

# **SAGGEZZA TOLTECA**

**- I CINQUE ACCORDI -**



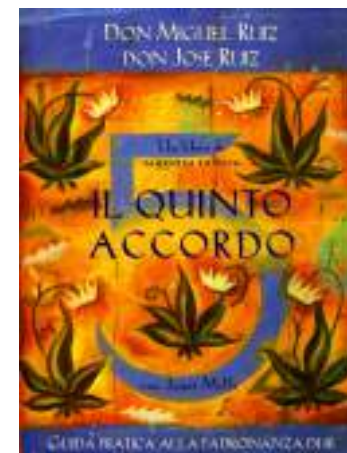
*a cura di Marco Olivo*

*2011*



*tratto da:*

- A **I QUATTRO ACCORDI**  
– Don Miguel Ruiz, 1997 –
- B **IL QUINTO ACCORDO**  
– Don Miguel Ruiz - Don José Ruiz, 2009 –
- C **LA VIA DEI QUATTRO ACCORDI**  
– Don Miguel Ruiz, 2000 –
- D **LA PADRONANZA DELL'AMORE**  
– Don Miguel Ruiz, 1999 –
- E **LA VOCE DELLA CONOSCENZA**  
– Don Miguel Ruiz, 2004 –





## I TOLTECHI

Migliaia di anni fa, i Toltechi erano noti nel Messico meridionale come “uomini e donne di conoscenza”.

Gli antropologi li descrivono come una nazione o una razza,

ma i Toltechi in realtà erano scienziati e artisti che crearono una società volta a esplorare e conservare le conoscenze spirituali degli antichi.

Maestri (nagual) e studenti toltechi si incontravano a Teotihuacán,

il sito di piramidi appena fuori da Città del Messico, il cui nome significa: “Luogo dove l'uomo diventa Dio”.

Nel corso dei secoli, i nagual furono costretti a nascondere la sapienza ancestrale.

La conquista europea, soprattutto, insieme a un uso sbagliato del potere da parte di alcuni apprendisti,

rese necessario difendere quella conoscenza da coloro che non erano preparati a usarla saggiamente o che avrebbero potuto servirsene per scopi personali.

Fortunatamente, la conoscenza esoterica tolteca fu incarnata e trasmessa di generazione in generazione da vari lignaggi di nagual.

Restò velata per centinaia di anni, ma esistevano antiche profezie che parlavano di un'epoca in cui sarebbe stato necessario restituire la conoscenza alla gente.

Ora, don Miguel Ruiz, un nagual del lignaggio dei Cavalieri dell'Aquila, è stato guidato a condividere con noi i potenti insegnamenti toltechi.

La conoscenza tolteca sorge dalla stessa verità unitaria che troviamo nelle tradizioni esoteriche di tutto il mondo.

Non è una religione, ma onora tutti i maestri spirituali che hanno insegnato sul nostro pianeta.

Tocca lo spirito, ma è più corretto definirla una via di vita, che si distingue per la rapida accessibilità alla felicità e all'amore.



## ADAMO ED EVA

Il loro mito raccontato da un altro punto di vista

Il mito di Adamo ed Eva è uno dei più grandi insegnamenti di tutti i tempi, ma temo che molti l'abbiano frainteso. Per questo voglio raccontarvelo da un altro punto di vista, forse da quello di chi l'ha creato.

Questa storia riguarda voi e me. Parla di noi. Parla di tutta l'umanità perché l'umanità è un unico essere vivente. In questa storia ci chiamiamo Adamo ed Eva e siamo gli esseri umani originari.

La storia inizia quando eravamo innocenti, prima che chiudessimo i nostri occhi spirituali. Vivevamo in paradiso, nel Giardino dell'Eden, che era il paradiso sulla terra.

**Il paradiso è quando i nostri occhi spirituali sono aperti. È un luogo di pace e gioia, libertà ed eterno amore.** Per noi (Adamo ed Eva) tutto era amore.

Ci amavamo e rispettavamo a vicenda e vivevamo in perfetta armonia con tutta la creazione.

Il nostro rapporto con Dio, il nostro Creatore, era una perfetta comunione d'amore,

il che significa che comunicavamo continuamente con Dio, e Dio comunicava con noi. Era inconcepibile avere paura di Dio, colui che ci aveva creato.

Il nostro Creatore era un Dio d'amore e di giustizia, e in lui riponevamo la nostra fede e la nostra fiducia.

Dio ci aveva dato una completa libertà e noi usavamo il nostro libero arbitrio per amare tutta la sua creazione e per gioirne.

La vita era meravigliosa in paradiso. **Gli esseri umani originari vedevano ogni cosa con gli occhi della verità**, vedevano le cose così come sono, e ci piaceva. Ecco come eravamo e senza nessuno sforzo.

Il mito narra che al centro del paradiso c'erano due alberi.

Uno era **L'ALBERO DELLA VITA**, che dava vita a tutto ciò che esisteva,

e l'altro era **L'ALBERO DELLA MORTE**, meglio conosciuto come **L'ALBERO DELLA CONOSCENZA**.

L'Albero della Conoscenza era un bellissimo albero carico di frutti succulenti. Una vera tentazione.

**E Dio ci aveva detto: "Non avvicinatevi all'Albero della Conoscenza. Se mangerete i suoi frutti morirete".**

Nessun problema, no? Ma per natura ci piace esplorare e ci avvicinammo a quell'albero.

Se ricordate la storia, ricorderete anche chi viveva su quell'albero. L'Albero della Conoscenza era la tana di un serpente pieno di veleno.

**Il mito spiega che il serpente che viveva sull'Albero della Conoscenza era un angelo caduto** che un tempo era stato il più bello di tutti.

Un angelo è un messaggero che porta il messaggio di Dio, un messaggio di verità e d'amore.

Ma, per motivi che ignoriamo, l'angelo caduto non diffondeva più la verità, il che significa che diffondeva un falso messaggio.

Il messaggio dell'angelo caduto era **la paura al posto dell'amore, la menzogna al posto della verità**.

Infatti la storia chiama l'angelo caduto **IL PRINCIPE DELLE MENZOGNE**: mentiva continuamente.

Così il Principe delle Menzogne viveva sull'Albero della Conoscenza e il frutto di quell'albero, cioè la conoscenza, era avvelenato dalle menzogne.

Ci avvicinammo all'albero e avemmo la più incredibile delle conversazioni con il Principe delle Menzogne.

**Eravamo innocenti. Non sapevamo. Credevamo a tutti.** Ma davanti a noi c'era il Principe delle Menzogne, il primo cantastorie, un tipo davvero scaltro.

A questo punto la storia si fa più interessante, perché il serpente aveva appunto una storia da raccontare.

E13

E14

E15

L'angelo caduto parlava, parlava e parlava, e noi ascoltavamo, ascoltavamo e ascoltavamo.

Come sapete, quando siamo bambini e i nostri nonni ci raccontano una storia, ascoltiamo avidamente tutto quello che ci dicono.

Impariamo, è molto affascinante, vogliamo continuare ad ascoltare. Ma quello che ci stava parlando era il Principe delle Menzogne.

Andò proprio così: ci mentiva e noi eravamo affascinati dalle sue menzogne. Abbiamo creduto alla storia dell'angelo caduto e quello fu il nostro grave errore.

Ecco il senso dell'immagine di avere mangiato il frutto dell'Albero della Conoscenza. Ci siamo fidati, abbiamo preso per vere le sue parole.

Abbiamo creduto alle sue menzogne, gli abbiamo dato fiducia.

Quando mangiammo la mela, abbiamo mangiato le menzogne con cui la verità era stata avvelenata.

Che cosa accade quando mangiamo una bugia? Ci crediamo e, bum!, la bugia inizia a vivere dentro di noi.

È comprensibile, la mente è un terreno molto fertile per le idee, i concetti e le opinioni.

Se qualcuno ci racconta una bugia e noi ci crediamo, quella bugia mette radici nella nostra mente.

Può crescere grande e rigogliosa, esattamente come un albero.

Una piccolissima bugia può essere molto contagiosa, perché quando viene ripetuta diffonde i suoi semi da una persona all'altra.

Così le menzogne si installarono nella nostra mente e originarono un grande Albero della Conoscenza nella nostra testa, albero che rappresenta tutto ciò che conosciamo. Ma che cosa conosciamo? Soprattutto, menzogne.

L'Albero della Conoscenza è un simbolo molto potente.

**Il mito narra che chiunque mangi il frutto di quest'albero avrà la conoscenza del bene e del male, conoscerà la differenza tra giusto e sbagliato, tra ciò che è bello e ciò che è brutto.**

**Poi unirà tutte queste conoscenze e inizierà a giudicare.** È appunto quello che è accaduto dentro la nostra testa.

La simbologia della mela vuol dire che ogni concetto, ogni idea, è come un frutto con un seme all'interno.

Se piantiamo il seme di questo frutto in un terreno fertile, dal seme nascerà un altro albero. L'albero darà altri frutti ed è dal frutto che conosciamo l'albero.

**Ognuno di noi ha il suo Albero della Conoscenza, cioè il nostro personale sistema di credenze.**

L'Albero della Conoscenza rappresenta la struttura di tutto ciò in cui crediamo.

Ogni concetto, ogni opinione, è un piccolo ramo dell'albero e tutti assieme costituiscono il nostro personale Albero della Conoscenza.

Finché questo albero cresce rigoglioso nella nostra mente, continuiamo ad ascoltare l'angelo caduto che ci parla ad alta voce.

È l'angelo caduto in persona, il Principe delle Menzogne, che vive nella nostra mente.

I Toltechi dicevano che nel frutto viveva un Parassita e che mangiando il frutto il Parassita si trasferì dentro di noi. È il Parassita che vive la nostra vita.

