiormente (pensare) una volta soltanto:

Mi apro all'auto-trattamento della Lavagna del Perdono.

Restare consapevoli dei processi in corso; se si perde la concentrazione si può ripetere l'affermazione.

Dopo 1-2 minuti iniziare a visualizzare una lavagna circa un metro dinanzi al corpo fisico.

Lasciare che in modo spontaneo sulla parte sinistra della lavagna (che possiamo chiamare: mondo dell'Ombra) appaia l'insieme di rancori specifici con tutti i loro meccanismi distruttivi. Osservare e rimanere in ascolto per 3-5 minuti (ma anche più se necessario) essendo consapevoli di come la struttura del rancore influisce sul nostro piano fisico, sessuale, emotivo, cognitivo e sul nostro percorso spirituale.

Dopo questa fase lasciare che sulla parte destra della lavagna (che possiamo definire: mondo della Luce) appaiano elementi umanizzanti: bontà, gratitudine, gioia, volontà di vivere, comunicazione sana, luce, colori, simboli e immagini che aiutano a guarire dal rancore. Volendo si può fare la richiesta:

**Chiedo al Bene Assoluto di riempire
la parte destra con soluzioni e**

guarigioni per il meccanismo del rancore.

Aprirsi a vibrare all'unisono con la parte destra della lavagna. Rimanere alcuni minuti in modalità risonante con la parte Luce della lavagna, essendo consapevoli di come ciò influisce sulla nostra struttura psicofisica.

Dopo 3-5 minuti (ma anche più all'occorrenza) esprimere l'intenzione che si apra il confine (il divisorio) tra la parte Luce e la parte Ombra. Possono accadere due cose, anche contemporaneamente: a) la parte Luce sfocia nella regione dell'Ombra b) la parte ombra sconfinava nella parte Luce.

In genere accade la variante a). Nel caso avvenga uno sconfinamento bilaterale la luce illumina parti della zona ombra e l'ombra prevale in alcune parti della zona di luce. In ogni caso bisogna focalizzarsi sulla Luce. Per aiutarsi si possono fare le richieste:

**Chiedo alla Luce Originale
di illuminare la Lavagna.**

**Chiedo al Perdono Infinito
di realizzarsi sulla lavagna.**

**Che sia Luce,
Sempre.**

Che sia Perdono.

Osservare come su parti sempre più ampie della lavagna prevale la Luce. Osservando la lavagna essere consapevoli che la Luce sta permeando anche il nostro corpo fisico, emotivo e cognitivo. Allargare poi il campo e portare la luce in ogni campo della vita, soprattutto nei rapporti caratterizzati dal rancore.

Rancore, Perdono e Dio

Dio può perdonarci?

Dio non può perdonarci per il semplice motivo che non ha mai provato rancore nei nostri confronti. Dio non ci ha mai condannato. Dio è eternamente Beatitudine-Amore Assoluto che è sempre senza risentimento.

Essendo Dio Simultaneità, se (del tutto ipoteticamente) provasse rancore nei nostri confronti ciò sarebbe da sempre e per sempre. In questo caso Dio sarebbe perennemente succube del rancore.

Dio conosce il rancore, ma ne è totalmente esente. Perché possiamo affermare lecitamente ciò? L'aspetto più profondo della Prospettiva Identità rappresenta anche la qualità della Prospettiva Dio.

Durante la Prospettiva Identità possiamo essere consapevoli del rancore altrui, ma ne siamo immuni; anche per questo ci può essere profonda empatia, compassione. Il rancore riguarda primariamente lo spettro dell'idrogeno (mondo astrale, o se preferiamo: mondo astrale inferiore), mentre la Prospettiva Identità è anche trascendimento dello spettro dell'idrogeno. Ciò non significa che durante la Prospettiva Identità per il nostro corpo fisico non valgono le leggi chimiche, ma vuole dire che durante la Prospettiva Identità il nostro Testimoniare avviene dal di là del mondo della chimica.

Nell'usare il termine: Dio, va tenuto presente che a questo concetto vengono associati vari elementi della Totalità. Molto spesso parlando di Dio nemmeno si sa cosa si sta indicando con il concetto di Dio. In questo capitolo il concetto di Dio è usato per dare delle risposte associative ai concetti: che Dio mi perdoni, devo farmi perdonare da Dio, Dio è irato, Perdono di Dio, Dio non mi perdonerà, Dio è arrabbiato con me e simili.

L'idea che Dio si sia arrabbiato con noi deriva principalmente dall'idea di aver violato la Sua Volontà. È una nostra proiezione che scompare con il presentarsi della Prospettiva Identità.

Se c'è l'idea che dobbiamo essere perdonati da Dio a causa del cosiddetto peccato originale, dobbiamo considerare che tale evento riguarda primariamente la trasmigrazione delle vibrazioni, la quale fa parte della fisiologia della Totalità. Grazie a tale evento abbiamo l'opportunità di far risuscitare le vibrazioni decadute realizzando le potenzialità dell'arbitrio. Le vibrazioni del rancore, della rabbia e di altri fenomeni distruttivi sono esse stesse vibrazioni decadute: la Via verso il Perdono è la modalità di risurrezione di queste vibrazioni, cioè la loro reintegrazione nello Stato che possiamo riconoscere con il presentarsi della Prospettiva Identità.

Se c'è l'idea che dobbiamo perdonarci perché abbiamo offeso Dio perché non abbiamo rispettato la sua Volontà.

Conosciamo la Volontà di Dio
o solo immaginiamo di conoscerla?

Per cogliere almeno “frammenti della Volontà di Dio” dobbiamo Essere Volontà, che è un aspetto della Prospettiva Identità. In sintesi: Volontà di Dio è la giusta sincronizzazione dei processi manifesti affinché le vibrazioni che li compongono rientrino a far parte dello Stato Immanifesto. L'intero cosmo è una specie di sincronizzatore e l'essere umano ha un ruolo fondamentale in questo. Riguardo l'essere umano manifesto possiamo scrivere che la Volontà di Dio è anche che l'uomo si realizzi come Libero Arbitrio.

L'idea di perdonare noi stessi nei confronti di Dio può essere intesa come: risolvere i blocchi che impediscono la Prospettiva Identità.

La via verso il Perdono serve a colmare la mancanza data dalla presenza del meccanismo del rancore. Dio è senza mancanze. È assurdo pensare che possa percorrere la via verso il perdono. L'uomo è sì fatto e immagine e somiglianza di Dio. Il problema è quando l'uomo che non conosce Dio forgia Dio (l'idea di Dio) a sua immagine e somiglianza. Se non fosse questione di ignoranza, l'idea che Dio deve perdonarci potrebbe essere intesa anche come questione di delirio di onnipotenza.

Mi apro a riconoscere la Volontà.

Mi apro a riconoscerMi Volontà.

Mi apro a riconoscere l'Essere Uno con Dio.

Dio e Perdono

Dio non ci chiede mai di perdonare e contemporaneamente lo chiede sempre.

Dio non interviene mai in modo specifico per sollecitare un singolo a perdonare.

D'altro canto (e che Canto!) l'influsso di Dio favorisce il Perdono perché stimola una miglior sincronizzazione delle vibrazioni, uno stato maggiormente coerente. Per fruirne dobbiamo però volgerci verso il Superiore. Consideriamo che l'impulso primario (troppo spesso non riconosciuto) dell'essere umano è tendere al Superiore. Voler liberarsi dal rancore è un aspetto del tendere al Superiore.

L'esortazione: Dio perdonami, significa essenzialmente: Dio sincronizzami, rendimi un sistema maggiormente coerente. Progredire sulla via verso il Perdono significa sincronizzarsi maggiormente: mettere in relazione migliore le tre modalità vibrazionali (coesiva, espansiva, risonante) di cui siamo composti.

Dio non dice: ti perdono. L'Amore Assoluto di Dio ci spinge però sempre a progredire sulla via verso il perdono. Si tratta dello stesso Amore che caratterizza noi in quanto Identità Eterna: dobbiamo realizzare la capacità di esprimerne le potenzialità durante la quotidianità.

Opporsi al Perdono (leggi: subire l'opposizione al Perdono perché prevalgono le forze ostacolanti) significa bloccare (leggi: subire il blocco) la Potenza incommensurabile dell'Amore Assoluto. È una lotta impari in cui il rancore è destinato a soccombere e se non soccombe il rancore soccombiamo noi (anche con malattie) perché non in linea con il Superiore.

Mi apro a riconoscere la Potenza Amore Assoluto.

Perdonare Dio?

Oltre al voler essere perdonati da Dio c'è la questione del perdonare Dio. Potrebbe sembrare una questione di superbia suprema, ma non lo è. A causa di idee sbagliate (magari perché immaginiamo che Dio non è stato giusto nei nostri confronti) si può provare rancore verso Dio. Più precisamente: verso l'idea che si ha di Dio.

Dio è anche Amore Assoluto ed è impossibile provare rancore verso l'Amore Assoluto, se non "magari" per un attimo soltanto, perché in "contatto" con l'Amore Assoluto il rancore svanirebbe. In verità non c'è mai contatto tra rancore e Amore Assoluto. Il rancore può essere inteso anche come assenza¹⁴ di Amore Assoluto: partendo dal rancore, l'Amore Assoluto è anche totale assenza di rancore.

Ciò che succede nel rapporto tra Amore Assoluto e rancore è: dalla Simultaneità (cioè Ora) nell'attimo in cui la

¹⁴ L'Amore Assoluto (Beatitudine) è anche Onnipresenza, ma per essere colta dalla prospettiva manifesta deve emergere l'aspetto più profondo della Prospettiva Identità.

struttura rancore “si avvicina” all’Amore Assoluto. Questi riorganizza le vibrazioni della struttura rancore (ormai diminuito al minimo massimo) che iniziano ad agire in modalità Amore Assoluto. Questa è anche l’essenza del Perdono (inteso nel senso più elevato-profondo del termine, come fatto in questo libro) che implica il presentarsi della Prospettiva Identità, seppur per un attimo soltanto, che è comunque un attimo di Eternità.

Perdonare Dio è uno dei tre aspetti fondamentali del perdono. Gli altri due sono: perdonarsi e perdonare altri; il cosiddetto farsi perdonare da Dio fa parte del perdonarsi. Un modo diretto per risolvere queste tre questioni è aumentare la capacità di amare: Dio, il prossimo e sé stessi. In definitiva si tratta del maturare la capacità di essere nel cuore e di amare per Essere il Cuore. Essere il Cuore è un modo di indicare l’Essere Amore e nel senso più profondo del termine-stato: l’Essere Beatitudine.

Mi apro a riconoscere l’Amore (di) Dio.

*Mi apro a riconoscere il mio
rapporto con l’Amore (di) Dio.*

Mio, di chi?

Perdono e famiglia

Convinzioni limitanti

In alcuni ambienti non è socialmente accettabile perdonare. Farlo è visto (più precisamente: interpretato) come segno di debolezza, resa: il forte non perdona. Ciò rappresenta l'opposto della verità che perdonare è forza e provare rancore è debolezza. Il Perdono è forza perché è qualcosa che attuiamo, anche nel senso che si presentano aspetti superiori di noi stessi. Come ogni cosa che subiamo anche il rancore è una debolezza. Essere deboli significa subire l'inferiore. Essere forti significa attuare il Superiore; il "solo" aprirsi al Superiore è attuarne parte delle potenzialità.

Sulla possibilità di iniziare la via verso il Perdono possono influire negativamente anche convinzioni familiari del tipo: perdonare è sbagliato, perdonare è da perdenti, perdonare mai ecc.

In questi casi iniziare la via verso il Perdono può essere interpretato come tradire le tradizioni familiari. Può formarsi un forte senso di colpa perché perdonare significa non essere leali alla regola familiare.

Non è un impedimento da poco, anzi. È però anche un segnale chiaro che dobbiamo interrompere in noi stessi la catena di montaggio della meccanicità genealogica. Dobbiamo essere leali a noi stessi realizzando le vere esigenze. Interrompere tradizioni familiari non in linea con le vere esigenze è positivo. La famiglia può essere una vera e propria catena di montaggio perpetuante meccanicità. Essere l'anello debole di tale catena è una grande opportunità per noi, ma anche per la famiglia, anche quando questo non è compreso dai familiari. Dobbiamo essere consapevoli che chi è abituato al peggio difficilmente può vedere il meglio per quello che è. Inoltre, i meccanismi possono dare un senso di sicurezza: il dolce cullarsi nel sonno dell'inconsapevolezza.

Spesso le tradizioni familiari sono tradimenti dei principi superiori. Dobbiamo basarci su principi superiori, non su credenze non in linea con le esigenze evolutive. In assenza di consapevolizzazione i discendenti sono destinati a essere nuovi ingranaggi della macchina omologatrice familiare.

Chiaramente esiste anche l'aspetto assertivo, costruttivo del campo familiare o albero genealogico. Consiste primariamente nel bene realizzato nell'ambito dell'albero genealogico. È un potenziale da riconoscere e di cui fruire anche con le seguenti preghiere:

Mi apro a riconoscere e superare le idee limitanti.

Mi apro a riconoscere e superare le idee limitanti familiari.

*Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione di tutti
i potenziali positivi dell'albero genealogico.*

*Mi apro a riconoscere le
qualità dell'albero genealogico.*

*Chiedo al Bene Assoluto la moltiplicazione
infinita di sinergie evolutive dell'albero genealogico.*

Aiutarsi e aiutare

Il campo della distruttività familiare è un potenziale e come ogni potenziale tende ad esprimersi¹⁵. Non possiamo salvare i familiari dal suo influsso distruttivo semplicemente perché non possiamo salvare nessuno. La salvezza, se così vogliamo chiamarla, è questione individuale perché si tratta di individualizzazione.

¹⁵ Consideriamo che non umanizzarsi nella misura necessaria è autodistruzione intesa come negazione dell'esprimersi del Sé (Identità).

Possiamo però aiutare altri: nella misura in cui siamo capaci di aiutare e soprattutto quanto loro sono capaci di essere aiutati. Questo secondo elemento è determinante. Se loro non si assumono la responsabilità di percorrersi come processo consapevole possiamo fare ben poco, perlomeno per quanto riguarda l'umanizzazione. Se non si alzano le tapparelle i raggi solari non possono illuminare la stanza.

In una certa misura, il nostro lavoro umanizzante aiuta però automaticamente le dinamiche genealogiche, anche perché il bene da noi realizzato è anche un potenziale evolutivo che può essere fruito da chi ha un approccio consapevole alla vita. Con ciò non si intende un cambiamento di concettualità (per esempio, il passaggio da concetti materialistici a concetti spirituali), ma un profondo lavoro di purificazione e consapevolizzazione.

Umanizzandoci diventiamo Soli più grandi e più splendidi che illuminano le dinamiche familiari aiutando chi ha alzato le sue tapparelle interiori. Chi è impossibilitato a migliorare può invece vedere come pericolo la nostra maggior consapevolezza, senza nemmeno sapere che si tratta di questo: l'inconsapevolezza non può riconoscere la consapevolezza. In alcuni casi si può diventare una specie di pecora nera familiare, anche perché il bianco e i colori possono sembrare nero a chi è nero.

La capacità di essere aiutati è una capacità proprio come quella di aiutarsi e aiutare altri. La meccanicità si oppone però all'aiuto inteso come aumento del grado di consapevolezza, perché si tratta, appunto, del superamento della meccanicità. La meccanicità si basa sulla mancata presenza dell'Io. Il superamento della meccanicità implica la decisione dell'io. Per precisione, ogni decisione è dell'Io: ogni decisione implica consapevolezza. Molte di quelle che sono in genere definite decisioni sono il perpetuarsi di meccanismi sulla relazione concetti-emozioni-desideri-corpo fisico. Le "decisioni" che

derivano dalla somatizzazione di traumi non possono essere considerate decisioni, ma pensieri in funzione della meccanicità, imposti dalla meccanicità e dai traumi.