**IL PARASSITA, IL CANTASTORIE, è nato dentro la nostra mente e continua a vivere nella nostra mente perché lo nutriamo attraverso la nostra fiducia.**

**La storia di Adamo ed Eva spiega come l'umanità sia caduta dal sogno del paradiso nel sogno dell'inferno, ci dice in che modo siamo diventati quello che siamo.**

La versione più diffusa del mito afferma che abbiamo dato un solo morso alla mela, ma non è vero.

Io penso che abbiamo mangiato tutto il frutto dell'albero e ci siamo ammalati a causa di tutte le sue menzogne e del suo veleno emotivo.

Abbiamo mangiato tutte le idee, tutte le opinioni e tutte le storie che il bugiardo ci ha raccontato, anche se nessuna era vera.

**In quel momento i nostri occhi spirituali si sono chiusi e non abbiamo più potuto vedere il mondo con gli occhi della verità.**

E16

E17



**Abbiamo iniziato a percepire il mondo in modo completamente diverso e tutto è cambiato ai nostri occhi.**

Con l'Albero della Conoscenza dentro la nostra testa potevamo percepire soltanto conoscenza, cioè soltanto menzogne. E18

Non vivevamo più in paradiso, perché in paradiso non c'è posto per le menzogne. Così abbiamo perso il paradiso: sognando menzogne.

Creiamo tutto il sogno dell'umanità, individuale e collettivo, basandolo sulle menzogne.

Prima che mangiassimo il frutto dell'Albero della Conoscenza vivevamo nella verità. Dicevamo soltanto la verità. Vivevamo nell'amore, senza nessuna paura.

Poi, dopo aver mangiato il frutto, ci siamo sentiti in colpa e ci siamo vergognati.

Non ci giudicavamo più esseri buoni e ovviamente abbiamo cominciato a giudicare gli altri nello stesso modo.

Con il giudizio è venuta la divisione, la separazione e il bisogno di punire e di venire puniti.

Per la prima volta non ci trattavamo più con amore, non rispettavamo e non amavamo più l'intera creazione di Dio.

E poiché in questo modo soffrivamo abbiamo iniziato a incolpare noi stessi, a incolpare gli altri e persino a incolpare Dio.

Non credevamo più che Dio fosse amorevole e giusto, abbiamo iniziato a credere che Dio ci avrebbe punito e fatto del male.

Era una menzogna. Non era vero ma ci credevamo, e così ci siamo allontanati da Dio.

A questo punto è facile capire che cosa si intende con peccato originale. Il peccato originale non è il sesso, questa è un'altra bugia.

**Il peccato originale è stato credere alle menzogne del serpente sull'albero, l'angelo caduto.** E19

La parola inglese per 'peccato', *sin*, ha il senso originario di 'andare contro, mettersi contro'.

Tutto ciò che diciamo, tutto ciò che facciamo contro noi stessi è un peccato. Il peccato non ha nulla a che vedere con una condanna o un giudizio morale.

**Peccato significa credere alle menzogne e usare quelle menzogne contro noi stessi.**

Da quel primo peccato, da quella menzogna originaria, derivano tutti gli altri peccati.

**A quante bugie nella vostra testa date ascolto? Chi è quello che parla, chi è quello che giudica, chi è così pieno di opinioni?**

Se non amate è perché quella voce non vi lascia amare. Se non gioite della vita è quella voce che non vuole che ne gioiate.

E non basta, perché il bugiardo nelle nostre teste ha bisogno di diffondere tutte queste bugie, ha bisogno di raccontare la sua storia.

È così che condividiamo il frutto del nostro albero con gli altri e, dato che anche gli altri hanno lo stesso bugiardo nella testa, tutte assieme le nostre menzogne diventano più forti.

Così possiamo odiare di più, possiamo fare più male, possiamo difendere le nostre menzogne e seguirle fanaticamente.

Arriviamo a ucciderci a vicenda in nome di queste menzogne. Ma chi sta vivendo la nostra vita? Chi prende le nostre decisioni? E20

Ora sappiamo che cosa sta avvenendo nella nostra testa: abbiamo dentro un cantastorie, e la sua voce quella che ascoltiamo.

Questa voce parla, parla, parla... e noi ascoltiamo, ascoltiamo e crediamo a tutto quello che dice. È una voce che non smette mai di giudicare.

Giudica tutto ciò che facciamo e tutto ciò che non facciamo, tutto ciò che proviamo e tutto ciò che non proviamo, e tutto ciò che fanno gli altri.

Chiacchiera in continuazione nella nostra testa e che cosa dice? Bugie, soltanto bugie.

**Queste bugie agganciano la nostra attenzione e vediamo solo bugie.**

**Questo è il motivo per cui non vediamo la realtà del paradiso che è sempre presente qui, in questo luogo e in questo preciso momento.**

**Il Cielo ci appartiene, perché siamo figli del Cielo. È la voce nella nostra testa che non ci appartiene.**

Quando siamo nati non avevamo dentro di noi questa voce. La voce si installa nella nostra testa a poco a poco con l'apprendimento: prima il linguaggio, poi i vari punti di vista e infine i giudizi e le menzogne.

All'inizio, quando incominciamo a parlare, diciamo ancora la verità.

Poi, a poco a poco, l'Albero della Conoscenza viene programmato nella nostra mente e il grande bugiardo si impossessa del sogno della nostra vita.

**Nello stesso momento in cui ci siamo separati da Dio abbiamo iniziato a cercarlo.** Abbiamo iniziato a cercare l'amore che credevamo di non avere più. E21

Ci siamo messi alla ricerca della giustizia, della bellezza e della verità.

Questa ricerca è iniziata migliaia di anni fa e gli uomini stanno ancora cercando il paradiso perduto.

Cerchiamo il modo in cui eravamo prima di credere alle menzogne: un modo di essere autentico, vero, amorevole e gioioso.

**In realtà, quello che cerchiamo è il nostro vero Sé.**

Quello che Dio ci ha detto era vero: se mangerete il frutto dell'Albero della Conoscenza morirete.

L'abbiamo mangiato e siamo morti. Siamo morti perché il nostro Sé autentico non c'è più.

Al suo posto è il grande bugiardo, il Principe delle Menzogne, che vive la nostra vita.

È la voce nella nostra testa. Potreste definirlo il pensiero. Io la chiamo **LA VOCE DELLA CONOSCENZA.** E22

**Se ripuliamo la nostra conoscenza dalle menzogne ritorniamo al paradiso che abbiamo perduto.**

**Ritorniamo alla verità, ritorniamo all'amore e ci riuniamo a Dio.**

Ora sappiamo che la storia di Adamo ed Eva non è solo una favola,

ma un simbolo creato da un maestro che scoprì la stessa cosa che scoprirono i Toltechi.

Ovviamente il creatore di questa storia conosceva la verità e la simbologia è bellissima.

Sì, l'angelo caduto che viveva sull'originario Albero della Conoscenza si è riprodotto in ogni essere umano e ancora oggi controlla la vita degli uomini. Siamo posseduti, ma non c'è motivo di avere paura.

Il grande demone è semplicemente una menzogna e le sue menzogne non ci hanno ancora distrutto; hanno provato ma hanno fallito, perché noi siamo più potenti di un angelo caduto.

Noi siamo un unico essere vivente e viviamo su questo mondo da migliaia di anni.

Adamo ed Eva non morirono. Sono qui perché noi siamo qui. Voi siete Adami e voi siete Eve. E192

E cerchiamo con tutte le nostre forze di ritornare nel luogo da cui proveniamo, il paradiso, il luogo dell'amore e della verità.

Sapete che l'amore e la verità esistono perché vivono nella vostra memoria.

Eravate là quando siete nati, e durante il primo e il secondo anno di vita eravate ancora là fisicamente.

Le profezie di molte tradizioni dicono che ritorneremo a quel luogo d'amore. Alcuni lo chiamano il Regno dei Cieli, altri Nirvana o la Terra Promessa.

I Toltechi lo chiamano il Sogno della Seconda Attenzione. Anche se i nomi sono diversi, il significato è lo stesso: un luogo di gioia e d'amore.

Un luogo di unità, l'unità di tutti i nostri cuori. La riunificazione con la vita, perché noi siamo le manifestazioni dell'unico essere vivente.

I Toltechi credono che un giorno il buon senso reggerà il sogno dell'umanità. Quando ciò accadrà scopriremo che tutti sono perfetti e tutto è perfetto.

Occorrerà del tempo perché si realizzino i sogni dei profeti che sapevano che sarebbe accaduto.

Quando parlavano di una società fondata sull'amore e sulla felicità era perché essi stessi vivevano in questo modo e sapevano che tutti possiamo fare lo stesso.

Se una persona può raggiungere un luogo simile, tutti possono farlo.

Ci sono anche profeti che parlano di distruzione e terrore, ma io credo che noi, gli esseri umani, ci stiamo evolvendo nella giusta direzione. E193

L'unico problema è che siamo miliardi e affinché l'intera società umana possa cambiare ci vuole uno sforzo enorme.

Ma non è impossibile. Tutto può cambiare e cambierà. Occorre solo tempo.

Nell'ultimo secolo abbiamo assistito a cambiamenti rapidissimi nella scienza e nella tecnologia. La psicologia è rimasta un po' indietro ma si rimetterà in pari.

La società attuale è completamente diversa dalla società di quaranta o cinquant'anni fa. Oggi ci sono minori menzogne di ottocento anni fa.

Osservando la nostra evoluzione ho fede che recupereremo il paradiso.

Immaginate di svegliarvi domani nel XIV secolo, sapendo quello che sapete oggi e credendo a quello che credete oggi.

Immaginate di essere una donna e di voler comunicare le idee della nostra epoca che certamente non si adattano al loro sogno.

Per voi il loro sogno è un vero e proprio incubo. Volete dire a quelle donne che non devono soffrire a quel modo, che non devono permettere che si abusi di loro.

Volete far capire che anche loro sono esseri umani, che anche loro hanno un'anima, che hanno il diritto di essere felici, che hanno il diritto di esprimersi. E194

Come credete che vi giudicheranno se diffondete queste idee?

Diranno sicuramente che siete indemoniate, che siete possedute, che il diavolo parla attraverso la vostra bocca.

Quanto pensate che vi lascerebbero in vita? Non per molto, vi brucerebbero subito.

Immaginate cosa penserebbero di voi quelle persone, come vi giudicherebbero. Vi manderebbero sotto processo perché fate il bagno tutti i giorni.

Tutte le vostre credenze sfiderebbero le loro. Quanto ci metterebbero prima di accusarvi di essere una strega o uno stregone?

Vi torturerebbero, vi costringerebbero a confessare di essere una strega o uno stregone, e vi ucciderebbero per paura delle vostre idee. B64

Se la nostra attuale società vi sembra un inferno, quella era un inferno ancora peggiore. E195

Alla luce di quello che sapete oggi, vedete che quasi nulla di ciò a cui credevano era vero.

Ma quelle persone non erano consapevoli delle loro superstizioni, per loro era il normale modo di vivere, non conoscevano altro perché non avevano imparato altro.

Forse le vostre credenze su voi stessi sono piene di superstizioni come quelle degli uomini del XIV secolo.

Immaginate che cosa penseranno gli uomini che vivranno fra settecento anni delle nostre attuali credenze.

Il nostro modo di rapportarci al nostro corpo è ancora barbaro, anche se non così barbaro come settecento anni fa. B64

La nostra cultura insiste molto su un aspetto attraente secondo i criteri dettati dai media.

Se pensiamo di non essere abbastanza attraenti secondo quei criteri, crediamo a una menzogna e usiamo la parola contro noi stessi, contro la verità.

Le persone che controllano i media ci dicono che cosa credere, come vestirci, che cosa mangiare e manipolano gli altri come marionette, cioè come vogliono loro.

Se vogliono metterci contro qualcosa, fanno circolare delle maldicenze e queste operano poi la loro magia.

Ma, quando smettiamo di essere marionette, ci diventa chiaro che la nostra vita è stata governata da menzogne e superstizioni.

Provate a immaginare che cosa potrebbe pensare l'umanità futura delle nostre attuali superstizioni.

Se crederanno nella perfezione di tutte le cose create, incluso ogni essere umano, li crocifiggeremo a causa di questa credenza? B65

Forse le menzogne su voi stessi in cui credete non vi sono così ovvie, ma potete osservare gli effetti di ciò a cui credete.

Quali sono gli effetti? Il modo in cui vivete la vostra vita. Se credete nella verità il risultato è la felicità, l'amore, e la bontà.

Vi sentite bene con voi stessi e vi sentite bene con tutto. Se non siete felici è perché credete alle menzogne. Questa è la causa di tutti i conflitti umani.

Tutta la nostra sofferenza deriva dal credere alle menzogne.

In che modo possiamo fermare le ingiustizie umane, le guerre, la distruzione della nostra Madre Terra? Non credendo più alle menzogne.

Suona semplicistico, ma immaginate com'è complicato riordinare il sistema di credenze di una comunità o dell'intera umanità.

**Gli esseri umani non vogliono che le menzogne in cui credono vengano messe in dubbio perché non hanno il controllo della propria mente.**

E195

**Chi ha il controllo delle menti umane? Le menzogne hanno il controllo totale dell'umanità.**

**Questo è ciò che imparate in ogni scuola esoterica quando avete raggiunto un certo livello di preparazione.**

**È qualcosa di molto semplice, eppure è una delle più profonde rivelazioni di tutte le scuole esoteriche.**

Il vero nemico sono le menzogne, e questo fatto era tenuto segreto da tutte le tradizioni

perché si credeva che chiunque avesse avuto questa conoscenza avrebbe avuto potere sugli altri e che ci fosse il pericolo che si abusasse di questo potere.

Era una scusa. Io credo invece che chi aveva scoperto la verità avesse probabilmente paura di rivelarla. Perché?

Perché le persone che credevano nelle menzogne sarebbero state spaventate dalla verità e li avrebbero bruciati vivi.

E fu proprio quello che accadde in molte parti del mondo.

**Come recuperare il paradiso perduto? La soluzione è semplice: la verità ci renderà liberi.**

Questa è la chiave che apre le porte del cielo. Quando ritrovate la verità, la vostra verità, accade un miracolo: aprite gli occhi spirituali e siete in paradiso.

Il paradiso è la storia più bella creata attraverso l'amore, e indovinate chi crea il paradiso? Noi creiamo il nostro paradiso.

**Il paradiso è una storia, un sogno creato da noi che siamo la vita.**

Ma, perché la vita possa creare il paradiso, il personaggio principale della storia deve arrendersi alla vita e lasciare che la vita si esprima senza menzogne. E196

Il paradiso è già qui, a disposizione di tutti. Il cielo è già qui, ma non abbiamo gli occhi per vederlo.

È esattamente quello che Gesù, il Buddha, Mosè e Krishna hanno annunciato tanti anni fa.

Tutti i grandi maestri del mondo hanno creato il paradiso nella loro mente. Quello che ci dicono è che dipende da noi.

Se loro ci sono riusciti possiamo riuscirci anche noi, e se noi siamo in grado di farlo tutti lo possono fare.

La verità ci rende liberi, ma le menzogne ci imprigionano in questa realtà.

Non so quanto tempo fa degli esseri umani lo capirono per la prima volta, ma è una cosa così semplice che nessuno vuole capirla.

Gli uomini vogliono qualcosa di più complicato perché il cantastorie ci ha abituati a storie complicate.

Se non crediamo più alle menzogne siamo già nel processo di guarigione.

La tradizione esoterica cristiana lo sapeva, lo sapevano gli antichi Egizi e i Toltechi, ma era difficile esprimerlo a parole. Così vennero creati dei miti.

Il mito di Adamo ed Eva dice che chiunque mangi il frutto dell'Albero della Vita, cioè la verità, vivrà per sempre in paradiso, perché la vita è eterna verità. E197

**Il frutto dell'Albero della Vita è il messaggio che proviene direttamente dalla vita, da Dio. La vita è l'unica verità, la forza che crea eternamente.**

Quando scoprite questa forza in voi stessi, e se mettete tutta la vostra fede in questa forza, siete davvero vivi.

Ora capiamo che cosa intendeva Gesù dicendo: "Io sono la vita, e solo attraverso di me si va nel Regno dei Cieli".

Non stava parlando della persona Gesù Cristo, si riferiva all'Albero della Vita.

Cercava di far capire: "Io sono l'Albero della Vita. Chi mangia il mio frutto vivrà con me nel Regno dei Cieli. Il Regno dei Cieli è un regno in cui ognuno è un re".

È la stessa cosa che si dice in questo libro.

**Voi siete il re della vostra realtà, voi siete i responsabili del sogno della vostra vita.**

Gesù aggiungeva: “Il regno dei Cieli è come uno spozalizio in cui voi siete la sposa e la verità, o Dio, è lo sposo, e là si vive un’eterna luna di miele”. Non è magnifico?

**La verità non si può esprimere a parole**, perciò Gesù ricorse a un’immagine comprensibile a tutti.

Paragonò la realtà di cui parlava a una luna di miele.

Se siete sposati con la verità vivete in un’eterna luna di miele. In una luna di miele tutto è amore. Quando siete innamorati vedete tutto con gli occhi dell’amore.

Se fate l’amore tutto il tempo, tutto è bello e meraviglioso, e siete in paradiso.

E198

Ora siamo in grado di capire che cosa intendeva Gesù parlando di perdono, di amore e del Regno dei Cieli.

Ha detto: “Lasciate che i bambini vengano a me, perché solo chi è come un bambino può entrare nel Regno dei Cieli”.

Finché siete bambini prima della conoscenza, ovvero prima di mangiare le menzogne, siete nel Regno dei Cieli.

Siete caduti perché siete innocenti. E quando ritrovate il paradiso ritornate di nuovo bambini, ma con una grande differenza.

*Ora non siete più innocenti, siete saggi.* La saggezza vi dà l’immunità: non potete cadere mai più.

Potremmo anche dire che si diventa saggi quando finalmente mangiamo il frutto dell’Albero della Vita.

Mangiare il frutto di questo albero è un simbolo dell’illuminazione.

Illuminazione significa diventare luce, ma non ci sono parole per descrivere questa esperienza.

Per questo bisogna ricorrere al mito e all’immaginazione per afferrarne il significato. Per sapere com’è dobbiamo farne esperienza, dobbiamo *essere li*.

**La verità è il vero voi, è la vostra integrità. Nessuno può condurvi in quel luogo. Solo voi potete andarci.**

**Potete cambiare la vostra storia, ma dovete sempre iniziare da voi, dal personaggio principale della vostra storia.**

Potete trasformarvi da messaggero di menzogne, paura e distruzione in messaggero di verità amore e creazione.

E199

Ritornando alla verità, il vostro modo di esprimervi nella società umana diventa molto migliore.

La vostra comunicazione migliora. La vostra creazione è più forte e più potente. La vita migliora in tutte le sue espressioni.

**Non dovete cambiare il mondo, dovete cambiare voi stessi.** E dovete farlo nel vostro modo perché solo voi sapete come siete.

È ovvio che non potete cambiare il mondo, almeno per il momento, perché il mondo non è pronto per la verità.