*Chiedo al Bene Assoluto l'aumento infinito
della capacità di essere aiutato.*

*Chiedo al Bene Assoluto l'aumento infinito
della capacità di aiutare e di aiutarmi.*

Rancori genealogici

Lavorando per risolvere i rancori personali ci si imbatte in rancori famigliari e collettivi. Si tratta di strutture distruttive che è inevitabile incontrare ed è necessario superare.

Ciò non significa che dobbiamo risolvere la situazione al posto dei familiari, anche perché non possiamo farlo: non possiamo perdonare al posto di altri. Dobbiamo però superare questi ostacoli in modo che il loro vibrare non sia più un ostacolo per noi. Ciò porta beneficio anche a chi fa parte dell'albero genealogico, aiuta gli altri a risolvere la questione rancore nel caso se ne occupino. Ognuno deve risolvere la sua parte del problema. Realizzandoci come via del Perdono lo possiamo risolvere pienamente, a prescindere dal lavoro su sé stessi dei familiari.

Le seguenti preghiere – affermazioni possono essere di grande aiuto per riconoscere e superare le forze genealogiche ostacolanti il perdono:

Mi apro a riconoscere i meccanismi del rancore genealogico.

*Chiedo al Bene Assoluto di realizzarsi
nel nucleo del rancore familiare.*

Chiedo al Bene Assoluto tutte le soluzioni

e guarigioni per il Perdono familiare.

Rancore verso i genitori

Se proviamo rancore verso i genitori dobbiamo essere consapevoli che la loro prospettiva non è la nostra. Tra l'altro noi disponiamo di informazioni evolutive che loro probabilmente non avevano. Dobbiamo comprenderne i limiti. Probabilmente scopriremo che hanno fatto il meglio che potevano fare, ciò che ritenevano essere il meglio per noi: il bene non è mai sbagliato, ma le idee sul bene possono essere altroché errate. La bontà d'animo non implica necessariamente idee giuste sul bene. Le buone intenzioni si basano sulla consapevolezza di cosa è veramente il bene.

Ci sono "buone intenzioni" che possono produrre risultati molto negativi. Non possiamo però certo condannarli per la loro bontà d'animo. I loro errori sono (stati) frutto della loro ignoranza, come i nostri sono della nostra. Non immaginiamoci perfetti e senza errore. Consideriamo che i nostri genitori non sono di certo esenti da traumi e all'epoca non c'erano tutti i corsi e seminari evolutivi che ci sono oggi.

*Mi apro alla soluzione chiave e integrale
per il rancore che provo verso i genitori.*

*Chiedo al Perdono di realizzarsi
nel rapporto con i genitori.*

Assenza emotiva

Sentire-pensare l'assenza emotiva dell'altro (nel rapporto di coppia, nell'ambito familiare) può essere ragione di rancore: non sei presente, non ti dedichi a me, al rapporto, alla famiglia. Si tratta certamente di un nodo da risolvere. Un rapporto con assenza di rapporto è una negazione delle

esigenze, un rapporto auto-negante. Tale situazione può però essere l'opportunità ragione per farsi le seguenti domande:

Quanto sono presente a me stessa-o?

Quanto rispetto le vere esigenze?

Quanto sono chiaro-a nel rapporto?

Nel rapporto esprimo ciò che sento?

Quanto sto reprimendo, rimuovendo, negando?

Nel caso di rapporto con assenza di rapporto sorge spesso la domanda: mi ama? Rispondersi giustamente è semplice. Come già precedentemente scritto: amare significa anche volere (con i fatti, non solo a parole) il massimo bene dell'altro. La domanda:

Mi ama?

Dovrebbe essere seguita da:

Mi amo?

Traduzione:

Agisco in nome del massimo
bene possibile per me?

Sto realizzando le vere esigenze?

Le mie esigenze che ritengo essere
trascurate da altri sono vere esigenze?

O sono meccanismi comportamentali
che è un bene che non vengano nutriti?

Agire in nome del massimo bene possibile per sé stessi non è questione di egoismo: il bene massimo è senza egoismo. Ci può però essere enorme differenza tra il massimo bene possibile per noi e ciò che immaginiamo essere il massimo bene per noi.

Agire per il massimo bene possibile significa realizzare le vere esigenze e l'esigenza primaria del singolo e della collettività è la stessa: bisogno di maggior umanità.

La nostra vera esigenza siamo noi stessi: in quanto evoluzione dobbiamo umana dobbiamo umanizzarci, diventare migliori esseri umani.

In che misura sto
favorendo l'umanizzazione?

Auto-trattamento: Sfera di Guarigione.

Assumere la posizione meditativa. Ottenuta la quiete mentale necessaria affermare interiormente:

Mi apro all'auto-trattamento della Sfera di Guarigione.

Rimanere consapevoli dei processi in corso; se si perde la concentrazione ripetere l'affermazione.

Dopo 1-2 minuti affermare:

Mi apro a riconoscere e superare il rancore fondamentale.

Non specificare quale rancore, nel senso di quello che si ritiene essere il rancore fondamentale: lasciare che si presentino da sole le dinamiche relative al rancore più importante su cui lavorare in quel dato momento.

Come con gli altri auto-trattamenti si si può lavorare a scelta anche sul meccanismo del rancore in generale, oppure su un rancore specifico, oppure ancora su singoli elementi del meccanismo del rancore.

Tendere a riconoscere il rancore fondamentale. Una volta riconosciuti i processi, osservare senza giudizio, senza interpretazione.

Dopo alcuni minuti, affermare:

Attivazione della Sfera di guarigione nei processi del rancore fondamentale.

Oppure:

**Chiedo alla Sfera di Guarigione
di attivarsi nel rancore fondamentale.**

Osservare l'azione per alcuni minuti, poi rialzare le palpebre e continuare a essere consapevoli dei processi in atto.

Felicità e sofferenza

Augurare Felicità

Augurare Felicità è augurarsela.

Augurare Felicità è benedirsi benedecendo.

Augurare Felicità porta alla Felicità.

Augurare Felicità è Spontaneità senza esclusività.

Augurare Felicità è Attestato di Spiritualità.

Auguro la Felicità Suprema a tutti.

Mi auguro la Felicità Suprema.

Mi apro a Essere Felicità Suprema.

Sofferenza degenerativa e afflizione umanizzante

Dalla prospettiva evolutiva, possiamo suddividere l'afflizione in due categorie:

- sofferenza degenerativa e
- sofferenza umanizzante.

La sofferenza degenerativa è l'afflizione ordinaria: il patimento non frutto dell'umanizzazione. Da una parte ostacola l'umanizzazione, mentre dall'altra può però essere la spinta per iniziare concretamente il percorso spirituale. La meccanicità può spesso essere talmente potente che solo una grande sofferenza può fungere da molla per l'umanizzazione.

La sofferenza umanizzante è invece una conseguenza dell'umanizzazione. È causata primariamente da purificazione e consapevolizzazione. Il patimento umanizzante è però dovuto anche al fatto che si è:

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

La sofferenza umanizzante è un sintomo evolutivo positivo. Può essere definita sofferenza purgatoriale, nel senso che avvicina al Paradiso Beatitudine. Nel caso della sofferenza umanizzante, il sentire maggior sofferenza rispetto all'ordinaria sofferenza non rappresenta un aumento del carico di afflizione, bensì l'essere consapevoli della purificazione dalla sofferenza degenerativa repressa. In certe fasi, la sofferenza umanizzante può raggiungere picchi molto elevati perché si stanno superando contenuti molto distruttivi.

Attenzione però: il ripetersi degli “stessi” conflitti non evolutivi, la ripetizione ciclica delle stesse emozioni e idee distruttive, indica blocchi evolutivi. È sintomo di ristagno nella palude della sofferenza degenerante. Non deve essere scambiato per effetto collaterale positivo dell'umanizzazione.

L'afflizione umanizzante è la sofferenza “spirituale” (tra virgolette perché lo Spirito è senza sofferenza) propriamente intesa. Il patimento che non libera dalla sofferenza non dovrebbe considerarsi “spirituale”. La qualità della sofferenza umanizzante è determinata anche dalla misura in cui libera dalla sofferenza degenerativa.

La sofferenza umanizzante potrebbe sembrare uno stato di maggior lontananza dalla Beatitudine, perché caratterizzata da afflizione più pesante rispetto all'ordinaria sofferenza. Invece, è uno stato di avvicinamento all'Essere Beatitudine.

Essendo un risultato del percorso verso l'Essere Beatitudine, la sofferenza umanizzante è un costo minimo rispetto alla costante sofferenza degenerativa. Anzi, è un costo solo apparentemente. In verità è guadagno, anche perché soffrire a fondo perduto è una pena nella pena, una perdita nella perdita. La sofferenza umanizzante è, invece, perdita di perdite che altrimenti sarebbero state causate dalla sofferenza degenerativa.

La sofferenza non va confusa con il dolore. Riguarda essenzialmente desideri, emozioni e pensieri. Il dolore invece è correlato al corpo fisico. Chiaramente, la sofferenza favorisce il dolore, anche come concausa di malattie fisiche, e viceversa, il dolore aumenta la sofferenza.

*Chiedo alla Beatitudine la Soluzione Chiave
e Integrale per superare il culto della sofferenza.*

*Chiedo alla Beatitudine la realizzazione
del campo della gioia e della felicità.*

*Chiedo alla Beatitudine l'aumento
infinito dell'Amore verso la vita.*

*Chiedo al Bene Assoluto l'ottimizzazione
del livello di anandamide.*

*Chiedo al Bene Assoluto l'ottimizzazione
del livello di ossitocina.*

*Chiedo al Bene Assoluto l'ottimizzazione
del livello di serotonina.*

Empatia e perdono

Considerare la debolezza altrui

Per facilitare il Perdono è bene considerare i meccanismi comportamentali distruttivi dell'offensore. Li subisce continuamente finché non se ne libera; se se ne libera. Così pure dobbiamo essere il più possibile consapevoli della nostra schiavitù dai meccanismi interiori che siamo destinati a subire, finché non ce ne liberiamo, umanizzandoci. Consideriamo inoltre che chi favorisce il “nostro” rancore non è il vero rancorizzatore, ma è abitato dal rancorizzatore interiore¹⁶.

Essere consapevoli dei processi sopra indicati può aiutare a superare le dinamiche del rancore, anche portando il rapporto da offensore – offeso a essere umano – essere umano.

Dobbiamo cercare di vedere-sentire-riconoscere l'altro come essere umano vivo, non percepirlo come oggetto. Per comprendere l'altro è necessario comprendere le sue ragioni, come comprendere che spesso non ne ha perché è dominato dalla reattività. La ragione implica l'assertività: senza la necessaria consapevolezza si è mossi da meccanismi, si è esecutori di meccanismi.

Se l'altro è un offensore (occasionale o seriale) dobbiamo essere consapevoli della sua aggressività e tutelarci. Ciò non deve però impedirci di scorgere che si tratta di un essere umano. Vederlo solo come offensore è fissarsi sul problema. Vederlo anche, anzi: soprattutto: come essere umano, è parte della soluzione. Potrebbe darsi che molti suoi meccanismi di offesa si basino sul fatto che non è visto. Potrebbe essere sì che il meccanismo del “suo” offensore interiore è una modalità (acquisita magari generazionalmente)

¹⁶ Se l'altro fosse (del tutto ipoteticamente) il rancorizzatore di per sé non ci sarebbero possibilità di redenzione.

per farsi vedere, ovvero: il risultato della reazione al non essere visto. Non sentirsi visti, amati, riconosciuti è un trauma: ogni stella in cielo brilla anche per essere vista, suona anche per essere sentita (musica delle sfere). E ciascuno di noi è una stella che vuole brillare anche in terra, oltre al brillare già nel Cielo Spirituale.

Mi assumo la responsabilità di rispettare le debolezze altrui.

Mi apro a realizzare la capacità di Sentire la Musica delle Sfere.

Mi apro a riconoscere il Cielo Spirituale.

Fiducia

Bisogna porre molta attenzione a cosa si intende il concetto di fiducia. La fiducia verso il giusto è un passaggio verso la saggezza. La fiducia verso l'ingiusto è stoltezza.

Dobbiamo considerare che la persona non è uno, ma è composta da molte sotto identità. Di alcuni ci si potrebbe fidare ad occhi ciechi in determinate circostanze, ma cambiando le circostanze possono emergere identità sleali.

L'offensore può anche prometterci che non ci ferirà più, ma dobbiamo essere consapevoli che soltanto superando i meccanismi che lo spingono a offendere sarà in grado di non offendere. Ciò implica un profondo lavoro su sé stessi. Il miglioramento non può essere automatico. Non bisogna formarsi vane speranze perché si vuole salvare un rapporto o risolvere una situazione.

Abbiamo il diritto e soprattutto il dovere di proteggerci dalla sofferenza degenerativa. Ciò non significa che bisogna fuggire dalla sofferenza. Va affrontata molto consapevolmente. Soltanto la consapevolezza libera dalla sofferenza.

*Mi apro a realizzare la fiducia
nobilata dal Discernimento.*

*Chiedo alla Verità di farmi riconoscere
le intenzioni celate di... (indicare chi).*

*Mi apro alla capacità di riconoscere
preventivamente i pericoli.*

Comprendere per non ignorare

Per quanto il comportamento altrui possa essere (o sembrare) un'ingiustizia (o presunta tale) la comprensione la comprende. Non comprendere l'ingiustizia significa anche non vederne le ragioni, magari perché non si colloca l'evento in un contesto più ampio. Per esempio, osservando la meccanicità del singolo come espressione dell'inconsapevolezza collettiva incapace di offrire diffusamente strumenti umanizzanti. Non vedere le ragioni di qualcosa significa non scorgere una prospettiva più ampia. Comprendere è meglio che non comprendere. Comprendere è anche vedere giustamente, non comprendere è vedere ingiustamente. Non comprendere è ignorare e l'ignoranza non è certamente una buona guida.

Dobbiamo cercare smettere di proiettare l'offensore (proiezione condizionata anche dal fatto di interpretarlo come offensore) e iniziare a vederlo per avere una visione più chiara della situazione. La chiarezza è un aspetto fondamentale della via verso il perdono. Non è questione di giustificare o non giustificare l'offensore. È questione di vedere nel modo più chiaro possibile. La luce porta soluzioni e l'ombra ci rende meno umani perché essenzialmente Siamo Luce. Illuminare l'ombra è un aspetto fondamentale dell'umanizzazione.

*Mi apro alla comprensione
profonda delle dinamiche umane.*

*Mi apro alla comprensione
profonda delle dinamiche offensore - offeso.*

*Mi apro alla comprensione
profonda delle dinamiche del rancore.*

Empatia e perdono

Nel caso specifico del rancore l'empatia permette di riconoscere (non solo concettualizzare) anche:

- il bisogno (conscio o inconscio) dell'offensore di essere perdonato;
- il bisogno dell'offeso di un sostegno.

La via verso il Perdono è intessuta anche di maturazione dell'empatia: sentire l'altro senza essere inghiottiti dai suoi processi. Senza la necessaria consapevolezza non possiamo sentire gli altri, ma soltanto i nostri processi stimolati anche dallo stato altrui¹⁷: in questo modo si può immaginare che l'altro senta ciò che noi stessi sperimentiamo. Durante l'empatia invece noi riconosciamo consapevolmente lo stato altrui.