Potete solo cambiare voi stessi, ma questo è già un passo enorme. Ritornando alla verità farete un passo enorme a vantaggio di tutti.

I cancelli del cielo sono aperti e il paradiso vi attende.

Se non entrate in paradiso è perché credete di non esserne degni. Credete di non essere degni di vivere in un luogo di verità, gioia e amore.

È una menzogna ma, se ci credete, questa menzogna assume il controllo della vostra storia e non potrete varcare i cancelli del cielo.

**La verità non è nella storia. La verità è nel potere che crea la storia. Questo potere è la vita, è Dio.**

L’ho scoperto tanto tempo fa e spero che comprendiate ciò che vi sto dicendo.

Per capirlo non basta dire con la mente razionale: “ Sì, è vero, è logico”. No, **dovete comprendere con il cuore.**

Mi auguro davvero che prendiate questo messaggio a cuore perché può cambiare tutta la vostra vita.

E200

Non credetemi con la testa, ma sentite quello che dico nel vostro cuore.

Mettete tutta la vostra attenzione su ciò che sentite e percepirete la vostra integrità che vi parla.

La verità è la verità e una grande parte di voi riconosce la verità. Credete al vostro cuore.

**Quando il cantastorie vi dice soltanto la verità, la vostra vita diventa una vera opera d'arte.**

**Quando la voce della conoscenza diventa la voce dell'integrità ritornate alla verità, ritornate in cielo, ritornate all'amore, e il ciclo si chiude.**

Quando ciò accade non credete più al vostro cantastorie né al cantastorie di un altro.

Questa è la mia storia e non dovete credere nemmeno alla mia storia. Sta a voi decidere se crederci o no, ma questo è il modo in cui io vedo il mondo.

Nell'universo c'è un unico essere vivente: Dio.

Dato che tutto e tutti siamo una manifestazione di questo unico essere vivente, tutto e tutti ritorneremo a questa sorgente.

Non c'è nulla di cui avere paura, non dobbiamo avere paura di morire. Esiste un'unica forza e quando moriamo tutto ritorna nel medesimo luogo.

Anche se non vogliamo, anche se facciamo resistenza, ritorneremo là perché non esiste un altro luogo in cui andare. Questa è la notizia più bella.

Non dobbiamo avere paura di venire dannati quando moriremo. Nel momento della morte io ritornerò a Dio, voi ritornerete a Dio, tutti ritorneranno a Dio. *E201*

È così. Non si tratta di essere degni di Dio. Dio non si preoccupa se siamo degni di lui. Dio ci ama e basta.

La nostra vita è una storia, la nostra vita è un sogno.

Il Regno dei Cieli è nella nostra mente e sta a noi scegliere se ritornare al nostro sé autentico, se vivere una vita d'amore e di verità.

Non c'è motivo che la nostra vita sia controllata dalla paura e dalle menzogne.

Se riprendiamo in mano la nostra storia saremo liberi di creare la nostra vita nel modo migliore possibile, perché siamo artisti dello spirito.

Una volta che sappiamo che tutto ritorna a Dio, che è verità, continuare a credere alle menzogne è una pura assurdità.

Le menzogne della nostra storia non sono importanti, ciò che importa è gioire del nostro tempo in questa realtà, vivere nella gioia in questa vita.

La domanda è: Che cosa volete fare della vostra storia? Io ho scelto di scrivere la mia nella verità e nell'amore. E voi?

*E202*

## IL VERO CONFLITTO È TRA LA VERITÀ E LE MENZOGNE

Molti credono che nell'universo sia in atto una battaglia tra il bene e il male. Non è vero.

Sì, c'è un conflitto, ma questo conflitto esiste solo nella mente umana, non nell'universo.

Non è vero per le piante e per gli animali. Non è vero per gli alberi, le stelle e per tutta la natura. È vero solo per gli esseri umani.

E27

**Il vero conflitto è tra la verità e la menzogna. Bene e male sono solo il prodotto di questo conflitto.**

B59

Il risultato del credere nella verità è la bontà, la felicità e l'amore. Se vivi nella verità sei felice e la vita è meravigliosa.

Il risultato del credere nelle menzogne e del difenderle è la creazione di quello che tu chiami il male:

la creazione del fanatismo; credere alle menzogne crea tutte le ingiustizie, le violenze, gli abusi e tutta la sofferenza degli individui e della società.

E28

**O forse potremmo dire che tutti i conflitti sono il risultato delle menzogne, perché nella verità non c'è conflitto.**

**La verità non ha bisogno di dimostrazioni: è, che ci crediamo o no. Invece, le menzogne esistono solo se le creiamo e sopravvivono solo se ci crediamo.**

B59

**Le menzogne non sono reali, sono una nostra creazione, ma noi diamo loro vita e le rendiamo reali nella realtà virtuale della mente.**

B60

**L'universo è semplicemente così com'è, sono gli esseri umani che complicano tutto.**

Tutti i drammi della nostra vita personale sono il risultato di credere alle menzogne, soprattutto alle menzogne nei riguardi di noi stessi.

E28

Tutto ciò che pensiamo della vita, è solo conoscenza.

E29

Come facciamo a sapere se quello che abbiamo imparato è vero o falso? Come facciamo a sapere se quello che pensiamo di noi stessi è la verità?

**La verità è che non abbiamo la minima idea di che cosa siamo, ma sappiamo benissimo che cosa non siamo.**

**Abbiamo creduto così a lungo a ciò che non siamo che siamo arrivati a credere in una semplice immagine di noi stessi.**

**Abbiamo riposto tutta la nostra fiducia in quelle menzogne su noi stessi. È una storia, non è la verità.**

E30

**Soffriamo perché abbiamo riposto la nostra fede in menzogne. È semplicissimo.**

L'umanità è così com'è perché crediamo collettivamente a così tante menzogne.

E30

Abbiamo vissuto di queste menzogne per millenni e reagiamo alle menzogne con la rabbia, l'odio e la violenza. Ma sono semplici menzogne.

### LA VERITÀ VA SPERIMENTATA.

Gli uomini vogliono sempre spiegare, descrivere, esprimere ciò che percepiscono, ma non ci sono parole per descrivere la verità di cui si fa esperienza.

Chiunque affermi: "Questa è la verità", mente senza sapere di mentire.

**Possiamo percepire la verità con il nostro sentire, ma appena cerchiamo di descriverla con le parole non facciamo che distorcerla.**

**In questo modo smette di essere la verità e diventa la nostra storia, una proiezione fondata su una realtà valida solo per noi.**

Eppure continuiamo a cercare di tradurre la nostra esperienza in parole e questo è davvero meraviglioso. È l'arte più grande di ogni essere umano.

E31

Ogni essere umano è un cantastorie, il che significa che siamo tutti artisti.

Vediamo la vita avvenire dentro di noi e attorno a noi e usiamo le parole per fare il ritratto di ciò che vediamo.

Creiamo storie su tutto ciò che percepiamo e distorciamo la verità. Ma per noi è la verità.

Naturalmente, il modo in cui esprimiamo la nostra distorsione può piacere anche agli altri.

Ognuno di noi crea la propria storia dal suo specifico punto di vista. Ma perché imporre agli altri la nostra storia se non è vera?  
Se lo capisci non hai più bisogno di difendere ciò in cui credi. Non è importante avere ragione e pensare che gli altri abbiano torto.  
Considera tutti come artisti, come cantastorie. Sai che tutto ciò in cui credono è solo il loro punto di vista. Non ha niente a che vedere con te.

E32

## LA FEDE, IL NOSTRO POTERE CREATIVO

**La nostra forza è la nostra fede. La fede è il potere creativo che tutti gli uomini hanno e non ha niente a che vedere con la religione.  
La FEDE è il risultato di un accordo, di una decisione.**

Quando decidi di credere in qualcosa, senza più dubbi, quella è la tua fede.

Se non hai nessun dubbio rispetto a ciò in cui credi, per te diventa la verità, anche se potrebbe essere una menzogna.

La tua fede è così potente che, se credi di non valere niente, non vali niente!

Se credi che fallirai, fallirai senz'altro, perché è questo il potere e la magia della fede.

E30

**LA FEDE è una forza che proviene dalla nostra integrità. È l'espressione di ciò che siamo realmente.**

**La fede è il potere stesso della nostra creazione, perché usiamo la fede per creare la storia della nostra vita e trasformarla.**

Le diverse tradizioni hanno chiamato questo potere con nomi diversi. I Toltechi lo chiamano intento, ma io preferisco chiamarlo fede.

E116

16

**La fede è importantissima perché è la forza che dà vita a ogni parola, a ogni concetto immagazzinato nella nostra mente.**

Possiamo dire che la vita si manifesta attraverso la fede e che la fede è un messaggero della vita.

**La vita si fa attraverso la nostra fede e la nostra fede dà vita a tutto ciò in cui abbiamo accettato di credere.**

**Ricordate: noi diamo la nostra fede attraverso la nostra accettazione, attraverso un accordo.**

Se siamo d'accordo con un concetto lo accettiamo al di là di ogni dubbio e quel concetto diventa parte di noi.

Se non siamo d'accordo con un concetto, se non gli diamo la nostra fede, non lo immagazziniamo nella memoria.

Qualunque concetto è vivo perché la nostra fede lo tiene in vita, perché crediamo in quel concetto.

**La fede è la forza che tiene assieme tutti i simboli e dà un senso e una direzione a tutto il nostro sogno.**

**Se immaginate ogni credenza, ogni concetto e ogni opinione come un mattone, la fede è la calce che tiene assieme i mattoni.**

Quali mattoni scegliamo e come li mettiamo assieme dipende dalla nostra **ATTENZIONE**.

E118

Gli esseri umani sono in grado di percepire milioni di cose simultaneamente,

ma **grazie all'attenzione abbiamo il potere di discriminare e di concentrarci soltanto su ciò che vogliamo percepire.**

L'attenzione è anche una parte della mente che usiamo per trasferire informazioni.

Ottenendo l'attenzione di un altro apriamo un canale di comunicazione, e attraverso questo canale possiamo trasmettere e ricevere informazioni.

**In questo modo insegniamo e in questo modo apprendiamo.**



I nostri genitori ottengono la nostra attenzione e ci insegnano il significato delle parole; noi lo accettiamo e impariamo una lingua. Attraverso il linguaggio, attraverso la parola, iniziamo a costruire l'edificio della conoscenza. Assieme, tutte le nostre credenze formano una struttura che ci fa credere ciò che crediamo di essere.

I Toltechi chiamano questa forma assunta dalla nostra mente *la forma umana*.

La '**FORMA UMANA**' è la struttura del nostro personale Albero della Conoscenza.

Comprende tutto ciò che crediamo rispetto al nostro essere umani, è la struttura portante di tutta la nostra storia.

Questa struttura è solida come il nostro corpo fisico, perché la nostra fede in essa la rende solida.

Vi definite un essere umano ed è questo che fa di voi un essere umano.

Investite tutta la vostra fede nella vostra storia, soprattutto nel personaggio principale della vostra storia, e questo è il principale problema!

E119

**La parte più potente di voi, la fede, va al bugiardo che vive nella vostra testa. Attraverso la vostra fede tenete in vita tutte le sue menzogne.**

**Il risultato è appunto la vita che state vivendo in questo momento, perché avete fede nel personaggio principale della vostra storia, ciò significa che credete senza il minimo dubbio a ciò che credete di essere. Tutto il resto è solo azione-reazione.**

Tutte le abitudini sono una montatura per continuare a recitare il ruolo del vostro personaggio principale.

Il cantastorie ha potere su di voi perché voi avete fede nella storia che vi racconta.

Se alimentate la storia con la vostra fede, non ha più importanza che sia vera o falsa. Ci credete, siete spacciati. Sia fatta la vostra volontà.

Per questo Gesù ha detto che se aveste un granello di fede potreste muovere le montagne.

Gli uomini sono esseri potenti, perché hanno una fede immensa, hanno la capacità di credere fortemente, ma a che cosa diamo la nostra fede?

**La nostra fede va a tutta la conoscenza nella nostra testa, è intrappolata nella struttura del nostro Albero della Conoscenza.**

E120

È questa struttura che controlla il sogno della nostra vita, perché la nostra fede vive in questa struttura.

Ma la fede non appartiene alla voce della nostra storia né alla nostra mente razionale.

Non basta dire: "Ci riuscirò", perché la nostra fede segue queste parole.

C'è un'altra credenza, più forte e più profonda, che ci dice: "Non riuscirai". E accade appunto così: qualunque cosa facciamo falliamo.

Per questo **non basta desiderare di cambiare per cambiare davvero.**

**Dovete sfidare realmente ciò che credete di essere, sfidare soprattutto quelle credenze che limitano la vostra espressione nella vita.**

**Dovete sfidare tutte le credenze con cui giudicate voi stessi, con cui vi rifiutate, con cui vi rendete piccoli.**

**È possibile cambiare ciò in cui crediamo, riscrivere la commedia della nostra vita, ma prima dobbiamo liberare la nostra fede;**

**c'è un unico modo per liberare la nostra fede: attraverso la verità. La verità è la nostra spada, l'unica arma che abbiamo contro le menzogne.**

Solo la verità è in grado di liberare la fede intrappolata nella struttura delle nostre menzogne.

E121

Ma, se continuiamo a dar fede alle menzogne, non possiamo vedere la verità. **Le menzogne rendono cieca la nostra fede, il nostro potere di creare.**

La fede cieca è un concetto molto importante. Se la nostra fede è cieca, non possiamo seguire la verità.

È questo che avvenne quando mangiammo il frutto dell'Albero della Conoscenza.

Abbiamo creduto alle menzogne, la nostra fede è stata accecata e abbiamo incominciato a seguire un'illusione che non è vera.

Se la vostra fede è cieca non potrà condurvi da nessuna parte. Per questo Gesù ha detto che, se un cieco guida un altro cieco, entrambi cadranno.

Adesso capite perché le storie altrui non possono aiutarvi: sarebbe come un cieco che guida un altro cieco.

Se la vostra fede è cieca e insegnate a un altro la fede cieca, entrambi cadrete.

Se credete che la vita sia contro di voi e insegnate a un altro che la vita è contro di voi, siete entrambi ciechi perché non vedete la verità.

Credete entrambi a una menzogna!

La vera fede, la fede libera, è ciò che provate in questo preciso momento.

Questo momento è reale; avete fede nella vita, fede in voi stessi, fede senza motivo.

E122

Questo è il vostro potere creativo in questo preciso momento. A partire da questo potere potete creare tutto ciò che volete in qualunque direzione.

**L'unico modo per cambiare le vostre credenze su voi stessi è liberare la vostra fede dalle menzogne.**

**Questa è la chiave per il cambiamento della vostra storia, questa è la vostra ricerca del sogno e nessuno può farlo al vostro posto.**

**Si tratta di voi e della vostra storia. Dovete affrontare la vostra storia e ciò che affrontate è, ovviamente, il protagonista della vostra storia.**

*Iniziate a guardare il protagonista come se non foste voi, ma un altro.*

E123

*La vostra storia è come un libro su di voi: staccatevi dalla storia e prendete consapevolezza che è una vostra creazione.*

*Rivedete la storia della vostra vita senza giudizi, per evitare qualunque coinvolgimento emotivo.*

*Rivedete la vostra storia da quando eravate bambini, tutto il periodo della crescita, tutti i vostri rapporti.*

*Poi fate un inventario di voi stessi immaginando che tutto quello che avete siano i polmoni per respirare,*

*gli occhi per vedere la bellezza, le orecchie per sentire i suoni della natura. Tutto questo è amore.*

*Affrontate la storia della vostra vita con amore e esplorerete la più incredibile ricerca del sogno.*

Questa ricerca del sogno è ciò che fece il Buddha sotto l'albero della *bodhi*, ciò che fece Gesù nel deserto e Mosè sulla montagna.

Tutte le religioni del mondo dicono la stessa cosa: sono state espresse da uomini che hanno aperto gli occhi spirituali e la cui fede ha smesso di essere cieca.

Il problema è spiegare la cosa agli altri. Pensate a Gesù, che ha dovuto spiegare la verità duemila anni fa.

Parlò di verità, perdono e amore. Diceva a tutti: "Dovete perdonarvi gli uni con gli altri. L'amore è l'unica via".

Ci ha dato la ricetta per guarire la mente, ma chi era pronto a quel tempo? Anzi, la domanda è: noi siamo pronti?

Vogliamo continuare a credere alle nostre menzogne, a essere così ciechi da morire per le nostre menzogne, per i nostri dogmi, per il nostro fanatismo? E124

La fede cieca ci fa diventare fanatici, ci porta a imporre le nostre credenze agli altri senza rispetto per le loro credenze.

Non abbiamo bisogno di imporre ciò in cui crediamo.

Possiamo rispettare ciò in cui crede ognuno di noi sapendo che ognuno di noi sta sognando il suo sogno personale, diverso da quello di chiunque altro.

Con questa semplice consapevolezza abbiamo fatto un passo importante verso la guarigione della mente.

**La sfida è quella di recuperare il potere della fede senza farvi più accecare dalle menzogne.**

**Ma se volete affrontare il tiranno che voi stessi avete creato dovete avere fede.**

**Il problema è che la fede che avete investito nella vostra creazione è mille volte più forte della fede che vi rimane.**

**Quindi, dove troverete la fede necessaria per affrontare la vostra creazione, se la vostra creazione assorbe ogni briciola della vostra fede?**

Se non riuscite a trovare la fede dentro di voi, al di fuori di voi ce n'è un mucchio, ovunque.

Il punto è imparare a raccogliere tutta la fede di cui avete bisogno per liberarvi dalla struttura delle vostre menzogne.

E125

**Tutte le volte che spezzate una delle credenze autolimitanti che avete accettato la fede che vi riponevate vi ritorna indietro e recuperate ogni volta un po' più fede.**

Ma se recuperate anche tutta la vostra fede e non la usate per cambiare il personaggio principale della vostra storia, tutta la fede che avete recuperato verrà riassorbita un'altra volta dal vostro protagonista.

Questo è il motivo per cui dovete liberare la vostra vita dalla superstizione di ciò che credete di essere.

C'è un unico modo per riuscirci: smettere di credere al cantastorie, alla voce della conoscenza nella vostra testa.

**Dando di nuovo la vostra fede alla verità, e staccandola dalle menzogne, il risultato è che ridiventate autentici.**

**Il vostro corpo emozionale ritorna com'era quando eravate bambini e voi ritornate al vostro buon senso.**

Non è qualcosa che ho inventato io, non ho scoperto niente di nuovo. In quanto artista ho solo rimodellato qualcosa di già esistente.

Tutto quello che sto condividendo con voi esiste da migliaia di anni in tutto il mondo, non solo in Messico ma anche in Egitto, in India, nell'antica Grecia e nell'antica Roma.

E127

Il buon senso è presente in tutti, ma non possiamo vederlo se la nostra attenzione è catturata dalle menzogne in cui crediamo.

Le menzogne rendono tutto complicato, mentre la verità è semplice.

Ritengo che sia venuto il momento di ritornare alla verità, al buon senso, alla semplicità della vita.

Ora sappiamo che le menzogne hanno il potere di accecarci.