Tranne i non udenti, tutti possono sentire lo stesso suono, ma nessuno può sentirlo con l'orecchio altrui. Tranne i non vedenti, tutti possono vedere la stessa immagine, ma nessuno può vederla con gli occhi dell'altro.

Nessuno ha mai sentito i Beatles. Soltanto Bob Marley ha sentito Bob Marley.

Solamente Bob Marley ha potuto percepire direttamente la propria voce; percezione dell'individuo Marley che percepisce la voce dell'individuo Marley. Gli altri, più precisamente gli altri campi esperienziali, hanno sentito la

¹⁷ Questo non significa che durante l'empatia sentiamo veramente l'altro, ma significa che siamo nitidamente consapevoli dei suoi processi.

propria elaborazione di alcuni processi stimolati dal cantare di Bob Marley.

I Beatles invece non hanno sentito nemmeno loro stessi. Ognuno dei quattro ha udito in sé un'elaborazione di ciò che è definita musica dei Beatles. Ha sentito direttamente soltanto un quarto dei Beatles: la parte della band rappresentata da lui stesso. Indirettamente gli altri tre quarti della band elaborando nel proprio campo esperienziale i processi stimolati dai suoi tre compagni.

Empatia e amare il prossimo

L'empatia è compassione che è anche amare il prossimo. Realizzarsi come via verso il Perdono significa anche maturare la capacità di amare il prossimo. Ricordiamoci che il Perdono è uno scaturire dell'Amore nel campo prima occupato dal rancore.

Chi ha subito vessazioni per anni può essere riluttante di fronte all'idea di perdono, compassione, misericordia, gratitudine, amore verso il prossimo, soprattutto se si tratta dell'offensore. Riluttante di fronte all'idea, appunto. La nostra profondità-Umanità tende invece costantemente a esprimersi anche come perdono, compassione, misericordia, gratitudine, amore. Invece di dare forza alle idee limitanti dobbiamo focalizzarci sull'impulso interiore dell'Amore Assoluto. L'Amore è senza esperienza di separazione: è fisiologico che spinga in favore della riconciliazione.

*Mi apro a riconoscere
l'impulso dell'Amore Assoluto.*

*Chiedo all'impulso dell'Amore Assoluto
di farsi riconoscere Ora.*

L'empatia implica un alto grado di consapevolezza. Altrimenti abbiamo il compatiere: il patire con l'altro, perché alcuni nostri segmenti entrano in risonanza con la sua sofferenza. Il compatiere può però essere la base verso la realizzazione dell'empatia, anche perché se si è rinchiusi nel proprio mondo concettuale e privo di sentire è impossibile progredire verso l'empatia. È certamente più umano essere in risonanza con la sofferenza altrui (compartire) che essere macchine concettualizzanti insensibili alla sofferenza altrui. Attenzione: essere consapevoli della sofferenza altrui non significa la concettualizzazione: so che l'altro soffre, povero.

L'empatia non è quindi il provare le stesse emozioni dell'altro. È uno strumento di superamento della sofferenza, mentre patire con altri la potenzia per risonanza. La soluzione è essere consapevoli dell'afflizione altrui senza però esserne condizionati negativamente.

Essere più consapevoli significa anche essere più integrali. Risuonando con lo stato psichico altrui non possiamo vederlo. È come essere in un mare in burrasca su una scialuppa. È impossibile avere una visione stabile. “Provando le stesse emozioni” dell'altro non possiamo vederle, scorgerele nettamente, perché siamo sulla stessa scialuppa dominata dalle onde. Intesa nel senso più elevato del termine, l'empatia è anche consapevolezza della parzialità da parte dell'Integralità. Implica cioè la Prospettiva Identità.

“Provare la sofferenza dell'altro” (risuonare della sofferenza altrui) significa essere condizionati da essa: essere parte del problema. L'empatia fa invece parte della soluzione. Dalla prospettiva di chi è in difficoltà, l'empatia è un aiuto, ma lo è anche per noi perché l'empatia favorisce l'umanizzazione. Risuonando con la sofferenza altrui perdiamo la capacità di aiutarlo.

Risuonare con la sofferenza altrui è ciò che in genere è indicato con il concetto di identificarsi con la sofferenza altrui,

che nel senso stretto del termine significa pensare di essere la sofferenza altrui: identificare sé stessi come sofferenza altrui.

*Chiedo all'Origine l'aumento
infinito dell'intelligenza emotiva.*

*Chiedo all'Origine l'aumento
infinito dell'empatia.*

Domande potenzialmente illuminanti

Per superare il rancore può essere molto utile porsi consapevolmente le seguenti domande:

Quali meccanismi
dominano chi mi ha offeso?

Che ingiustizia ha subito?

Perché è dominato dall'aggressività?

Perché è un carnefice?

Può non essere schiavo di meccanismi?

Cosa ci fa nella mia vita?

Cosa devo imparare da questa situazione?

Per evitare di perdersi in analisi senza fine le stesse (o simili) domande possono essere fatte in forma di preghiera-meditazione con raccoglimento interiore.

Chiedo alla Verità di mostrarmi i meccanismi

che stanno alla base dell'offesa.

*Mi apro a riconoscere le verità sul
mio rapporto con... (indicare chi)*

Prima di addormentarsi si possono fare le seguenti affermazioni e preghiere:

Mi apro a comprendere attraverso il sonno le ragioni del rancore.

*Chiedo al Bene Assoluto di farmi vedere attraverso
Sogni lucidi le dinamiche vittima – carnefice.*

Il carnefice è una vittima

Il rancore ha almeno due vittime: l'offeso e l'offensore. Il secondo subisce l'influsso negativo dell'offeso ed è succube, se non se ne è liberato, dei propri meccanismi distruttivi che, molto probabilmente, lo porteranno a offendere ancora: a produrre comportamenti che altri interpreteranno in modo da offendersi.

Provare rancore è far parte delle fila degli offensori. Produrre rancore (leggi: subire la produzione di rancore) è auto persecuzione. Siamo l'offensore più vicino a noi stessi. Le energie distruttive prodotte dall'offeso perseguitano l'offensore, ma soprattutto l'(auto)offeso. Il rancore è una forma di stalking e, soprattutto, auto-stalking. Non perseguibile dalle leggi ordinarie, ma è visto dalle Leggi Cosmiche.

*Chiedo al Bene Assoluto di aiutare... (indicare chi)
a superare le dinamiche offensive.*

*Chiedo al Bene Assoluto di aiutare...
a realizzare il maggior bene possibile.*

*Chiedo al Bene Assoluto
il massimo bene possibile per...*

Destino in comune

Carnefice e vittima sono allacciati da un profondo attaccamento (dipendenza negativa) da superare in nome della libertà, indipendenza. Hanno l'opportunità di aiutarsi a vicenda. Il malessere di ambedue può essere lo stimolo per diventare alleati sulla via verso maggior umanità.

Intenzione di protezione

Il rancore può essersi presentato perché l'altro ci ha nascosto qualcosa: non ha condiviso con noi una verità. In questi casi lo si può aver accusato di tradimento e slealtà.

E se lo avesse nascosto per proteggerci, o perlomeno perché pensava che in questo modo ci avrebbe protetti? La verità è la soluzione, ma talvolta la verità è meglio esprimerla-saperla più avanti. In circostanze più idonee. Sapendola in un momento non idoneo, magari spinti dalle reattività avremmo potuto fare qualcosa di cui pentirci.

*Chiedo alla Verità di aiutarmi
a comprendere le ragioni dell'altro.*

L'offensore non è uno

L'offensore non è uno, ma un insieme, più precisamente una divisione, di decine di segmenti identitari. Umanizzandoci scopriamo che noi stessi siamo composti da molti segmenti identitari, che prima non riuscivano a riconoscere perché eravamo in balia dell'inconsapevolezza.

L'amico non è diventato traditore. Semplicemente un segmento identitario, con concetti, emozioni e desideri diversi,

ha preso il sopravvento sul segmento identitario con ruolo di amico, presente precedentemente. È un errore ritenere che si tratti sempre della stessa persona. Si tratta di due persone diverse, o meglio, di due elementi diversi abitanti lo stesso essere umano.

*Mi apro a riconoscere e
superare la molteplicità interiore.*

*Mi apro a riconoscere la
molteplicità interiore altrui.*

Gratitudine verso l'offensore

La gratitudine è un elemento evolutivo fondamentale. Essere grati a chi ci ha offeso è un buon modo per favorire il superamento del rancore.

Essere grati all'offensore? Potrebbe sembrare assurdo, ma non lo è. Esserlo fa bene. Assurdo è continuare a subire il male del meccanismo del rancore.

Perché essergli grati?

Primariamente perché conviene fare ciò che giusto: solo ciò che è giusto è giusta convenienza. Tra l'altro: dall'ingiusto siamo fatti – l'inferiore si subisce.

Secondariamente perché ci ha permesso di riconoscere alcuni nostri aspetti ombra: rabbia, vendicatività, frustrazioni, pensieri distruttivi... In noi sta a cogliere ciò come opportunità evolutiva. La gratitudine verso sé stessi si presenta spontaneamente quando ci si rende conto di aver colto l'opportunità umanizzante della questione, soprattutto perché si è trattato di un insegnamento pesante che abbiamo polarizzato positivamente. L'umiltà ci aiuta a essere grati per l'aiuto ricevuto dal Superiore e da altri: umiltà e gratitudine sono direttamente collegate.

Ricordiamoci che perdonare è ringraziarsi, mentre provare rancore è impedirsi la Grazia.

*Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione
del campo della gratitudine.*

*Mi apro all'aumento infinito della
capacità di essere grata-o.*

*Mi apro all'aumento infinito della
gratitudine nel rapporto con... (indicare chi)*

*Chiedo alla Gratitudine di realizzarsi
nell'albero genealogico.*

*Mi apro alla realizzazione
della Sfera della Gratitudine.*

Ringraziamento consapevole è una tautologia: la gratitudine implica sempre presenza dell'io, non esiste gratitudine inconsapevole. L'ingratitudine è un aspetto della negazione dei potenziali della gratitudine.

Auto-trattamento della Gratitudine

Assumere la posizione meditativa.

Abbassare le palpebre.

Focalizzarsi sul centro della fronte.

Affermare molto consapevolmente (come in tutti gli esercizi proposti la presenza la consapevolezza è fondamentale):

**Chiedo alla massa energetica del
meccanismo del rancore di prendere
forma dinanzi al corpo fisico.**

Nota: non in forma di schermo come nell'auto-trattamento dello Schermo di Luce e Amore; se lo Schermo però appare spontaneamente è bene continuare a fare l'auto-trattamento dello Schermo di Luce e Amore.

Volendo si può iniziare con singoli rancori o elementi del meccanismo del rancore. Poi solo più avanti passare a trattare il meccanismo del rancore nel suo insieme.

Osservare consapevolmente e riconoscere la massa energetica del meccanismo del rancore e le sue dinamiche. Dopo alcuni minuti, affermare in modo sentito, sincero, vivo (non meccanicamente):

**Caro meccanismo del rancore grazie di aver
fatto parte della mia vita. Ti sono grata/o.
Sei stato un insegnamento senza il quale
forse ora non starei lavorando su me stessa/a.**

Sentire gratitudine anche verso sé stessi, perché ci si sta facendo del bene.

**Ora però voglio continuare da sola-o,
senza la tua spinta e i tuoi ammonimenti.
Ti voglio bene, ma è ora che vai per la tua strada:
risorgi nella Luce.**

Abbracciare la massa del meccanismo del rancore e infonderle luce, amore, bontà, gratitudine finché l'intera massa diventa Luce-Amore-Calore Spirituale e si reintegra spontaneamente nella nostra struttura identitaria.

Nota: Se si sta lavorando su singoli rancori o elementi del meccanismo del rancore le suddette affermazioni si adeguano in base all'elemento in questione.

Ira e rabbia

Ira

Iniziamo questo capitolo con la proposta di ascoltarci:

Mi apro a consapevolizzare la somatizzazione dell'ira.

Chiedo all'ira di presentarsi.

Mi apro a riconoscere i nuclei dell'ira.

Chiedo alla Pace di farmi riconoscere i meccanismi dell'ira.

Ira e rabbia

Ira e rabbia sono due fenomeni simili. Le considerazioni sull'ira valgono in generale anche per la rabbia. E viceversa. È importante considerare che rispetto alla rabbia l'ira è più orientata all'esterno: all'offesa, all'attacco. In un certo senso si tratta di una delle differenze tra rancore e risentimento: il rancore si esprime anche verso l'esterno, mentre il risentimento è principalmente interiore.

Mi apro a riconoscere le differenze tra ira e rabbia.

Ira, rabbia e rancore

Il rancore può essere inteso anche come rabbia o ira continuata.

La rabbia e l'ira in generale si estinguono abbastanza velocemente; si intende l'emersione dell'ira e della rabbia. Se non interveniamo consapevolmente i loro meccanismi invece permangono e si potenziano. È una situazione simile a quella del vulcano che esiste a prescindere dalle eruzioni. Il fatto è

che le eruzioni di ira e rabbia non sono solo modalità di scarico, ma potenziano i loro vulcanici meccanismi.

L'ira va fruita come stimolo per superarla. Va accettata consapevolmente per essere risolta. Progredire sulla via verso il Perdono è anche confrontarsi con la propria ira in modo da guarirne. La via verso il Perdono diminuisce l'ira: se nel medio-lungo periodo l'ira non diminuisce significa che non ci stiamo avvicinando al punto di perdono.

Riconoscere di essere preda dell'ira può essere doloroso. Può essere visto come sconfitta: vedersi impotenti di fronte all'ira che è aspetto dell'impotenza comportamentale. Dove c'è ira non ci siamo noi, nel senso che non è l'Io a gestire i processi. L'ira non si supera combattendola, ma portando il suo territorio nell'ambito della consapevolezza: sotto la governance dell'Io.

A causa del lavoro di purificazione e consapevolizzazione l'espressione dell'ira può temporaneamente aumentare. Ciò non significa che è aumentata l'ira, ma "soltanto" che si manifesta ciò che prima era celato.

D'altro canto, l'espressione dell'ira può diminuire anche senza la diminuzione della massa di ira: l'ira può essere repressa o mascherata. Si può diventare più freddi, cinici. Si può mascherare l'ira e l'ira può mascherarsi a noi stessi per essere una "nostra" maschera che non possediamo nemmeno. Minor espressione dell'ira può significare maggior controllo repressivo sull'ira. La via verso il Perdono implica invece l'apertura del cuore alla spontaneità, che a differenza della meccanicità (di cui l'ira è un aspetto) implica consapevolezza. L'assenza di espressione dell'ira non risolta può essere vista (meglio: interpretata senza giusta vista) come neutralità, ma la massa di ira covante nell'ombra è aggressività non scorta, rimossa, negata, repressa. La via verso il Perdono è questione di assertività, non di "neutralità".

*Mi apro a riconoscere il rapporto
tra ira, rabbia e rancore.*

*Chiedo all'Amore Assoluto di mostrarmi
la causa fondamentale della rabbia.*

*Mi apro a tutte le soluzioni ottimali
per guarire dalla rabbia.*

*Chiedo al Bene Assoluto di realizzarsi
nel nucleo della rabbia familiare.*

Testimoniare

Se vogliamo risolvere la questione ira dobbiamo anche tendere a essere presenti in modo da non farla esplodere. Dobbiamo cioè essere in grado di spegnere la miccia: per farlo dobbiamo essere presenti. Esserci laddove sta per verificarsi l'esplosione. Si tratta di un raggiungimento enorme, anche perché se riusciamo a prevenire l'esplosione dell'ira (o della rabbia) possiamo osservare i suoi meccanismi “venuti alla luce”.