**Ma la verità è molto più potente, perché quando finalmente recuperiamo la verità tutta la nostra realtà cambia.**

La verità ci riporta in paradiso, dove sperimentiamo un'intensa comunione d'amore con Dio, con la vita e con tutta la creazione.

**Quando liberate la vostra fede da tutte le menzogne, il risultato è che liberate anche la vostra VOLONTÀ.**

**Quando la volontà è libera, finalmente POTETE SCEGLIERE.**

La voce nella vostra testa vi dà l'illusione di potere già scegliere, di avere già il libero arbitrio.

Ma credete davvero che sia una scelta cosciente quella di fare del male a voi stessi, di farvi soffrire, di rifiutarvi e di farvi violenza?

Come potete pensare di scegliere liberamente quando scegliete di ferire le persone che amate, quando giudicate il vostro partner o i vostri figli e con il vostro giudizio li fate star male?

Immaginate come sarebbe avere davvero il libero arbitrio, il potere di decidere liberamente.

Scegliereste di sabotare la vostra felicità o il vostro amore?

Scegliereste di giudicarvi, di accusarvi, di vivere nella vergogna e nella colpa?

Scegliereste di credere di non essere belle persone, ma persone cattive, di non meritare la felicità, la ricchezza e la prosperità perché non ne siete degni?

E128

Scegliereste di essere in continuo conflitto con le persone che amate di più?

Se poteste decidere liberamente scegliereste il contrario. Quindi mi sembra evidente che la nostra volontà non è libera.

**Dare la vostra fede alla verità invece che alle menzogne fa cambiare le scelte.**

**Se la vostra volontà è libera, le vostre scelte sgorgano dalla vostra integrità e non dal programma, il grande bugiardo nella vostra testa.**

Potete credere a ciò a cui decidete di credere, e con il potere di credere a ciò a cui decidete di credere avviene qualcosa di molto interessante.

Avviene che ciò che volete è l'amore. Volete soltanto amore, perché sapete che tutto ciò che non è amore è falso!

Se la vostra libertà è libera scegliete la felicità e l'amore, la pace e l'armonia. Scegliete di giocare, scegliete di gioire della vita. Non scegliete più i drammi. Se in questo momento state scegliendo un dramma significa che non avete libera scelta: è un'abitudine.

**Siete così perché siete stati programmati a essere così e non sapete neppure di avere il potere di fare una scelta diversa. Qualcos'altro nella vostra testa sceglie per voi ed è la voce del bugiardo.**

E129

Perché mai dovremmo volontariamente decidere di entrare in conflitto con i genitori, i figli o il partner? Il conflitto non è certo quello che vogliamo. Quando siamo bambini ci associamo ad altri bambini perché vogliamo giocare, vogliamo divertirci e gioire della vita.

Poi, quando siamo cresciuti e vogliamo entrare in rapporto, in un rapporto d'amore, è forse perché vogliamo crearci drammi o sofferenza emotiva? No, il buon senso ci dice che vogliamo giocare assieme, vogliamo divertirci a esplorare la vita assieme.

Ma il Principe delle Menzogne che controlla la voce della conoscenza reprime il nostro buon senso.

**Il buon senso è saggezza e la saggezza è diversa dalla conoscenza.**

**Siete saggi quando non agite più contro voi stessi. Siete saggi quando siete in armonia con voi stessi, con l'umanità e con l'intera creazione.**

Potete scegliere in questo preciso momento. Come pensate di usare il messaggio contenuto in questo libro?

Che cosa accadrebbe se non credeste più alle menzogne?

Concedetevi un momento e sentite come potrebbe essere se la vostra fede smettesse di essere fede cieca.

Liberando la fede dalle menzogne la sofferenza è finita, il giudizio è finito. Non vivrete più nella colpa, la vergogna, la rabbia e la gelosia.

Non avete più bisogno di dimostrare il vostro valore a nessuno, compresi voi stessi.

Anzi, non vi importa più. Saperlo ha smesso di essere importante, e questa è saggezza.

Immaginate semplicemente che, smettendo di credere alle menzogne, tutta la vostra vita cambi.

Non vivete più nel continuo tentativo di controllare gli altri e la vostra integrità non consente a nessun altro di controllare voi.

Non giudicate più gli altri e non vi lamentate più di quello che fanno, perché sapete di non poter controllare gli atteggiamenti altrui.

Immaginate di scegliere di perdonare chiunque vi ferisca, perché non volete più portare questo veleno emotivo nel vostro cuore.

Perdonando tutti, compresi voi stessi, guarite la vostra mente, guarite il vostro cuore e non proverete più sofferenza emotiva.

Immaginate di recuperare il potere di scegliere volontariamente perché avete smesso di credere al cantastorie.

Gioite della vostra vita con pienezza, con pace interiore, con amore.

Immaginate come trattereste il vostro partner e i vostri figli, che cosa insegnereste alla nuova generazione smettendo di credere alle menzogne.

Immaginate il cambiamento che avverrebbe nell'intera umanità grazie a una cosa così semplice: non credere più alle menzogne.

E131

## SOGNARE

Quando nasciamo abbiamo un cervello e abbiamo occhi, e il nostro cervello cattura già immagini luminose. Percepriamo immediatamente la luce, ci diventa sempre più familiare, e la reazione del nostro cervello alla luce è un'infinita creazione di immagini nella nostra immaginazione, nella nostra mente: **stiamo sognando**. **La vita intera è un sogno**, perché il cervello è programmato per sognare ventiquattro ore su ventiquattro.

Quando il cervello è sveglio, c'è una struttura materiale che ci fa percepire le cose in modo lineare; quando dorme questa struttura non c'è, e il sogno ha la tendenza a cambiare continuamente.

B47

Anche da svegli abbiamo la tendenza a sognare a occhi aperti e anche questo sogno cambia continuamente. L'immaginazione è così potente che ci conduce in tanti posti diversi.

**Nella nostra immaginazione vediamo cose che altri non vedono, sentiamo cose che altri non sentono, oppure il contrario: dipende dal modo in cui stiamo sognando.**

L'immaginazione imprime movimento alle immagini che vediamo, ma le immagini esistono solo nella mente, nel sogno.

**Luce, immagini, immaginazioni, sogno...** Anche in questo momento state sognando, ed è molto facile verificarlo. Forse non avete mai notato che la vostra mente sogna continuamente, ma se usate per un attimo l'immaginazione capirete che cosa sto dicendo.

***Immaginate di guardare in uno specchio.***

Nello specchio c'è un intero mondo di oggetti, ma sapete benissimo che tutto quello che vedete è solo un riflesso di cose reali.

Sembra reale, sembra la verità, ma non è reale e non è la verità.

Se cercate di toccare gli oggetti nello specchio, toccherete soltanto la superficie dello specchio.

Quello che vedete nello specchio è solo un'immagine della realtà, il che significa che è una realtà virtuale: è un sogno.

Ed è lo stesso tipo di sogno che gli esseri umani sognano quando il cervello è sveglio. Perché?

Perché quello che vedete nello specchio è una copia della realtà, una copia che create attraverso le facoltà degli occhi e del cervello.

B48

**Quella che create nella mente è un'immagine del mondo che indica il modo in cui la vostra mente percepisce la realtà.**

Nello specchio, un cane vedrà soltanto ciò che il suo cervello canino gli fa percepire della realtà.

Un'aquila vedrà nello specchio quello che il suo cervello da aquila percepisce della realtà, che sarà molto diverso da quello che percepite voi.

Ora immaginate di guardare nei vostri occhi, invece che in uno specchio.

I vostri occhi percepiscono la luce riflessa da migliaia di oggetti esterni. Il sole manda la sua luce sul mondo e tutti gli oggetti la riflettono.

Miliardi di raggi luminosi vi colpiscono da tutte le direzioni, entrano nei vostri occhi e proiettano le immagini delle cose.

**Credete di stare guardando degli oggetti, ma l'unica cosa che vedete realmente è la luce riflessa.**

**Tutto ciò che percepite è un riflesso del reale, esattamente come i riflessi nello specchio, salvo una differenza fondamentale: dietro lo specchio non c'è niente, mentre dietro i vostri occhi c'è un cervello che cerca di dare significato a tutto.**

Il cervello interpreta tutto ciò che percepite in base al significato che date a ogni simbolo,

in base alla struttura della vostra lingua, in base a tutta la conoscenza che è stata riversata nella vostra mente.

**Tutto ciò che percepite viene filtrato dal vostro sistema globale di credenze.**

**Il risultato dell'interpretazione di tutto ciò che percepite attraverso il vostro sistema di credenze è il vostro sogno personale.**

**Così create un'intera realtà virtuale nella vostra mente.**

B49

Forse riuscite a vedere com'è facile per gli esseri umani distorcere quello che percepiscono.

**La luce riproduce un'immagine perfetta di una cosa reale, ma noi la distorciamo creando una storia attraverso tutti i simboli e le opinioni che abbiamo appreso.**

**Sogniamo attraverso la nostra immaginazione e, in base all'accordo che abbiamo fatto, pensiamo che il nostro sogno sia la verità;**

**ma la verità è che il nostro sogno è solo una verità relativa, un riflesso della verità distorto da tutta la conoscenza immagazzinata nella nostra memoria.**

Molti maestri hanno detto che **ogni mente è un mondo**, ed è vero.

Il mondo che crediamo di vedere al di fuori di noi è in realtà dentro di noi. Sono solo immagini della nostra immaginazione. È un sogno.

Il fatto che sogniamo continuamente è noto da secoli; non solo ai toltechi in Messico, ma in Grecia, a Roma, in India, in Egitto.

In tutte le parti del mondo c'è stato qualcuno che ha detto: "La vita è sogno". **La domanda è: ne siamo consapevoli?**

Se non siamo consapevoli che la nostra mente sogna continuamente,

è facile accusare tutti e tutto delle cose negative del nostro sogno personale, di tutto ciò che ci fa soffrire.