Testimoniare per non far esplodere l'ira non è negarla, reprimerla o rimuoverla. Anzi: è portare alla luce, riconoscere per risolvere.

L'esplosione dell'ira non è nemmeno un venire alla luce dell'ira. È un suo esprimersi nell'ombra rendendo ombroso tutto il suo ambiente espressivo. L'ira è un processo che si basa sull'ombra cosmica e di riflesso fa sempre parte dell'ombra. Dove c'è luce non c'è ira.

*Chiedo alla Prospettiva Identità la
capacità di osservare i processi dell'ira.*

*Chiedo alla Prospettiva Identità la
realizzazione della capacità di prevenire l'ira.*

*Chiedo alla Prospettiva Identità la
realizzazione della capacità di gestire la rabbia.*

Ira una tantum e ira regolare

Ci sono differenze tra l'ira una tantum e l'ira che si presenta regolarmente. L'ira a lungo termine porta problemi a lungo raggio. Tra questi vi è il nutrimento della depressione.

L'ira una tantum può manifestarsi perché si sente-pensa di aver subito un'ingiustizia, ma poi non si fomenta la cosa. Bisogna però arrivare al punto in cui non si presenta più nemmeno l'ira una tantum. Non perché repressa, ma perché si è capaci di gestire i processi. L'ira è una ferita figlia di ferite e madre di altre ferite ancora: i traumi vanno tutti guariti.

*Apro la mente, il cuore e il corpo fisico alla soluzione
ottimale per guarire dai meccanismi dell'ira.*

Scatti di ira

Gli scatti d'ira sono una specie di regressione a livello di bambino. Comportandoci da bambino (più precisamente: subendo il comportamento infantile) non possiamo avere una vita da adulti. Da piccoli magari manifestavamo l'ira urlando verso l'amico, il fratello, la sorella o altri. Si capisce che non si tratta di un comportamento da adulto. Essere adulti significa anche essere responsabili per ciò che da bambini non potevamo esserlo.

I comportamenti infantili rovinano i rapporti da adulti: le ferite infantili sono i semi delle disfatte da adulti, talvolta anche le basi del deserto esistenziale. Essere adulti non significa soltanto disporre di un corpo fisico da adulto.

*Mi apro a riconoscere l'ira
che provavo da bambino.*

*Mi apro a superare il meccanismo
dell'ira che provavo da bambino.*

*Chiedo al Bene Assoluto la neutralizzazione
di cause e conseguenze degli attacchi di rabbia.*

Ira e distruzione

L'ira può risolvere certe situazioni, ma può anche compromettere la vita. Ci sono aspetti della reattività-meccanicità che sono funzionali alla vita ordinaria (la quasi totalità della vita ordinaria è questione di meccanicità), ma non sono questione di responsabilità intesa come consapevolezza.

La responsabilità è anche questione di: ci sono (consapevolmente). Le “soluzioni” dell'ira sono obblighi dell'inconsapevolezza. L'ira è inconsapevolezza, mentre le soluzioni esigono consapevolezza: la consapevolezza è la soluzione all'inconsapevolezza.

Certo l'ira può salvare in situazioni pericolose, ma distrugge comunque. Poi bisogna ricostruire. Con l'ira si parte sempre dal segno negativo. L'ira è un handicap anche perché impedisce una valutazione giusta. Senza valutazioni giuste non possono esserci azioni giuste. Gli eventi vanno affrontati con chiarezza. Dobbiamo governare con consapevolezza non farci dettare dall'adrenalina. L'ira è un linguaggio che può produrre i risultati voluti nell'ambito dell'inconsapevolezza, ma impedisce la comunicazione e la vita di tipo superiore.

L'ira non agisce a livello mirato, ma a largo raggio. Vibrando di ira per risonanza contaminiamo lo spazio di molti.

L'ira è una specie di pazzia temporanea che può portare a conseguenze nefaste. Immaginiamo una valanga che distrugge tutto ciò che si trova sulla sua strada. Alcuni attimi di ira possono essere decisivi per la distruzione di ciò che si è creato in una vita. Dotati della necessaria consapevolezza (leggi: di un Io sufficientemente capace) possiamo impedire il partire della valanga o almeno mitigarne la forza distruttiva.

*Chiedo al Bene Assoluto la
realizzazione dell'Io ottimale.*

*Mi assumo la responsabilità
di maturare la capacità di valutare giustamente.*

Autodifesa?

L'ira può far parte (in forma di attacco) del presunto sistema di autodifesa. La prima persona che attacchiamo siamo però noi stessi: siamo i primi a subire la “nostra”¹⁸ ira e le sue conseguenze. L'idea che l'attacco è la miglior difesa può essere valida in circostanze calcistiche. Per l'essere umano la miglior protezione è sicuramente la consapevolezza: salvaguardarsi da processi interiori distruttivi è un elemento fondamentale per una vita sana e felice. La soluzione è riconoscerli per trascenderli.

*Mi apro a riconoscere e riparare
i danni interiori provocati dall'ira.*

Privato e pubblico

Avere la capacità di reprimere l'ira può far apparire bene in pubblico, mentre in privato la rabbia e gli scatti di ira

¹⁸ Nostra”, non ci stancheremo mai di ripeterlo perché subiamo la distruttività di un processo interiore che non è nemmeno nostro perché non gestito dall'Io.

possono farla da padroni. Si tratta di una maschera sociale che tiene a bada rabbia e ira nella vita pubblica per paura di dare una brutta impressione; va però detto che l'ira è socialmente "accettata" (leggi: subita passivamente). Una delle ragioni per cui la società è distruttiva¹⁹ è proprio che l'ira è socialmente "accettata" in modo fatalistico.

Tolta la maschera pubblica ed ecco che in privato si presentano rabbia e ira. La modalità rabbia e ira sono comunque di per sé maschere perché velano l'Essenza²⁰ che è sempre senza emozioni distruttive. È un grande problema quando l'ira (sia espressa sia repressa) diventa una faccia fondamentale della maschera esistenziale.

L'umanizzazione porta a liberarsi dalle maschere per svolgere sempre più consapevolmente (con sempre maggior responsabilità) i propri ruoli.

La "diversa umanità" tra pubblico e privato indica che non c'è integralità: l'Umanità è Integralità.

*Mi apro riconoscere e trascendere
le maschere dell'ira.*

*Mi apro riconoscere e trascendere
le maschere della rabbia.*

Curare l'ira con ascolto e gentilezza

Oltre che sé stessi, l'ira impedisce di ascoltare e sentire l'altro. Per risolvere la questione ira dobbiamo anche imparare ad ascoltare e sentire sé stessi e il prossimo.

¹⁹ Per esempio, pensiamo alla "lontananza" dello stato ordinario di veglia dalla Prospettiva Identità, che è lo stato in cui si agisce come Creatori, più precisamente: Formatori consapevoli.

²⁰ L'Essenza può essere intesa come Identità più suo esprimersi come Volontà, Amore e Sapere.

Sentire l'ira non è sentirsi, ma ascoltare un rumore che impedisce il Sentire: SentirSi è Essere Beatitudine. Il rumore ira va ascoltato essendo consapevoli che non è il concerto che dovremmo proporci.

Ascoltare gli altri significa sentire sì le loro parole, ma soprattutto sentire al di là delle parole: significa comprendere le loro esigenze immaginate e sapere quelle effettive. Tale nostra consapevolezza li aiuta orientandoli a discernere: la forza della presenza.

L'ira è questione di scontrosità. La soluzione è la pacificazione.

L'ira impedisce la gentilezza. Essere gentili aiuta a superare i meccanismi dell'ira. L'ira è scontrosità, la gentilezza sentita (non quella recitata) è espressione di quiete. La gentilezza di facciata non è la soluzione, ma è meglio dello scontro che ci rende ancora più ciechi (ipovedenza esistenziale è un modo per dire: inconsapevolezza). La soluzione alla guerra è la pace, non maggior guerra. L'ira è un'arma che subiamo interiormente e con la quale bombardiamo esteriormente. Se l'ira fosse un essere cosciente probabilmente non avrebbe nemico maggiore della pace.

*Chiedo alla Pace la realizzazione
del campo della gentilezza.*

*Chiedo alla Pace l'aumento
della mia gentilezza.*

*Chiedo alla Pace l'aumento infinito
della gentilezza altrui nei miei confronti.*

Ira e stress

L'ira fa parte del carico di stress. Una soluzione all'ira è rilassarsi, ma è molto difficile (per non scrivere: impossibile o quasi) farlo quando l'ira emerge in maggior modo.

Si può farlo attraverso l'attività fisica che aiuta a migliorare lo stato chimico. Tale miglioramento deve però essere solo il viatico per un lavoro di purificazione e consapevolizzazione: l'attività chimica deve infatti essere messa sotto l'amministrazione dell'Io. Non è solo questione di mente sana in corpo sano, ma anche di corpo sano in mente sana: la spiritualizzazione del corpo fisico è di fondamentale importanza.

Unita al miglioramento dello stato chimico dovuto al giusto esercizio fisico, la stanchezza derivante dall'attività fisica (che in genere fiacca anche il meccanismo dell'ira) può essere usata come base per iniziare l'indagine spirituale sulle ragioni dell'ira e dei suoi meccanismi.

*Chiedo al Bene Assoluto
l'ottimizzazione del sistema nervoso.*

*Chiedo al Bene Assoluto
l'ottimizzazione del sistema endocrino.*

*Chiedo al Bene Assoluto
l'ottimizzazione della chimica psicofisica.*

Rompere oggetti?

Reprimere l'ira non è benefico. Non lo è nemmeno sfogarla, anche per come si dice: togliersi un peso dallo stomaco. L'ira espressa ritorna come peso ancora maggiore e non soltanto sullo stomaco. Sfogarsi è come svuotare d'aria uno pneumatico. Può aiutare a evitare di prendere la strada peggiore, ma impedisce di percorrere quella giusta.

Rompere oggetti e urlare può aiutare a sfogarsi ma non risolve la situazione, anche perché forma un ulteriore accumulo di impressioni distruttive.

Il cosmo intero è una ricerca della soluzione per risolvere lo stress originale (primordiale), che ha come conseguenza la trasmigrazione delle vibrazioni. Lo scopo non è mantenere il grado di stress facendogli cambiare faccia. La soluzione allo stress è la giusta sincronizzazione delle tre modalità vibratorie (coesione, risonanza, espansione). Umanizzarsi significa essenzialmente: sincronizzarsi giustamente affinché emergano stati esistenziali via più elevati integrati nella quotidianità.

Rompere oggetti per scaricare lo stress significa trasferire lo stress dall'interno all'esterno. Attenzione: raccogliamo ciò che seminiamo. Rompere significa distruggere, che non è certo questione di assertività. Lanciare e rompere i piatti significa non esserci: la presenza dell'io implica assertività. È la nostra assenza a rendere possibile la distruzione. In essenza ogniqualvolta non siamo presenti siamo meta di distruzione interiore ed esteriore.

La distruzione di oggetti per esternare l'ira può essere il viatico per distruggere vite umane. Che garanzie ci sono che non si passerà dal buttare i bicchieri al lanciare coltelli? Per loro natura i meccanismi tendono a rafforzarsi ripetendosi. La violenza va fermata grazie alla consapevolizzazione: la vita in funzione dell'inferiore è distruzione di per sé.

*Mi assumo la responsabilità di riconoscere e riparare i danni
interiori causati da impulsi distruttivi.*

*Mi apro a riconoscere e riparare i danni
esteriori causati da impulsi distruttivi.*

Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione

del campo dei comportamenti consapevoli.

Urlare o respirare?

Urlare per dar sfogo all'ira non è realizzare un diritto. Immaginiamo una collettività in cui tutti urlano: che tipo di diritto stanno realizzando? Ci piacerebbe vivere in tale società?

Comunque, osservando consapevolmente la collettività inconsapevole è di per sé un urlo collettivo che cessa temporaneamente solo con il Silenzio del sonno profondo.

L'ira è un lamento, o meglio: un urlo interiore, anche quando non è espressa.

Invece di urlare possiamo (se possiamo, chiaro) respirare molto profondamente. Passando l'attenzione al respiro si toglie energia all'ira. Poi possiamo accompagnare il respiro con le affermazioni: inspiro pace – espiro pace. In questo modo riorganizziamo le vibrazioni del meccanismo distruttivo per realizzare una struttura costruttiva. La catarsi Superiore è quieta: di inquietudine c'è ne già troppa.

Quando qualcuno sfoga la propria ira urlando le sue urla producono una ferita emotiva sia in lui stesso sia in altri. Ciò potenzia i circuiti distruttivi esistenti e “crea” facilmente altri; grazie al virgolettato non si tratta di un ossimoro.

Urlare può servire, essere una soluzione parziale, ma non è la soluzione definitiva.

*Mi apro alla realizzazione della
capacità di respirare consapevolmente.*

L'ira è giusta?

Possiamo “razionalizzare” l'ira dicendo che è benefica, il che in certe circostanze è vero. L'ira non è però sicuramente la soluzione ultima. Spesso è proprio il problema primo che può diventare cronico.

L'ira non va razionalizzata nel senso di giustificarla, come se si trattasse di qualcosa di definitivamente giusto: giusto nel senso più elevato del termine. Nell'ambito del Giusto ogni dose di ira è sproporzionata semplicemente perché è segno di squilibrio: in questo caso il Giusto è l'armonia.

L'ira è il giusto (leggi: inevitabile) comportamento della natura in un dato momento, ma questo non significa una giustizia in linea con l'Umano. Lo Spirito deve amministrare pienamente la Natura. Lo Spirito siamo Noi Identità e il prevalere della meccanicità della Natura indica che Noi siamo presenti, nel senso che non amministriamo i processi.

La legge di causa e conseguenza è giusta, altrimenti non ci sarebbe. Per l'uomo è però più giusto tendere alla legge della consapevolezza per realizzare cause superiori per migliori conseguenze.

*Mi apro a consapevolizzare
la mia vita senza ira.*

*Mi assumo la responsabilità di produrre
cause sempre più umanizzanti.*

Mi sintonizzo su influssi super umanizzanti.

Ira e responsabilità

L'ira è reattività, non risposta. Le risposte sono inscindibili dalla responsabilità. La reattività è una risposta soltanto nel mondo dell'inconsapevolezza: l'ignoranza non può corrispondere alla conoscenza.

Intese nel senso stretto dei termini irresponsabilità e reattività sono praticamente sinonimi. Essere responsabili è avere responsi giusti. Responsabilità significa intelligenza: rilevare e affrontare giustamente una situazione per risolverla.

La reattività esclude la responsabilità che implica la presenza dell'Io così come la reattività è segno della sua assenza. L'Io non va confuso con l'identità immaginata.

Le azioni (fisiche, emotive, mentali, energetiche) che producono danni non sono risposte. Le risposte sono ciò che è giusto, vero: le risposte sbagliate, le falsità, non sono risposte così come la stupidità non è intelligenza.

*Mi apro a riconoscere tutti gli aspetti
della "mia" irresponsabilità.*

*Mi assumo la responsabilità di
generare responsi umanizzanti.*

*Mi apro al responso diretto alla domanda:
Chi sono in Realtà?*

Considerazioni sciolte sull'ira

Interiorizzare l'ira non significa somatizzarla, ma comprenderla e superarla per far posto alla quiete.

È impossibile essere irati: l'ira è qualcosa che subiamo, non qualcosa che esprimiamo.

L'ira non è un diritto: i diritti non sono questione di subire e coercizione.

L'ira esclude l'assertività.

L'ira indica mancanza di responsabilità.

L'ira influisce negativamente sulla pressione del sangue e può favorire malattie cardiovascolari.

Caratteristico per l'ira è bruciare, divorare. Va da sé che l'ira brucia la vita, i rapporti e tutto ciò di prezioso che abbiamo.

Abbiamo diritto a essere arrabbiati?

Secondi alcuni abbiamo il diritto a essere arrabbiati.

Riflettiamo: possiamo subire la violazione dei diritti, ma i diritti non possono essere subiti. La rabbia è qualcosa che subiamo e il subire è antitetico al diritto. Tra l'altro non siamo arrabbiati, ma subiamo la rabbia.

Essere arrabbiati non è un nostro diritto, ma un negarsi la realizzazione del diritto-dovere di amare, di essere in pace, di dialogare, di comprendere. La rabbia rende ciechi: la cecità non è un diritto, ma una privazione della vista.

Abbiamo il dovere di superare il meccanismo della rabbia e di qualsiasi altra emozione distruttiva. Per farlo dobbiamo riconoscere e accettare la rabbia: da ciò deriva probabilmente l'idea che si ha diritto a essere arrabbiati. Probabilmente anche dal fatto che (si presume che) esprimere la rabbia sia meglio che reprimerla; ciò è vero ma a un certo punto bisogna interrompere anche la dualità esprimere – reprimere rabbia. La rabbia repressa non fa bene, quella espressa nemmeno. Ciò che fa bene è emanciparsi dal meccanismo della rabbia.

Abbiamo il dovere di non negare, rimuovere, reprimere o trasferire la rabbia. Abbiamo il diritto a non identificarci con la rabbia altrui. Abbiamo il diritto-dovere di superare il meccanismo della regressione: abbiamo il diritto-dovere di comportarci da adulti consapevoli (non basta il comportamento adulto meccanico). Abbiamo il dovere di riconoscere e superare la rabbia perché ciò fa parte dell'umanizzazione. Non abbiamo però diritto a essere arrabbiati perché la rabbia nuoce a noi stessi e ad altri: realizzare un diritto facendo del male è un ossimoro. Negare, rimuovere, reprimere o trasferire la rabbia peggiora la situazione: non fare in modo da riconoscere la rabbia e superarla è negazione della possibilità di attuare il diritto-dovere di attualizzare valori superiori. Negare, reprimere o rimuovere la rabbia è un po' come negare un inevitabile eruzione di un vulcano, oppure voler rimuovere (assurdità!)

l'eruzione in atto mentre ci troviamo proprio sui bordi del cratere.

Avere il diritto a essere arrabbiati significherebbe il diritto a farci male e a fare male ad altri. I diritti riguardano il Superiore e la strada verso il Superiore. Il deteriorarsi è la caduta nell'inferiore: deteriorarsi è negazione del diritto alla vita. In questo senso la rabbia è un vizio e il superamento della rabbia una virtù.

Il diritto è questione di Libertà. La rabbia è costrizione. La rabbia la subiamo, anche nel senso che impedisce stati esistenziali più elevati. Il diritto è questione di assertività, mentre la rabbia denota assenza della stessa. La rabbia è schiavitù da meccanismi. In quanto Identità siamo Eterna Libertà: la libertà è un diritto da attualizzare favorendo l'emersione della Prospettiva Identità.

Il diritto alla rabbia sarebbe come il diritto all'alcol di chi non può farne a meno. L'alcolista è obbligato ad assumere alcol, non è libero di assumerlo. L'attuazione dei diritti riguarda scelte: la rabbia si subisce, non sceglie.

Nota: per avere una visione più chiara-veritiera, invece di pensare: sono arrabbiato, è meglio affermare: la rabbia mi sta possedendo. In questo modo può diminuire l'identificarsi con la rabbia: ricordiamoci che in quanto Identità siamo Beatitudine Eterna.

Il concetto di: diritto a essere arrabbiati, risentiti e a provare rancore, va quindi inteso come riferito a fasi di purificazione e consapevolizzazione. Senza l'approccio purificante consapevolizzante, pensare: non devo essere risentito, non devo arrabbiarmi, devo osservare la rabbia, è un mero concettuale con il quale si immagina di poter contrastare processi molto ampi e potenti. Così si formano ulteriori conflitti emotivi, ci si scontra frontalmente (o quasi) con emozioni, con processi biochimici, con potenti attività

spirituali. Tale concettualizzare è un mero convincersi di
facciata.

*Mi assumo la responsabilità
di realizzare tutti i diritti.*

*Mi assumo la responsabilità di
emanciparmi da ogni coercizione.*

Perdono e accettazione

Perdono e accettazione

Il Perdono ha un suo valore intrinseco che non dipende dal fatto se viene accettato o meno. Se l'altro ci nega ci nega il Perdono bisogna comprenderlo. Significa che non è ancora pronto a iniziare il percorso verso il perdono. Bisogna comprenderlo: non comprendere è ignorare.

Non basta pensare: lo comprendo. La comprensione può essere un processo molto lungo. Tra l'altro comprendere significa anche comprendere di "comprendere in noi il resto", nel senso che si è riconosciuta-compresa (non solo saputa concettualmente) la struttura olografica della Totalità.

Quando chiediamo il Perdono a qualcuno dobbiamo essere consapevoli che gli stiamo chiedendo di intraprendere un processo di profonda purificazione e consapevolizzazione. Tale percorso esige un grande impulso interiore dell'altro: non possiamo spingerlo a purificarsi e consapevolizzarsi.

In genere la cosiddetta accettazione della richiesta di Perdono è una formalità, un aspetto della burocrazia buonista. La mera promessa di Perdono è come una promessa elettorale destinata a non essere mantenuta. Dire subito: ti Perdono significa mentire. Dire: inizierò il percorso del perdono, è solo la potenziale soglia della via verso il perdono. Iniziare la via verso il Perdono è il primo passo, percorrerla è un insieme di passi: solo l'emersione del Perdono rappresenta però la realizzazione della promessa del concedere il perdono.

Riflettere su ciò può aiutare a capire come le parole: ti perdono, sono pronto a perdonarti, sono in genere superficialità esistenziale. Il Perdono è l'emersione di uno stato di consapevolezza molto elevato: solo l'elevatezza del Perdono può salvare dalla bassezza del rancore. Il Perdono è silente e non può essere espresso dalle parole, mentre il rancore è

rumore esistenziale che può essere coperto da parole sul perdono, che però permane al di là di ogni parola.

*Mi assumo la responsabilità di comprendere
l'altrui esigenza (obbligo) di non concedermi il Perdono.*

*Mi assumo la responsabilità di riconoscere e superare
le reazioni distruttive conseguenti alla aver ricevuto
la negazione del Perdono.*

Né accettazione né non accettazione

Il Perdono non può essere né accettato né non accettato. Il Perdono è immune dalla dualità accettazione-rifiuto. Il Perdono rappresenta la non dualità che occupa lo spazio prima caratterizzato dalla dualità. Non dobbiamo perciò riflettere sul fatto se qualcuno accetterà o rifiuterà il nostro perdono.

In un certo senso il Perdono non è nemmeno nostro. È uno stato universale che si presenta grazie alla realizzazione della via verso il perdono. È un aspetto dell'universalizzazione dell'individuo e dell'individualizzazione dell'universo. Il rancore è personale. La via verso il Perdono è personale. Il Perdono è universale e non limitato all'universo visibile.

Accettare il Perdono implica il conoscerlo. Non si può accettare ciò che si ignora.²¹ Per sentire il Perdono bisogna risuonare con il Perdono stesso.

Essendo il Perdono un piano di consapevolezza molto elevato rari possono "accettare" il perdono. Chi non riesce ad elevarsi fino alle vette del Perdono altrui può però essere aperto all'influsso del vibrare del perdono. Ciò è anche un modo per migliorare la qualità vibrazionale: diventare un essere

²¹ Un problema è che si confonde il suono delle parole con i pensieri di cui sono espressione. Si rimane così alla forma parola invece di fruirne come veicolo per la scoperta del fenomeno che indicano.

umano migliore. Essere aperti al Perdono è questione anche di umiltà.

*Mi apro a essere piena universalizzazione di me
e piena individualizzazione dell'universo.*

Umiltà e Perdono

Il rancore indica alla superbia: la via verso il Perdono è un'opportunità per maturare umiltà.

L'umiltà implica l'apertura al Superiore: fare ciò che è nelle nostre forze, per il resto affidarsi al Superiore. È anche un modo per superarsi: rendersi più simili al Superiore.

L'idea di umiltà genera spesso fraintendimenti che possono farla sembrare addirittura un elemento di degradazione di sé. Invece, rappresenta un aspetto dell'Elevazione. Essere umili significa rinunciare all'inferiore in favore del Superiore. L'umiltà libera dalla dipendenza dall'inferiore: l'umiltà è aspirazione al Superiore.

L'umiltà favorisce la scoperta dell'Identità, mentre le idee sbagliate sull'umiltà potenziano l'identità immaginata: immaginarsi umili non è esserlo; dotati di parametri qualitativi è facile discernere l'umiltà dalla presunta tale.

L'umiltà è libera da idee di sottomissione a Dio o ad altri. La sottomissione è negazione di sé: l'umiltà è valorizzazione di sé in funzione del Sé.

L'umiltà quieta.

L'umiltà è ora, non dopo.

L'umiltà aiuta a superare gli attaccamenti.

L'umiltà guarisce dal protagonismo.

*Mi apro a ogni forza e ogni
forma di aiuto umanizzante.*

Chiedo al Bene Assoluto la

realizzazione del campo dell'umiltà.

*Chiedo al Bene Assoluto la
realizzazione del campo della modestia.*

Accettazione e rifiuto

Quando pensiamo-diciamo: non accetto la situazione, ci procuriamo lesioni perché non riusciamo a cogliere l'evento come un attimo di totalità. Non accettare la situazione è combattere la totalità. Rifiutare significa rifiutarsi, noi stessi siamo l'evento fondamentale per noi stessi. Accettare è la soglia del miglioramento: l'accettazione esclude il fatalismo. L'accettazione è questione di intelligenza: non accettare significa anche voler rimuovere, reprimere, negare l'evidenza dei fatti.

Ben altra cosa è constatare: la situazione non va bene perché non è in funzione del Superiore, devo fare in modo che migliori. La constatazione consapevole è al di là della dualità accettazione – rifiuto: implica la Prospettiva Identità che è una rarità. Essere però consapevoli del suddetto può essere di grande aiuto per superare il dualismo accettazione – rifiuto.

*Mi apro all'aumento infinito della
capacità di accettazione consapevole.*

Rancore e amarsi

Il rancore indica mancanza di amore verso sé stessi e il prossimo. Iniziare la via verso il Perdono significa iniziare ad affermare il proprio amarsi. L'amarsi passa per l'accettarsi: voler amarsi può essere la ragione per accettarsi.

*Chiedo al Bene Assoluto
l'aumento infinito dell'amarmi.*

*Chiedo al Bene Assoluto la
soluzione chiave e integrale per accettarmi.*

*Mi apro a riconoscere e superare i traumi
che ostacolano l'amarmi e l'accettarmi.*

Siamo vulnerabili

L'essere vulnerabili può essere questione di difficile accettazione.

L'idea di essere invulnerabili rimanda all'idea di essere perfetti e al narcisismo. La nostra vulnerabilità non è qualcosa contro cui combattere, osteggiarla significa subirsi come maggiormente vulnerabili. La vulnerabilità altrui non è qualcosa da sfruttare. Dobbiamo accettare la nostra vulnerabilità e accettare-rispettare quella altrui.

Non tollerare le proprie debolezze è un'ingiustizia come lo è non voler superare quelle fondamentali impendenti l'Umano. Diventare esseri umani migliori è lo scopo, pensarla diversamente è intendersi come non propriamente umani.

Il mito dell'invulnerabilità non è nemmeno un mito: è senza verità. L'idea che non possiamo essere feriti è una ferita: una menzogna e le menzogne sono cicatrici concettuali e non solo.

Irrigidirsi e corazzarsi è sterilizzarsi. Concettualizzarsi non significa viverci. Non sentirsi è un'incapacità, un vizio fondamentale. In quanto Identità siamo Beatitudine: negarsi il sentire è impedirsi di percorrersi verso il riconoscersi Beatitudine. Anestetizzarsi ulteriormente non è la via verso il Risveglio: l'Essere Vivi e non solo apparentemente viventi.

Accettare le proprie debolezze è il viatico per superarle. Le debolezze fondamentali sono i vizi: l'insieme di fenomeni che ostacolano l'umanizzazione. Impediscono di assolvere la nostra funzione primaria – essere maggiormente umani. Gli handicap essenziali non sono le mancanze materiali.

L'handicap primario è il peso dell'essere spiritualmente inferiori a sé stessi: l'Umano è Spirito Leggerezza Assoluta. Il materialismo va superato, non combattuto. Lo spiritualismo: uguale. La Verità è senza dualità.

Mi apro a riconoscere e accettare le mie debolezze.

Chiedo all'Etica Suprema la neutralizzazione delle cause e delle conseguenze dei vizi.

Mi apro a riconoscere gli strascichi provocati all'albero genealogico dai vizi degli antenati.

Chiedo al Bene Assoluto di aiutarmi a emanciparmi dai vizi.

Chiedo al Guaritore Assoluto di riparare i danni genealogici prodotti dai vizi.

Accettare le proprie e altrui debolezze

Le debolezze vanno viste, accettate e superate.

Le debolezze non sono quelle indicate dalla società malata per amalgamarsi con le sue proiezioni. Le debolezze sono le lacune che ostacolano l'umanizzazione.

L'umanizzazione è essenzialmente realizzazione delle virtù. Le debolezze sono pertanto i vizi. Vanno visti come monito per migliorarsi. La misura della nostra debolezza è data dal grado di mancanza di umanità.

Bisogna essere sinceri con sé stessi per avere la possibilità di vedersi bene: senza ben vedersi non possiamo nemmeno essere sinceri con noi stessi, se non come constatare che non vedendoci siamo obbligati a raccontarcela. Essere sinceri e vedersi-conoscersi sono due fenomeni direttamente correlati.

Chi si immagina perfetto non può migliorarsi. La questione non è “abbellire la realtà”, ma dirsi le cose come stanno. Ci siamo incarnati per migliorarci.

Il rancore ci rende deboli. Il Perdono è Forza. Progredire sulla via verso il Perdono è segno di forza.

Il rancore è un vizio che ci obbliga al circolo vizioso dei processi distruttivi.

Avanzare verso il punto di Perdono è virtù.

*Mi apro a riconoscere le conseguenze
dei vizi sul corpo fisico.*

*Mi apro a riconoscere le conseguenze
dei vizi sull'attività emozionale.*

*Mi apro a riconoscere le conseguenze
dei vizi sull'attività mentale.*

*Mi apro a riconoscere le conseguenze
dei vizi sulla mia vita.*

*Mi apro a riconoscere le conseguenze
dei vizi sui miei rapporti.*

*Mi apro a riconoscere le conseguenze
dei vizi sul rapporto con...*

*Mi apro alla realizzazione della
struttura interiore della Moralità Cosmica.*

Orgogliosi dei difetti

Possiamo suddividere i difetti (le mancanze) in tre categorie:

- difetti soltanto reputati tali,

- difetti effettivi irreparabili, perlomeno, in un dato momento.
- difetti effettivi che possiamo iniziare a risolvere subito.

Il rancore appartiene alla terza categoria.

Affermare con orgoglio che non si perdonerà mai si “eleva” falsamente il rancore al rango di (presunto) pregio. Così facendo ci si vanta di essere difettosi, orgogliosi di rovinarsi la vita. È un comportamento stupido attuato anche da individui molto intelligenti. Un alto quoziente intellettuale, o una grande capacità di immagazzinare nozioni, non bastano per determinare un alto quoziente esistenziale.