Ma quando diventiamo consapevoli di vivere in un sogno che noi stessi creiamo in quanto artisti, facciamo un grande passo nella nostra evoluzione,

perché **ora ci assumiamo la responsabilità della nostra creazione.**

B50

Capire che la nostra mente sogna in continuazione ci fornisce la chiave per cambiare il nostro sogno, se non ci piace.

**Chi sta sognando la storia della vostra vita? Voi.**

**Se la vostra vita non vi piace, se non vi piace quello che pensate di voi stessi, gli unici che possono cambiare le cose siete voi.**

**È il vostro mondo, è il vostro sogno.**

Se il vostro sogno vi piace, magnifico: potete godervi ogni momento.

Se il vostro sogno è un incubo, se ci sono dramma e sofferenza, e se la vostra creazione non vi piace, potete cambiarla.

**Nel mondo ci sono milioni di libri scritti da milioni di sognatori, ognuno con un punto di vista diverso.**

**La vostra storia è interessante come ognuno di questi libri e ancora di più, perché la vostra storia cambia continuamente.**

Il modo in cui sognate a dieci anni è completamente diverso dal modo in cui sognate a quindici, venti, trenta o quaranta,

o dal modo in cui state sognando in questo momento.

La storia che state sognando oggi non è la stessa storia che sognavate ieri o mezz'ora fa.

Ogni volta che ne parlate, la vostra storia cambia in base a quello che dite alla vostra storia,

in base al vostro stato fisico ed emozionale, in base a quello che credete in quel momento.

**Anche se cercate di raccontare sempre la stessa storia, essa cambia in continuazione.**

**A un certo punto vi accorgete che tutto è la vostra storia. Non è la realtà: è una realtà virtuale. Non è nient'altro che un sogno.**

**Ed è un sogno condiviso, perché tutti gli esseri umani stanno sognando contemporaneamente.**

B51

Il sogno condiviso dell'umanità, **IL SOGNO DEL PIANETA**, esisteva prima della vostra nascita,

ed è per questo che avete imparato a creare la vostra opera d'arte, la storia di voi stessi.

B52

Quando il cervello è sveglio diamo forma e senso alla creazione e la vediamo come una totalità.

Questa struttura ci dà la nozione del tempo e dello spazio, pensiamo che sia questo determinato giorno e questa determinata ora.

La mente razionale crea l'illusione del tempo e dello spazio per giustificare il sogno della nostra mente.

**Pensare è sognare con un linguaggio, non è null'altro che il tentativo della mente di giustificare il sogno.**

**Il tempo e lo spazio sono illusioni, esistono soltanto nella realtà virtuale. Ciò che esiste è sempre qui e ora.**

Gli antichi sciamani usavano delle piante allucinogene come il peyote per alterare le percezioni del cervello e diventare consapevoli di sognare.

Immaginate il cervello come un computer molto sofisticato:

se versate una tazza di caffè nel computer capirete che cosa accade al cervello umano quando assume delle droghe psicotropiche. Accade che funziona male.

La percezione non è più perfetta, i colori si mescolano, l'equilibrio cambia e diventa ovvio che la mente funziona in base a un programma. Sta sognando.

Il cervello, l'occhio e la mente funzionano così perfettamente che, se vedete dei colori diversi, la mente razionale cerca di spiegarlo dicendo:

"Sto vedendo Dio, sto facendo un'esperienza spirituale".

Ma è solo un cattivo funzionamento, che ci fa capire come il cervello crei l'illusione di un'intera realtà.

Non c'è bisogno di danneggiare il cervello per dimostrare che stiamo sognando.

C71

Viviamo in un mondo di miliardi di nostri simili che non sanno di stare sognando.

Inoltre, tutti partecipiamo a un sogno più grande, il sogno della società.

**Tutti questi sogni si sovrappongono e ciascuno di noi sogna una parte del sogno globale, il Sogno del Pianeta,**

che è costituito dalla proiezione di miliardi di sogni personali.

23

Ognuno di noi vive in una realtà virtuale. Non abbiamo scelta: la mente è programmata per sognare, e può essere una cosa bellissima.

Se incontrate una persona, agganciate la sua attenzione, iniziate a scambiarsi informazioni e in breve tempo venite a sapere molte cose sul suo sogno personale.

Chi sono i suoi amici, che cosa fa, i suoi film preferiti, gli sport che pratica e continuate voi... Dipende da quello che proietta su di voi.

Tutte queste varie possibilità formano una realtà particolare, ma reale come quella di chiunque altro.

Capire che stiamo sognando può essere molto eccitante. Perché?

Perché, comprendendo che il nostro sogno è fatto di luce, comprendiamo anche che possiamo cambiare alla velocità della luce

e che la nostra vita può cambiare in un istante.

Comprendiamo che possiamo cambiare le nostre credenze ogni volta che occorre, perché non sono più rigide.

Le nostre preoccupazioni non ci sembrano più reali: sappiamo che è un sogno e che il sogno può cambiare.

Tutti gli elementi del sogno che costituivano la nostra conoscenza e che erano intrappolati all'interno del sistema di credenze non sono più rigidi;

non sono più la verità e noi lo sappiamo.

C72

Quando vediamo la verità tutte le menzogne in cui abbiamo creduto scompaiono.

Per questo occorre un grande coraggio per affrontare le nostre menzogne, per guardare ciò in cui crediamo.

La struttura della nostra conoscenza ci fa sentire al sicuro. Abbiamo bisogno di conoscere, anche se ciò che conosciamo non è la verità.

Se ciò che crediamo di noi stessi si rivela falso non ci sentiamo più al sicuro, perché non sappiamo essere in modo diverso.

E57

**Quando scopriamo che non siamo ciò che crediamo di essere, le fondamenta di tutta la nostra realtà iniziano a crollare. Tutta la storia perde il suo significato, e questo fa paura. Ma possiamo prendere la struttura delle nostre credenze e ricostruirla senza menzogne. La vita continua come prima, ma non è più guidata dalle menzogne.**

E58

**Quando abbiamo capito che stiamo sognando, la conoscenza non controlla più la nostra fede. Accade l'opposto: è la fede che controlla la conoscenza, è la fede che controlla i nostri accordi e le nostre credenze.**

C72

Accettiamo la responsabilità di cambiare il sogno se non ci piace e diventiamo responsabili. Sapendo che stiamo sognando, sappiamo che anche tutti coloro che ci circondano stanno sognando, con o senza consapevolezza. Allora comprendiamo che il punto di vista che gli altri utilizzano per vedere il mondo non ha niente a che fare con noi. Ovviamente, gli altri continueranno a usare il loro Libro della Legge per giudicarci e per giudicare chiunque altro, ma ora non sentiamo più di doverci difendere dal loro Libro della Legge. Sappiamo che non crederanno mai a quello che diciamo, a meno che non cambino il loro modo di sognare. Non possiamo aspettarci che gli altri ci capiscano. Stanno ancora impostando la propria vita sul loro personale Libro della Legge, scambiando idee e opinioni con quelli che fanno lo stesso. Noi li capiamo, perché anche noi un tempo facevamo così, ma loro non capiscono noi. A questo punto non facciamo più supposizioni. Sappiamo che gli altri stanno sognando e che quello che dicono in questo momento potrà essere diverso domani o tra un attimo. Il sognatore e il sogno cambiano continuamente; quindi, come facciamo a supporre qualcosa sapendo che tutto cambia in continuazione?

24

**Sappiamo anche di non poter supporre che gli altri siano come vorremmo che fossero. Abbiamo solo due possibilità: amarli così come sono, e rispettare tutti i loro cambiamenti, o andarcene.**

C73

Non siamo più attaccati alle conseguenze, perché abbiamo la nostra fede. Prima di diventare consapevoli di sognare facciamo continue supposizioni, a causa del potere che la conoscenza ha su di noi. Ma, quando siamo noi ad avere potere sulla conoscenza, non c'è più bisogno di fare supposizioni. La conoscenza diventa uno strumento per comunicare. Possiamo fare domande e capire, possiamo esprimerci e ascoltare gli altri esprimere il proprio sogno. Allora la vita diventa magica. Accadono miracoli e accadono continuamente. Un'unica cosa guida le nostre azioni, reazioni e interazioni con i sognatori che non hanno consapevolezza, e quest'unica cosa è l'integrità. **La nostra integrità è ciò che siamo davvero, la totalità del nostro sé.**

Coloro che impostano la vita in base al Libro della Legge hanno un'illusione di integrità, ma non hanno la vera integrità. Ogni volta che negano se stessi, è una mancanza di integrità. Ogni volta che credono di non essere perfetti, è una mancanza di integrità. Ogni volta che soffrono, ogni volta che sono gelosi, arrabbiati o invidiosi, ogni volta che creano un dramma stanno andando contro se stessi e questa è mancanza di integrità.

C74

**Quando comprendiamo che stiamo sognando, il Libro della Legge è infranto, recuperiamo l'integrità e ne siamo coscienti.**



Prima di infrangere il Libro della Legge non seguivamo la nostra integrità: seguivamo le regole del libro.

Concetti come vergogna, colpa, giusto, sbagliato, lealtà e patriottismo influivano profondamente su di noi, perché ci credevamo.

E questo ci rendeva facili prede per essere manipolati dal Sogno del Pianeta.

Anche i concetti di bello e brutto sono accordi che controllano la società e quindi la mente individuale.

Diamo potere a questi accordi, ne diventiamo schiavi, e gli altri usano questi valori per manipolarci.

Una volta infranto il Libro della Legge, questi valori non sono più uno strumento di manipolazione tra esseri umani.