Mi apro a discernere le debolezze dalle presunte tali.

Accettarsi per perdonarsi

Spesso è più difficile perdonare sé stessi che altri. Come si dice: perdonarsi gli errori commessi, le ingiustizie compiute. Possiamo considerare i termini ingiustizia ed errore come sinonimi: commettere un’ingiustizia significa agire in modo ingiusto, sbagliato.

Ciò che è solitamente definito errore va visto come impossibilità di fare diversamente in quel dato momento. Ciò che è accaduto è inevitabile sia accaduto. Altrimenti non ci sarebbe nemmeno stato l’avvenimento in questione. Questa verità non deve però essere ragione di fatalismo, ma una motivazione per migliorare: senza la necessaria consapevolezza siamo obbligati al fatalismo. Non deve essere un: tanto è successo, non importa. Deve essere: come posso riparare i danni provocati? Cosa devo fare per non ripetere l’errore?

Perdonarsi implica l’accettarsi, che è un aspetto fondamentale dell’assumersi la responsabilità. Intesa nel senso più stretto del termine, la responsabilità implica l’essersi risposti (in modo non meramente concettuale) alla domanda: Chi Sono?

Non accettandoci possiamo solo immaginarci. La sola idea che possiamo rifiutarci è immaginazione: rifiutarsi fa parte dell'immaginarsi e dell'immaginare di poter rifiutare la totalità, o perlomeno alcuni suoi aspetti.

L'intero mondo che sperimentiamo avviene in noi. È l'esperienza chiamata mondo che generiamo e codifichiamo in noi stessi. Ciò che in genere definiamo come noi stessi (si tratta di identità immaginata) e il rapporto con sé stessi e il mondo rappresenta l'autopercezione e l'autorappresentazione. Siamo noi stessi a raccontarci a noi stessi²². Che si tratti di voler perdonare sé stessi, altri o Dio, il percorso verso il Perdono riguarda essenzialmente noi stessi, il miglioramento delle nostre percezioni-emozioni-interpretazioni: amico, madre, padre, fidanzata, moglie, nonno, collega di lavoro, popolo, umanità, mondo, universo, Dio....

Un aspetto importante dell'accettare se stessi e comprendere che è del tutto fisiologico essere imperfetti. L'invulnerabilità esige la durata è soltanto l'Identità e durata eterna: proprio per questo si tratta dell'Identità. L'Identità è ciò che siamo eternamente a prescindere da ogni Nostra espressione.

*Mi apro alla soluzione diretta
per superare il fatalismo.*

*Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione
della struttura interiore dell'auto-perdono.*

*Mi apro a riconoscere la Perfezione
dell'Identità Eterna che Sono.*

²² Come già spiegato precedentemente questo non significa che non esiste un mondo esteriore, cioè un altro da noi. In questo senso esiste un mondo esteriore anche nell'ambito dello Stato Originale (Immanifesto): noi non siamo le altre Identità.

Auto-trattamento: Disco della Vita

Assumere la posizione meditativa, abbassare le palpebre, focalizzarsi sul centro del petto e affermare interiormente:

**Sono aperta-o a tutte le soluzioni
e guarigioni dell'auto-trattamento
del Disco della Vita.**

Dopo 1-2 minuti visualizzare un Disco tipo LP oppure un CD. Il Disco indica lo stato delle cose nella vita. Se il Disco non si vede, allora semplicemente avere la consapevolezza che dinanzi c'è il Disco della Vita, oppure se si preferisce questo termine: Disco dello Stato effettivo delle cose.

Affermare:

**Mi apro a riconoscere il
meccanismo del rancore sul Disco.**

Si può decidere di lavorare anche su un singolo rancore, oppure su un elemento specifico del meccanismo rancore.

Cercare di riconoscere (come immagine o come sensazione, o intuizione o altro) dove sul Disco si trova il meccanismo del rancore e come influisce sulla vita.

Passo successivo, affermare:

**Mi apro a riconoscere la
mia posizione sul Disco.**

Osservare, sentire, vedere sé stessi sul Disco (essere consapevoli del proprio stato, del proprio volere, sentire, pensare, desidera...). Può accadere di vedersi-sentirsi fuori dal Disco, oppure come si cerca di salire sul Disco.

Quando si sente di essere pronti al passaggio successivo affermare:

Opzione A)

**Sono aperta-o a riconoscere come
sarà la mia vita una volta superato
il meccanismo del rancore**

(o il singolo rancore su cui si sta lavorando).

Osservare cosa accade, sentire il miglioramento e riconoscere dove ci troviamo ora sul Disco. La nostra posizione naturale è al Centro del Disco da dove possiamo osservare e amministrare consapevolmente la vita. Probabilmente con l'affermazione precedente ci si sentirà-vedrà più vicini al centro, oppure ci si sentirà-vedrà proprio al Centro.

Opzione B:

**Mi apro a passare
direttamente al Centro,**

oppure:

**Chiedo al Bene Assoluto di aprirmi
la strada per posizionarmi al Centro.**

Una volta al Centro osservare la vita sul Disco. Se non si è ancora al Centro si può fare la richiesta:

Chiedo al Bene Assoluto la soluzione

chiave e integrale per Essere Centro.

Arrivati al centro si può chiedere ad altri elementi di presentarsi sul Disco (per esempio l'invidia, la vergogna, il complesso di inferiorità...):

Chiedo all'invidia di mostrarsi sul Disco.

Si osserva ciò che si presenta sul Disco, poi si esprime l'intenzione di risolvere la questione invidia o altro elemento comparso. A un certo punto il Disco può diventare Luce vibrante di Amore. È proprio questo a cui dobbiamo tendere dopo aver raggiunto il Centro.

Nel caso non si raggiunga il Centro non bisogna forzare il raggiungimento, ma ripetere l'auto trattamento il giorno dopo. In alcuni casi il Centro si raggiunge al primo trattamento, ma in alcuni casi ci vogliono più trattamenti per sentirsi-vedersi al Centro; ciascuno ha i propri tempi.

Rancore e giustizia

Rancore e giustizia

Bisogna uscire dal circolo vizioso: ho subito un'ingiustizia, ho ragione a provare rancore. Così pensando ci si comporta ingiustamente verso sé stessi: autodistruzione.

Percorrere la via verso il Perdono è giusto perché aiuta a umanizzarsi. La via verso il Perdono è la via verso la giustizia: il Perdono è la realizzazione della giustizia.

Il rancore è una punizione per noi e l'altro. Il Perdono è anche liberazione dal circolo vizioso della punizione. La soluzione è la giustizia, non la punizione.

*Chiedo al Bene Assoluto la neutralizzazione delle cause
e delle conseguenze del culto della punizione.*

Passarla liscia?

Secondo alcuni perdonando si commette un'ingiustizia perché l'altro la passa liscia.

Attenzione: seguire la regola dell'occhio per occhio e dente per dente, è un ottimo modo per "accumulare karma" inteso anche come modalità errata di interpretazione degli eventi. Il karma è questione di menzogna: la Verità è senza karma. È da stupidi pensare di trarre vantaggio dalla sofferenza altrui. Inoltre, approfittare della sofferenza altrui è disumano. Il "profitto" derivante dalla sofferenza altrui è perdita di tutti, è un modo per contribuire alla bancarotta esistenziale.

La questione è molto semplice: senza ravvedersi l'offensore non può risolversi, ma noi non siamo qua per dargli lezioni, vendicarci.

*Chiedo alla Giustizia di aiutarmi a liberarmi dal
meccanismo dell'occhio per occhio, dente per dente.*

Offesa ingiusta?

L'altro può averci veramente offeso e noi ci siamo offesi giustamente, ma solo nel senso che esistevano presupposti veritieri per un'offesa.

Oppure abbiamo soltanto interpretato come offesa ciò che non lo era. In questo caso ci siamo offesi doppiamente ingiustamente.

In verità non esiste l'offendersi giustamente: lo dice la stessa parola offendersi (recare offesa a se stessi, urtarsi contro) significa farsi del male. Danneggiarsi non è un'azione (reazione) giusta. Giusto è essere consapevoli in modo da non subire il meccanismo dell'offesa.

Interpretare il rancore come giusta reazione a un'offesa significa essere ingiusti, anche perché dobbiamo imparare ad agire consapevolmente, non a subire la reattività. Giustizia è anche agire in modo da umanizzarsi. Reagire ingiustamente a un'ingiustizia, come potrebbe essere intesa un'offesa, non è giustizia. Dobbiamo comportarci consapevolmente, per giungere al BenEssere, non perpetuarci come programmi del culto del malessere.

Serbare rancore è un'ingiustizia, soprattutto verso sé stessi; serbare rancore può essere interpretato come: essere consumati dal rancore. Non è giusto farsi del male, danneggiarsi, con concetti e sentimenti distruttivi, anche perché questo si ripercuote anche su altri, in generale e soprattutto su chi ci è più caro. Bisognerebbe mettere sempre il bene al primo posto. Concretamente, non solo teoricamente. Percorrersi come via verso il Perdono fa concretamente bene, serbare rancore concretamente male.

*Chiedo alla Verità la realizzazione
della capacità di non offendermi.*

Mi assumo la responsabilità di superare

la reattività alle offese.

*Chiedo alla Giustizia la realizzazione della
capacità di pormi giustamente di fronte alle offese.*

Danno più beffa?

Un'aggravante (o presunta tale) è quando chi ci offesi, ovvero colui da cui abbiamo subito un'ingiustizia, continua a vivere normalmente. Noi invece abbiamo problemi derivanti dall'ingiustizia subita: la cosiddetta beffa oltre il danno.

Ciò non deve però impedirci di essere giusti verso noi stessi: superando il rancore. Altrimenti oltre alla beffa oltre il danno subiamo un ulteriore danno. I circoli viziosi sono senza fine. Forse è per questo che sono definiti circoli. Un cerchio non finisce mai, in una rotatoria si può continuare a girare “all'infinito.”

A prescindere dal fatto se l'altro ha sbagliato oppure è nel giusto, siamo noi che dobbiamo essere giusti risolvendo il meccanismo del rancore. Il meccanismo del rancore è sempre soggettivo, il rancore implica mancanza di obbiettività.

*Mi apro alla maturazione della capacità
di osservare – interpretare obbiettivamente.*

Giustamente ingiusti?

Osservando da una prospettiva limitata il rancore può essere considerato giusto. A prescindere dal discorso rancore-perdono non dovremmo però confondere il proprio senso di giustizia con la giustizia. Tranne che in caso di Visione Obbiettiva (implica la Prospettiva Identità unita alla giusta interpretazione) il senso di giustizia è soggettivo. La giustizia è invece questione di obbiettività.

Il meccanismo del rancore è giusto nell'ottica dell'ineluttabilità. Siccome si è formato non poteva non

formarsi. L'inevitabilità non può essere considerata ingiusta, anche perché altrimenti sarebbe ingiusto tutto ciò che è accaduto nell'ambito della Totalità: sarebbe ingiusta la Totalità stessa.

L'ineluttabilità è una Legge, ma ci sono leggi che rendono possibile un'ineluttabilità migliore. Leggi che permettono di liberarsi dal "destino scritto" di tipo inferiore. Ciò non viola la legge di causa e conseguenza. La Totalità è ineluttabile e la Totalità è anche evoluzione della consapevolezza. L'inevitabilità da prendere come riferimento è, appunto, l'evoluzione della consapevolezza.

Umanizzandoci contribuiamo a un'ineluttabilità migliore perché più evolutiva: è giusto (fisiologico) che l'evoluzione si evolva nel modo migliore possibile.

Essendoci il rancore è inevitabile che ci sia. Pertanto, è giusto, ma solo nel senso di fisiologico per determinate circostanze: umanizzandoci diventiamo però una fisiologia migliore per noi stessi e altri.

Dalla prospettiva: evoluzione della consapevolezza, il rancore è un'ingiustizia perché nuoce: nuocersi non è giusto. Fare (leggi: subire) il gioco delle forze degradanti non è in linea con le vere esigenze dell'essere umano. Il rancore è ingiusto nel senso che ostacola l'umanizzazione. Umanizzarsi è realizzare maggior ordine e l'ordine assoluto è il destino.

Andando al nocciolo della questione: tutto ciò che è manifesto è destinato a essere reintegrato nello Stato Originale, che è assolutamente coerente: cioè ordine assoluto. La legge dell'ordine è perciò superiore alla legge del disordine, perciò è più giusta: ciò che favorisce l'ordine è più giusto di ciò che lo ostacola. Attenzione, non stiamo dicendo dell'ordine meccanico, ma dell'ordine che contempla la consapevolezza, che è una legge superiore alla legge meccanicità. Perché? Perché la Base è Coscienza e Spontaneità. Non incoscienza e meccanicità.

Il rancore è disordine. La via verso il Perdono è progresso verso maggior ordine. Il Perdono è un “salto quantico” in favore dell’ordine assoluto: l’Identità fa parte dell’ordine assoluto.

Identità, ordine e buco nero

Il “portarsi” degli elementi della galassia verso il buco nero al centro della stessa è anche la rappresentazione del tendere a sempre maggior ordine dell’universo, ovvero della Totalità. Il buco nero al centro della nostra galassia è il sistema galattico con il maggior ordine possibile. I sistemi meno coerenti sono obbligati a adeguarsi ai più coerenti; questa è anche l’essenza del fenomeno gravitazionale.

Il nucleo del buco nero al centro della galassia è l’Identità principale della galassia. Noi stessi in quanto Identità siamo un micro-buco nero precedente il cosmo.

La “scomparsa” degli elementi galattici nel buco nero non significa la loro cessazione, ma l’entrata in un ordine di esistenza superiore al di là del cosiddetto orizzonte degli eventi; è così chiamato per l’incapacità di rilevare gli eventi “dietro a questo confine” perché sono nel campo delle singolarità.

Noi Stessi in quanto Identità siamo una Singolarità. Durante l’emersione della Prospettiva Identità noi siamo consapevoli dei processi “al di là dell’orizzonte degli eventi”.

Il suddetto può risultare molto utile per comprendere il funzionamento di Noi Identità e il Nostro esprimerci, per esempio attraverso i sette chakra. Può anche aiutare a comprendere meglio cosa si intende con l’espressione metaforica: Trasformare il rancore in Perdono che scaturisce dall’Amore.

*Chiedo al Bene Assoluto la capacità di
riconoscere nitidamente gli eventi delle Singolarità.*

*Mi apro a scoprire il contenuto del
buco nero al centro della galassia.*

*Mi apro a riconoscere i miei
contenuti Immanifesti.*

Dignità

Il rancore può essere definito anche come risposta alla negazione della dignità: mi hai mancato del rispetto che merito. Definire il rancore come giusta reazione (reazione, appunto) alla sensazione di lesa dignità significa giustificarsi come giustizieri ingiusti di sé stessi.

Quanta dignità c'è nel farsi male?

Voglio dignità,
esigo rispetto?

Mi rispetto?

Farsi male è rispettarci?

Le idee sulla dignità devono essere in linea con l'umanizzazione, pertanto con le vere esigenze. La dignità non può riguardare la disumanizzazione e le false esigenze o esigenze falsate. Interpretare in modo evolutivo è molto importante. Altrimenti siamo destinati a raccontarci in modo degenerativo. Essere reputati persone degne dalla collettività abitata da falsificatori esistenziali può significare essere altamente compatibili con la falsità.

*Mi assumo la responsabilità di
realizzare la dignità massima.*

Esigere giustizia?

Esigere che tutti ci trattino con giustizia può essere una causa dei rancori. Esigere ciò significa trattarsi ingiustamente, perché succubi di una visione-interpretazione sbagliata. Non tutti possono essere giusti, soprattutto non sempre. E noi siamo forse infallibili? Sbagliare significa semplicemente essere non giusti: non aver fatto la cosa ottimale.

E se le mie idee sulla giustizia fossero sbagliate?

È giusto (fisiologico) che l'ignoranza produca ignoranza, sarebbe innaturale se l'ignoranza producesse conoscenza. Dobbiamo sempre considerare l'inconsapevolezza dilagante. Non farlo significa essere affetti da dosi di inconsapevolezza.

Sappiamo veramente cosa è giusto?

Siamo giusti verso noi stessi?

Stiamo umanizzandoci con qualità?

Realizzando l'esigenza di maggior umanità?

Perdono e vendetta

Giustizia, non vendetta

La vendetta fa parte del meccanismo del rancore. È antitetica al voler perdonare. La decisione di non voler vendicarsi è fondamentale.

La vendetta non è una scelta, ma un qualcosa che subiamo (perché ci rende meno umani). Possiamo (o meglio: dobbiamo) però decidere di iniziare a superare questo meccanismo deleterio.

Bisogna cercare giustizia, non vendetta. Bisogna essere innanzitutto giusti con sé stessi. Il rancore non è un buon modo per restituire il danno, ma è un ottimo modo per danneggiare sé stessi. Non esistono buoni modi per restituire il danno: la soluzione è il risarcimento non ulteriore danneggiamento.

Proiettiamo ciò che conteniamo. Giusto e ciò che porta a realizzare maggior bene, a realizzarci come bene sempre maggiore. Nel senso “tecnico”, ma basilare, essere più giusti significa aver meglio sincronizzato le vibrazioni: in funzione di uno stato di maggior coerenza. La nostra forma è composta di vibrazioni: sincronizzarle meglio significa anche realizzare maggior consapevolezza grazie alle forme in essere. La giustizia è questione di equilibrio, coerenza.

*Mi apro alla sincronizzazione
perfetta delle Tre Forze.*

*Chiedo alla Giustizia di aiutarmi
a superare la vendicatività.*

*Chiedo al Bene Assoluto la neutralizzazione
di tutti i danni che ho subito.*

*Mi assumo la responsabilità
di riparare i danni provocati.*

Vendicarsi: farsi male

Il rancore può essere visto come arma di vendetta, ma è soprattutto un'arma di autodistruzione. La vendetta fa male anche (se non soprattutto) a chi cerca di vendicarsi. Vendicarsi è un ottimo modo per rendersi vittime di sé stessi. Non esistono dolci vendette, fanno tutte parti dell'acidità esistenziale. Rancore e vendetta non sono scelte, ma obblighi: dover essere succubi di dinamiche inferiori, distruttive.

La vendetta intesa come soluzione è un abbaglio. Abbiamo bisogno di luce illuminante, non di fari abbaglianti. Voler fare del male significa farlo a sé stessi, alla propria famiglia e all'umanità in generale.

Non è saggio aspettarsi, augurarsi, magari chiedendo a Dio, "punizioni esemplari" per chi ci ha fatto del male. Tra l'altro, potremmo essere proprio noi a doverle subire. Potrebbe darsi che siamo proprio noi a essere dalla parte del torto. Sicuramente non siamo esenti dall'aver creato negatività in passato. Raccogliamo ciò che seminiamo. L'invio al destinatario implica il ricevimento da parte del mittente.

Il rancore è un modo per oliare
la mia attitudine a vendicarmi?

Iniziando il percorso verso il Perdono è fondamentale decidere di voler superare il meccanismo della vendetta. non volere vendetta, nemmeno nelle sue forme più fini e minime. Anche senza intenzioni dirette di vendicarsi e punire, il rancore è una specie di vendetta e di punizione, anche perché rancorare (leggi: subire il rancore) è subire flagellazione interiore.

Desiderare l'umiliazione altrui come riparazione del male (o presunto tale) procurato ci rende meno umani. Il presunto vantaggio del vendicarsi e dell'umiliare è la vittoria del male, quindi la perdita dell'umano. Sentirsi meglio perché ci si è vendicati, oppure perché si è umiliato qualcuno, significa che si è succubi del bisogno di nutrirsi con il male. Far apparire peggio gli altri non migliora certo l'immagine di sé stessi, tantomeno sé stessi. Vendicarsi e umiliare è subire il peggio di sé stessi. È bene essere consapevoli che vendetta e umiliazione sono sempre un subire, subire le parti malvage di noi stessi, oltre che quelle altrui.

*Chiedo al Bene Assoluto di aiutarmi
a liberarmi dal bisogno di umiliare.*

*Chiedo al Bene Assoluto la
riparazione delle umiliazioni subite.*

*Chiedo al Bene Assoluto la
riparazione delle umiliazioni causate.*

Karma e vendetta

Intendere il karma come vendetta peggiora il proprio karma. Il karma è questione di giustizia, non di vendetta.

Augurare il male ad altri non fa certo parte del bene: significa anche negarsi il meglio a sé stessi.

Il Perdono è meglio della legge del taglione: applicarla significa castrarsi.

La salvezza individuale aiuta quella collettiva e migliori influssi esteriori favoriscono una miglior vita interiore portante a scoprire la dimensione Stellare come mondo interiore.

Mi apro a comprendere come funziona il karma.

Mi apro a comprendere le ragioni del karma.

Da vittima a carnefice

Il rancore può essere un modo per manipolare l'offensore, anche facendolo sentire in colpa, per passare magari da vittima a carnefice.

Ricordiamoci che manipolare è manipolarsi. Il male che facciamo inizia in noi stessi. Non possiamo stare bene avvelenandoci. L'impotenza esistenziale prima ci faceva subire l'essere vittima e ora la stessa impotenza esistenziale usa il ruolo di carnefice.

Passare dal ruolo di vittima a quello di carnefice, magari rubando la vitalità altrui attraverso il ruolo di vittima, è una soluzione del male che nutre il culto della morte (leggi: assenza di vitalità).

*Chiedo al Bene Assoluto la
capacità di riconoscere i carnefici.*

*Mi assumo la responsabilità di
riconoscere il carnefice interiore.*

*Mi assumo la responsabilità
di uscire dal ruolo di vittima.*

Manipolazione - colpevolizzazione

Dobbiamo stare attenti quando qualcuno ci manipola con l'affermazione: ti perdono, espressa superficialmente. Dobbiamo anche coglierci sul fatto quando manipoliamo altri dicendo superficialmente: ti perdono. In mancanza di verità c'è apparenza che è un sintomo della manipolazione.

Manipolazione è anche dire “preventivamente”: ti perdono, per colpevolizzare chi non ci ha offeso, ma usiamo il: ti perdono, appunto, per farlo sentire in colpa. La nostra affermazione “preventiva”: ti perdono, può essere intesa come: il fatto che ti perdono significa che mi hai offeso, oppure: fatto del male.

Un altro modo per colpevolizzare è far rivivere situazioni vecchie: ti ho perdonato per quella cosa. È un modo di dire: ti sei comportato in modo indegno, sentiti in colpa.

Ricordiamoci che dove c'è colpevolizzare non ci può essere consapevolizzazione.

*Mi apro a riconoscere e superare
il culto della colpevolizzazione.*

*Mi assumo la responsabilità di sostituire
il colpevolizzare con il consapevolizzare.*

*Mi assumo la responsabilità di
non colpevolizzarmi mai più.*

*Mi assumo la responsabilità di
non farmi sentire in colpa da altri.*

Meditare per il Risarcimento Divino

Per favorire la liberazione dal bisogno di rivalsa si può meditare con l'affermazione:

Mi apro al Risarcimento Divino.

Così facendo si creano le occasioni per essere risarciti in modo alternativo, attraverso la creazione di nuove possibilità che portano dei benefici senza danneggiare altri. Il

Risarcimento Divino si basa sul bene (possiamo scrivere: sul valore evolutivo aggiunto), non sulla vendetta, che è svalutazione anche di sé.

L'affermazione: Mi apro al Risarcimento Divino, può anche aiutare chi ci ha danneggiato a comprendere i propri errori, in modo che migliori e non danneggi più altri.

Il Risarcimento Divino può anche manifestarsi come nostra comprensione che è bene perdonare. Oppure chennon abbiamo subito un torto, ma soltanto proiettiamo in modo distorto. Pertanto, dobbiamo riorganizzare il nostro quadro della situazione. L'indicazione può avvenire, anche attraverso un sogno, un'intuizione, la lettura di un libro.

Come abbiamo visto ci sono torti effettivi e torti immaginati. Le distorsioni interiori possono essere molto abili a far fantasticare torti effettivamente inesistenti. Tra l'altro, il solo proiettare malamente significa subirsi come torto. I comportamenti non umanizzanti rappresentano di per sé torti, storture comportamentali.

Superare il culto della punizione

Non si deve ragionare nell'ottica della punizione. Il metodo della punizione indica mancanze, esprime che non si conoscono valide soluzioni alternative. Il culto della punizione va sostituito dalla cultura umanizzante. La vera giustizia non implica punizioni, ma soluzioni. Scopo dell'evoluzione è evolversi, non punire, punirsi.

Sadismo e masochismo

Chi non vuole perdonare perché vuole far male all'offensore lo danneggia nuocendo a sé stesso e ad altri, soprattutto a chi gli è vicino. Essendo un modo per procurarsi sofferenza, il rancore può indicare la presenza di masochismo. È un punirsi, anzi: subire il meccanismo del punirsi. Emanare negatività potrebbe significare che si prova piacere a provocare

sofferenza al prossimo. Il rancore può quindi indicare anche la presenza di sadismo.

Il rancore può essere indice di sadismo: godere nel veder altri subire il nostro rancore o quello che gli abbiamo provocato a loro.

*Chiedo all'Amore Assoluto la
guarigione diretta dal sadismo.*

*Chiedo all'Amore Assoluto la
guarigione diretta dal masochismo.*

Meccanismo del rancore e corpo fisico

Meccanismi, reti neurali e somatizzazione

I meccanismi del rancore collegati a determinate reti neurali.

Più volte si ripete un'azione, più la collettività neurale diventa forte. Le mappe cerebrali (reti neurali) sono un risultato del passato che tende a ripetersi con il meccanico riproporsi delle mappe stesse derivanti da esso stesso. Un circolo vizioso che determina il “comportamento”. Bisogna riconoscerlo e superarlo. Altrimenti si è destinati a essere determinati e non a determinare. Non è facile anche perché quando si lavora per superarlo i meccanismi acquisiti (legati anche a determinate reti neurali) si oppongono meccanicamente, in automatico: la rete neurale non ha coscienza di sé. Soltanto la Coscienza ha coscienza di sé, o meglio è Coscienza del Sé (Identità). La rete neurale è un riflesso della Coscienza attraverso la Consapevolezza e la Mente. È un'incisione attuata dal Pensare Cosmico. Pensando l'uomo il cosmo pensa all'uomo e noi pensando giustamente possiamo elevarci a Pensatori Cosmici²³.

Ripetendosi i meccanismi del rancore si potenziano: formano un solco esistenziale maggiore e si somatizzano. Il corpo fisico funziona così sempre più in base al meccanismo del rancore. La somatizzazione può essere intesa come traslazione di processi psichici sul corpo fisico. Porta il corpo a essere un automa che agisce per conto suo programmato in base ai traumi. Quello che prima accadeva sul piano psichico e si ripercuoteva sul corpo fisico diventa un'entità sul piano fisico con le sue esigenze energetiche, elettromagnetiche,

²³ Sul piano del Pensiero Vivente siamo già anche Pensatori Cosmici, ma affinché questo sia riconosciuto partendo dal “pensiero cerebrale” deve emergere l'aspetto manifesto della Prospettiva Identità.

biochimiche. Possiamo definirla come aspetto del vampiro psicofisico-energetico interiore. Allora la vita psicofisica è generalmente un'espressione di traumi, quindi negazione della libertà.

Espresso diversamente: non è la nostra (definiamola così) mente cosciente a determinare il comportamento, ma è il processo acquisito dal corpo con la sua biochimica a determinarlo. In questo caso è il corpo fisico a comandare la mente (ma non la Mente) e le dinamiche emotive. Non si tratta di un nostro comportamento: noi non siamo il corpo fisico che è una nostra espressione. Tra l'altro finché il nostro comportamento non è consapevole non possiamo considerarlo nostro. Inoltre, il corpo fisico diventa veramente nostro soltanto col la spiritualizzazione del corpo fisico, che è un aspetto fondamentale della Risurrezione.

Ripetendo le stesse cose riviviamo le stesse sensazioni e ci muoviamo (veniamo mossi) nell'ambito del conosciuto. La stagnazione esistenziale è il mantenimento dei meccanismi. Non si tratta nemmeno del mantenerli, ma del non superarli: i meccanismi si mantengono di per sé.

Fare qualcosa di nuovo significa affrontare l'ignoto e ciò può produrre paure e resistenze. Il voler fare qualcosa di nuovo rappresenta un pericolo per i meccanismi esistenti che "si oppongono" ai cambiamenti.

Se non ricevono il loro cibo (fisico, emozionale, mentale, energetico) i meccanismi "si ribellano". Un esempio estremo di ciò è l'eroinomane, ma un principio simile vale per tutti: finché non si supera la tossicità esistenziale ci si può lecitamente definire tossicodipendenti: dipendenti dalla tossicità esistenziale.

*Mi apro al riconoscimento e superamento
consapevole della tossicità esistenziale.*

*Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione
di reti neurali umanizzanti.*

Meccanismo del rancore e alimentazione fisica

Così come il meccanismo del rancore influisce negativamente sui processi biochimici così noi migliorandoci come ambiente biochimico favoriamo il superamento del meccanismo. Per guarire dal meccanismo del rancore è importante migliorare le varie forme di alimentazione: fisica, emotiva, mentale, energetica.

Passare dal culto dello stress al rito della coerenza è come passare da un'alimentazione nociva a una che ci aiuta a stare in salute ovvero a guarire. Ciò può favorire il presentarsi di molti ostacoli, presentare molte difficoltà. Pensiamo a quante difficoltà ci possono essere a cambiare modo di alimentazione. I vecchi programmi elettromagnetici e biochimici, le loro bocche, vogliono il cibo a cui sono abituate. Per esempio, pensiamo alla dipendenza da zucchero. A qualcuno potrebbe sembrare un'esagerazione, ma finché soggiacciamo al culto della tossicità esistenziale siamo veri e propri tossicodipendenti.

C'è poi il discorso del sentirsi in colpa perché non si è più leali ai programmi di alimentazione familiare: cosa bisognerebbe mangiare in base ai paradigmi familiari. In questo caso è bene chiedersi:

Da quanta consapevolezza derivano
le attitudini alimentari familiari?

Qual è il quadro clinico genealogico?

Meccanismo del rancore e produzione di proteine

Il corpo fisico è un produttore di proteine. Perché le cellule possano produrre proteine devono esprimere geni.

Turbando il sistema genetico il meccanismo del rancore influisce negativamente sulla produzione di proteine. Pensiamo alla differenza di risultati delle nostre attività lavoro quando siamo sotto stress, oppure quando agiamo dalla quiete. Aumentando la qualità del sentire (di cui le emozioni sono un aspetto fondamentale) diminuiamo lo stress e rendiamo possibile una miglior espressione di geni e proteine.

La malattia fisica può essere intesa anche come concretizzazione e sintomo di stress. La salute è armonia, la malattia disarmonia.

Una volta si riteneva che fossero i geni a creare le malattie, ovvero che le predisposizioni genetiche determinassero le malattie, senza che noi non potessimo fare nulla per influire su ciò. L'epigenetica ha poi dimostrato che l'ambiente programma i geni e così influisce sul presentarsi di malattie.

Il nostro corpo fisico è esso stesso un ambiente. La chimica del corpo fisico dipende anche dal modo in cui ci si rapporta (ovvero si subisce il rapportarsi) con l'ambiente interiore ed esteriore. Il nostro laboratorio chimico interiore può dare un segnale ai geni di attivazione o disattivazione, cioè favorire una maggiore o minore espressione di un gene. In sostanza la malattia è dettata anche dal disequilibrio genetico.

Mi apro a riconoscere e risolvere l'acidità interiore.

Mi apro a riconoscere e superare l'acidità esteriore.

Chiedo al Bene Assoluto la soluzione chiave e integrale per lo stress.

Chiedo al Bene Assoluto di ottimizzare l'attività genetica.

*Chiedo al Bene Assoluto di ottimizzare la produzione di
proteine.*

Andando più in profondità, considerando che i geni sono composti da tre modalità vibrazionali fondamentali (coesiva, espansiva, risonante) le cause fondamentali delle patologie si trovano laddove non c'è la necessaria sincronizzazione delle tre modalità vibratorie, cioè dove è stata turbata la matrice vibrazionale ottimale riguardante un determinato processo.

Aumentare la capacità di sincronizzare giustamente le tre modalità vibratorie è un aspetto molto importante del processo di autoguarigione. Tale capacità può essere aumentata anche con le seguenti affermazioni - preghiere:

*Mi apro all'aumento infinito della capacità di sincronizzare le
Tre Modalità Vibratorie.*

*Chiedo al Bene Assoluto l'aumento infinito della capacità
di sincronizzare giustamente le Tre Forze.*

Indicazioni esistenziali

I problemi e le malattie vanno intesi come indicazione che dobbiamo migliorare interiormente diventando esseri umani migliori. I problemi e le malattie sono il bastone che si presenta quando non siamo capaci di fruire del metodo della carota. Questo implica anche la prevenzione in forma di miglioramento anticipato rispetto al presentarsi del problema o della malattia. Un secondo aspetto del metodo della carota è iniziare a lavorare su sé stessi dopo il manifestarsi del problema o della malattia. Il metodo della carota è questione di volere, mentre il metodo del bastone è questione di dovere: dover subire. Il metodo del bastone ci insegnerà finché non

decideremo di fruire del metodo della carota. In mancanza del meglio può andare bene anche il meno peggio, ma c'è rischio che il meno peggio diventi una cellula tumorale che inquina anche il resto. La Soluzione è il meglio senza il peggio.

La soluzione più profonda è puntare direttamente alla Prospettiva Identità, anche affrontando consapevolmente la quotidianità. La motivazione a migliorare non dovrebbe essere il problema o la malattia, ma per molti si tratta dell'unica possibilità perché nemmeno sanno del metodo della carota. Sapendo del metodo della carota abbiamo il dovere verso noi stessi di motivarci a umanizzarci.

Chiedo alla Luce Originale di aiutarmi a comprendere le ragioni di malattie e problemi.

Sintonizzazione su tutte le soluzioni consapevoli.

La Via del Perdono

La Via del Perdono è espressione del Perdono: inizia con il presentarsi del Perdono.

La Via del Perdono è la totalità delle conseguenze iniziate dall'impulso (del) Perdono.

La Via del Perdono favorisce la realizzazione del Bello, del Vero e del Buono.

La Via del Perdono fa parte del “fluire del Superiore” in ciò che prima era inferiore.

La Via del Perdono fa parte dell'realizzarsi come sempre maggior ordine.

La Via del Perdono è responsabilizzante: aiuta a risponderci alla domanda Chi Sono?

La Via del Perdono è l'esprimersi di Volontà, Amore e Sapere.

La Via del Perdono è un'alleata per riconoscere la Verità che Eternamente Siamo.

La Via del Perdono aiuta il presentarsi della Prospettiva Identità.

La Via del Perdono è oltre il Perdono – è il frutto del Perdono: in questo senso il Perdono può “liberare” dal Perdono stesso.

Metodo per trasformare il rancore in Perdono

Meditare in azione

Con il termine: meditare in azione, si intende il meditare 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 abbassano le palpebre e si esprime un'affermazione oppure una richiesta-preghiera, per esempio:

Mi apro a tutte le soluzioni e guarigioni per il rancore.

Mi apro a tutte le soluzioni e guarigioni per il perdono.

Mi apro a realizzarmi come via verso il perdono.

*Chiedo al Bene Assoluto di aiutarmi a
percorrermi come via verso il Perdono.*

Poi si si mantiene la consapevolezza dei processi meditativi per il tempo che si ritiene necessario: da dieci secondi ad alcuni minuti.

L'affermazione si esprime interiormente, una volta soltanto, senza ripeterla. Durante il meditare ci si può concentrare sul centro della fronte, oppure sul centro del petto, oppure ancora sulla regione ombelicale.

Non potendo abbassare le palpebre, perché impegnati in attività che esigono la vista, si può meditare senza abbassarle.

Meditare in modo appartato

Il meditare in modo appartato esige il ritagliarsi del

tempo da dedicare pienamente al meditare.

Il meditare in modo appartato si compone essenzialmente di tre fasi:

- preparazione all'esercizio meditativo,
- espressione di intenti-preghiere-richieste,
- conclusione dell'esercizio meditativo.

In questa fase di spiegazione la procedura potrebbe sembrare complicata. Una volta passati all'applicazione pratica risulterà invece semplice da eseguire.

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, del petto oppure sulla regione ombelicale (in base al proprio sentire);
- si inizia a eseguire la sequenza meditativa che si compone di varie affermazioni- richieste, ciascuna con la propria visualizzazione e durata. L'affermazione o richiesta si fa interiormente una volta soltanto. Se si perde la concentrazione la si può ripetere, 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.

2) Espressione di intenti

Abbiamo essenzialmente tre tipi di intenti che si esprimono in forma di affermazione, oppure di richiesta:

- 1) intento introduttivo (affermazione o richiesta) per ottimizzare il meditare;
- 2) intenti centrali (affermazioni o richieste) dedicati al

tema principale del meditare;

A) Intento di realizzare il meditare ottimale

L'intento introduttivo principale è rappresentato dall'affermazione o richiesta di realizzare il meditare ottimale.

L'intento può essere espresso in vari modi, tra cui:

- **Realizzazione del campo del meditare.**
- **Mi apro al meditare ottimale.**
- **Chiedo al Bene Assoluto il meditare perfetto.**
- **Chiedo alla Meditazione Suprema l'aumento infinito della capacità di meditare.**

Queste affermazioni – richieste favoriscono anche i seguenti processi:

- abbassamento delle onde cerebrali;
- sincronizzazione degli emisferi cerebrali;
- consapevolizzazione di sapere sul meditare e sulla Meditazione;
- apertura all'aiuto del Bene Assoluto;
- collegamento con strutture energetiche-spirituali che aiutano il meditare;
- protezione da influssi negativi, interiori ed esteriori;
- aumento dell'interazione con Maestri Asceti e Maestri ancora incarnati.

B) Intenti centrali

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

- **Soluzione Chiave e Integrale per il meccanismo del rancore.**
- **Mi apro a tutte le soluzioni e guarigioni per la vendicatività.**
- **Chiedo al Bene Assoluto il superamento del senso di vergogna.**

- Sincronizzazione delle vibrazioni dell'invidia con l'Amore Assoluto.

- Chiedo al Bene Assoluto la soluzione diretta per Essere Amore.

- Sono Eterno Amore

Meditare con le sequenze meditative

Indicazioni generali

Per ogni passaggio meditativo sono indicati:

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

Esempio di sequenza meditativa

1. Mi apro al meditare ottimale.

Concentrarsi sul centro della fronte. Tempo 1-3 minuti.

2. Mi apro al riconoscimento e superamento del meccanismo del rancore.

Concentrarsi sul centro del petto. Tempo 1-3 minuti.

3. Mi apro alla Soluzione Chiave e Integrale per il rancore ... (indicare quale, verso chi, oppure da chi proviene).

Concentrarsi sul centro del petto. Tempo 1-3 minuti.

4. Chiedo al Bene Assoluto tutte le soluzioni e guarigioni per il meccanismo del rancore dell'albero genealogico.

Concentrarsi sul centro del petto. Tempo 1-3 minuti.

5. Affido consapevolmente i processi avviati al Bene Assoluto.

Concentrarsi sulla regione ombelicale. Tempo: minimo 2-3 minuti.

6. Sono Perdono Infinito.

Concentrarsi sul centro del petto. Tempo: minimo 2-3

minuti.

Per le sequenze meditative si possono usare anche le affermazioni e preghiere proposte nel libro prima di questo capitolo finale.

I tempi sono indicativi: su ogni affermazione ci si può soffermare anche più a lungo. In base al sentire.

Si può registrare la sequenza, poi meditare ascoltando la registrazione. In alternativa, se non ci si ricorda la sequenza, si possono alzare le palpebre durante il meditare, per leggere le affermazioni.

In caso di difficoltà di concentrazione si può ripetere l'affermazione più volte.

Se ci sono difficoltà a realizzare la quiete si può iniziare a meditare ripetendo più volte: **Tutto è già pronto per la Suprema Meditazione**, finché la mente non si quieti.

Si possono sviluppare sequenze meditative (che volendo possono includere anche 10-15 punti) in base alle proprie esigenze, per lavorare su vari aspetti del meccanismo del rancore, per esempio: depressione, ira, paranoie, rabbia, ansia, angoscia, vendicatività, vittimismo, carnefice interiore, arroganza, superbia, recriminazioni, colpevolizzare, punizione, ansia, accusare, angoscia...

Per aumentare la capacità di guarire dal meccanismo del rancore fare le preghiere:

- **Chiedo al Bene Assoluto l'aumento infinito della capacità di guarire dal meccanismo del rancore.**
- **Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione del campo per risolvere il meccanismo del rancore.**

In questo modo si può agire anche per aumentare specifiche capacità, per esempio:

- **Chiedo al Bene Assoluto l'aumento infinito della capacità di superare la vendicatività.**
- **Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione della capacità per superare l'ansia.**
- **Mi apro all'aumento infinito della capacità di esprimere sentimenti superiori.**

Meditare prima di addormentarsi

Per favorire processi positivi durante il sonno, prima di addormentarsi si può fare un'affermazione (o preghiera) unica, per esempio:

- **Mi apro alla soluzione chiave e integrale per risolvere il meccanismo del rancore durante il sonno.**
- **Mi apro a riconoscere e risolvere attraverso i sogni le dinamiche del meccanismo del rancore.**
- **Chiedo al Bene Assoluto di mostrarmi attraverso il sonno la soluzione diretta per il meccanismo del rancore.**

Oppure si può eseguire una serie di affermazioni, per esempio:

1) Mi apro a riconoscere attraverso il sonno le cause e conseguenze della “mia” vendicatività (oppure: della vendicatività che mi possiede).

2a) Mi apro a guarire attraverso i sogni dal rancore che provo verso... (indicare chi); oppure, in alternativa: Mi apro a guarire attraverso i sogni dal rancore che provo verso me stessa-o.

3) Mi sintonizzo su tutte le soluzioni per il rancore.

4) Chiedo al Bene Assoluto di aiutarmi a perdonare ... (indicare chi) durante il sonno; oppure, in alternativa: Chiedo al Bene Assoluto di aiutarmi a perdonarmi attraverso i sogni.

Concentrarsi sul centro della fronte, oppure sul centro del petto. Ogni richiesta da 1 a 3 minuti, in base al sentire.

Il meditare pre-sonno andrebbe sempre nobilitato dalla preghiera: **Chiedo al Bene Assoluto l'ottimizzazione del sonno.**

Concentrazione sul punto

In alternativa alle modalità di concentrazione proposte finora ci si può concentrare su un punto dello spazio dinanzi al corpo fisico.

Concentrarsi sul punto significa essenzialmente essere consapevoli del punto. In caso di perdita di concentrazione, quando ci si rende conto di aver perso la concentrazione, ci si concentra nuovamente sul punto: essere consapevoli di un punto nello spazio.

Inizialmente, può essere molto difficile rimanere concentrati anche per solo alcuni secondi, ma applicandosi la capacità di concentrazione aumenta.

Meditazione per aumentare le capacità meditative

Per aumentare le capacità meditative si può meditare con le seguenti affermazioni.

1. Suprema Meditazione.

Concentrazione: centro della fronte, oppure: centro del petto. Tempo: in base al sentire.

2. Aumento infinito delle capacità meditative.

Concentrazione: centro della fronte, oppure: centro del petto. Tempo: in base al sentire.

3. Aumento infinito della capacità di concentrazione.

Concentrazione: centro della fronte, oppure: centro del petto. Tempo: in base al sentire.

4. Aumento infinito della capacità di osservare e quietare la mente e le emozioni.

Concentrazione: centro della fronte, oppure: centro del petto. Tempo: in base al sentire.

5. Realizzazione dello Spazio meditativo.

Concentrazione: centro della fronte, oppure: centro del petto. Tempo: in base al sentire.

Sequenza per trattare altri

Per trattare altri si può usare la seguente sequenza meditativa.

1. Chiedo all'Amore Assoluto la struttura ottimale per il trattamento.

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

2. Soluzione chiave e integrale per il meccanismo del rancore di.... (indicare chi). Visualizzare la persona che si sta trattando. Tempo: in base al sentire.

3. Sincronizzazione di (indicare chi) **con l'Amore Assoluto.** Visualizzare la persona che si sta trattando. Tempo: in base al sentire.

4. Affido consapevolmente i rancori di... (indicare chi) **all'Amore Assoluto.** Visualizzare la persona che si sta trattando. Tempo: in base al sentire.

Il trattamento può essere effettuato con la presenza fisica della persona trattata, oppure a distanza.

Meditazione dell'albero genealogico

Per agire sull'albero genealogico si può usare la seguente sequenza meditativa.

1. Sono aperta-o alla meditazione per risolvere il meccanismo familiare del rancore.

Concentrarsi sul centro del petto. Tempo 2-3 minuti.

2. Purificazione dell'albero genealogico dal meccanismo del rancore.

Visualizzare l'albero genealogico, oppure semplicemente essere consapevoli dell'albero genealogico.
Tempo: in base al sentire.

3. Chiedo all'Amore Assoluto di guarire l'albero genealogico dal meccanismo del rancore.

Visualizzare l'albero genealogico, oppure semplicemente essere consapevoli dell'albero genealogico.
Tempo: in base al sentire.

4. Chiedo al Perdono Infinito di realizzarsi nell'albero genealogico.

Visualizzare: l'albero genealogico, oppure semplicemente essere consapevoli dell'albero genealogico. Si può visualizzare anche l'albero genealogico che si illumina.
Tempo: in base al sentire.

5. Affido consapevolmente l'intero albero genealogico al Perdono Infinito.

Visualizzare l'albero genealogico, oppure semplicemente essere consapevoli dell'albero genealogico.
Tempo: in base al sentire.

Gli argomenti di questo libro sono trattati durante i corsi di Andrea Pangos. Se sei interessato a partecipare o a organizzare un corso, scrivi a

andreapangos@gmail.com

**Ulteriori contenuti
(PDF scaricabili gratuitamente)**

[Pagina "Manuali di lavoro interiore"](#)

[Pagina "Pubblicazioni spirituali"](#)

[Pagina "Pubblicazioni filosofiche"](#)

*Affido consapevolmente
il rancore al Perdono Infinito.*

*Il Perdono Infinito sta risolvendo
tutto interiormente.*

*Per il Perdono Infinito è già
tutto illuminato – risolto - guarito.*