**Una volta recuperata la vostra integrità non andate più a chiedere approvazione a nessuno, perché sarebbe un'approvazione che deriva dal Libro della Legge.**

**L'altro può rispondervi unicamente in base al suo Libro della Legge, il che non vi serve a niente. Voi dovete avere fiducia in voi stessi.**

Non potete chiedere a un altro: "È giusto quello che sto facendo? È sbagliato?" Siete soli.

E grazie a Dio, perché essere soli significa essere liberi di essere di nuovo voi stessi e la vostra integrità vi impedirà di andare di nuovo contro di voi.

**Saprete di avere recuperato l'integrità quando vi sentirete bene, quando vi sentirete felici.**

**Ogni volta in cui non vi sentite bene con voi stessi è il prodotto del giudizio,** e il giudizio ricorre al Libro della Legge per dichiararvi colpevoli.

Allora vi vergognate di voi ed è per questo che soffrite.

C75

Il sogno è vivo e può cambiare alla velocità della luce, alla velocità della Vita.

Quando l'attenzione è rivolta alla luce invece che alla nebbia, alla fede invece che alla conoscenza, recuperiamo la nostra fede, la volontà e il potere.

Scopriamo di avere il potere di scegliere, di correre dei rischi, di progettare, di percepire, di interagire e di padroneggiare il sogno.

Diventiamo artisti del sognare e con il sogno della nostra vita creiamo un capolavoro.

C76

Nella tradizione tolteca ogni essere umano è un artista e l'arte suprema è l'espressione della bellezza del nostro spirito.

E54

In quanto artisti non abbiamo limitazioni, siamo creatori come colui che ci ha creati.

E55

Io sono co-creatore con Dio, con la vita. Dio crea ciò che è reale e io creo la realtà virtuale nella mia mente.

Attraverso la luce, la vita invia informazioni ai miei occhi e io creo una storia riguardo a ciò che percepisco.

La storia è il modo in cui accolgo, definisco e spiego ciò che percepisco.

E53

I Toltechi credono che la forza vitale che scorre dentro di noi sia la vera creatrice dell'arte e che tutti siamo strumenti di questa forza.

Ogni manifestazione di questo supremo artista è ugualmente un artista che esprime arte attraverso la sua stessa espressione.

L'arte è viva ed è cosciente di sé, perché deriva dalla vita. La creazione è continua, infinita, accade in ogni luogo e in ogni istante.

Come viviamo la nostra vita? È questa la nostra arte, l'arte del vivere.

Attraverso il nostro potere creativo esprimiamo questa forza vitale in tutto ciò che diciamo, in tutto ciò che sentiamo, in tutto ciò che facciamo.

**Ma vi sono due tipi di artista: quelli che creano la propria storia inconsapevolmente, e coloro che recuperano questa consapevolezza e creano la propria storia nella verità e nell'amore.**

E55

Creare un capolavoro invece di un incubo, invece di drammi emozionali, può essere davvero eccitante.

Ma, se non siamo consapevoli che è un sogno, non c'è modo di cambiarlo.

La maggioranza delle persone nasce, invecchia e muore senza accorgersi che la vita è un sogno e rimane imprigionata nel proprio incubo.

Se viviamo senza questa consapevolezza, qualcosa dentro di noi continua a gridare: è un sogno, non può essere reale.

Ma non siamo sicuri che sia un sogno, deve essere reale.

**La mente razionale è in una realtà virtuale senza averne la consapevolezza, per questo cerca di spiegare e dare un senso a tutto.**

**La mente razionale vuole sempre risposte. Anche se sono risposte sbagliate, ci fanno sentire al sicuro.**

**Per questo gli esseri umani creano tutte queste supposizioni, tutte queste teorie e tutte queste conoscenze che sono completamente false.**

C76

Osservate la conoscenza dei popoli europei cinque o seicento anni fa

e troverete innumerevoli volumi che parlavano degli angeli, dei demoni, della vita nell'aldilà, del paradiso e dell'inferno.

È una bellissima mitologia e ha prodotto un'arte bellissima, ma non è vera.

Sono solo miti, zuccherini per la mente razionale lontanissimi dalla verità, ma fornivano una solida struttura che faceva sentire quegli uomini al sicuro.

Inoltre, quella conoscenza veniva anche usata per giudicare, condannare e persino uccidere.

Quante persone sono state uccise durante l'Inquisizione?

Quanto persone sono morte sul rogo perché erano credute streghe o perché non credevano che la terra fosse al centro dell'universo?

Da allora, l'umanità ha fatto grandi progressi.

Grazie alla semplice consapevolezza che l'intera comunità umana sta sognando potete vedere infinite possibilità, vedere se stiamo andando nella direzione giusta.

Ma ovviamente, per poter cambiare il quadro generale, prima dobbiamo cambiare noi stessi.

C77

## L'ADDOMESTICAMENTO E IL SOGNO DEL PIANETA

*Ciò che state vedendo e udendo in questo momento non è altro che un sogno.  
In questo preciso momento state sognando, con il cervello in stato di veglia.*

**Sognare è la principale funzione della mente: essa sogna ventiquattr'ore al giorno**, sia quando il cervello è sveglio sia quando dorme.

La differenza è che durante la veglia esiste una struttura materiale che ci fa percepire le cose in modo lineare.

Quando ci addormentiamo quella struttura scompare e il sogno ha la tendenza a cambiare continuamente.

Gli esseri umani sognano tutto il tempo. Molto tempo fa, crearono un grande sogno esteriore, il sogno della società, o **"SOGNO DEL PIANETA"**.

Si tratta del sogno collettivo costituito dall'unione di miliardi di sogni personali,

che creano il sogno di una famiglia, di una comunità, di una città, di una nazione e infine quello di tutta l'umanità.

Il Sogno del Pianeta comprende le regole della società, le sue credenze, leggi, religioni, le diverse culture e modi di essere, i governi, le scuole, gli eventi sociali e le vacanze.

Nasciamo con la capacità di imparare a sognare e **gli adulti ci insegnano a sognare nel modo in cui sogna la società**.

Il sogno esteriore ha una quantità di regole,

perciò quando nasce un bambino agganciamo la sua attenzione e introduciamo poco alla volta queste regole nella sua mente.

Il sogno esterno usa mamma e papà, la scuola e la religione, per insegnarci come dobbiamo sognare.

**L'ATTENZIONE** è la capacità di discriminare e di concentrarci soltanto su ciò che vogliamo percepire.

Possiamo essere consapevoli di milioni di cose contemporaneamente,

ma usando l'attenzione abbiamo la possibilità di mantenere in primo piano nella mente ciò che desideriamo percepire.

**Gli adulti, in passato, hanno agganciato la nostra attenzione, inserendo nella nostra mente le loro informazioni attraverso la ripetizione.**

Questo è il modo in cui abbiamo imparato tutto ciò che sappiamo.

Usando l'attenzione, abbiamo appreso un'intera realtà, un intero sogno.

Abbiamo imparato come comportarci nella società, in cosa credere e in cosa non credere,

cosa è accettabile e cosa non lo è, ciò che è bene e ciò che è male, bello e brutto, giusto e sbagliato.

Tutte queste conoscenze e concetti su come comportarci nel mondo erano già presenti quando siamo nati.

Tutti noi impariamo ad agganciare l'attenzione degli altri, sviluppando poi un bisogno che può diventare competitivo.

I bambini competono per l'attenzione dei genitori, dei maestri, degli amici. "Guardami! Guarda cosa faccio! Ehi, sono qui!"

**Il bisogno di attenzione diventa molto forte e ci accompagna nell'età adulta.**

Il sogno esteriore ci insegna in cosa dobbiamo credere, a cominciare dalla lingua che parliamo.

Il linguaggio è il codice che permette la comprensione e la comunicazione tra gli esseri umani.

Ogni lettera, ogni parola di ciascun idioma rappresenta un accordo.

Una volta compreso il codice, la nostra attenzione è agganciata e l'energia si trasferisce da una persona all'altra.

A14

A15

**Da bambini, non abbiamo avuto la possibilità di scegliere in cosa credere:**

**ci siamo limitati a essere “d’accordo” con le informazioni ricevute dal Sogno del Pianeta attraverso altri esseri umani.**

**L’unico modo di immagazzinare informazioni è per mezzo di un accordo.**

Quando crediamo a ciò che ci viene detto si dice che abbiamo “fede”. Avere fede significa credere in modo incondizionato.

I bambini credono a tutto ciò che dicono gli adulti e la loro fede è così forte che il sistema di credenze controlla tutto il sogno della loro vita.

Non abbiamo scelto quelle credenze, forse ci siamo addirittura ribellati a esse, ma non siamo abbastanza forti per poter avere successo nella nostra ribellione.

Il risultato è la resa, che manifestiamo proclamandoci “d’accordo”.

A16

Io definisco questo processo **L’ADDOMESTICAMENTO** degli esseri umani. Attraverso di esso impariamo a vivere e a sognare.

Durante il processo di addomesticamento, **le informazioni passano dal sogno esterno a quello interno, creando il nostro sistema di credenze.**

**Il sogno esterno ci insegna in che modo dobbiamo essere umani.**

A17

### ***LA SOFFERENZA UMANA INIZIA CON L’ADDOMESTICAMENTO.***

***Durante il processo di addomesticamento creiamo un’immagine di perfezione nel tentativo di ‘andare bene’.***

***Creiamo un’immagine di come dovremmo essere per venire accettati, ma non combaciamo con questa immagine.***

Tutte le sofferenze e i drammi della vita sono la conseguenza di ciò che avete imparato.

Tutto ciò che imparate è vivo, l’immagine che avete di voi stessi è viva e vive nella vostra mente.

Questa immagine non è voi, ma utilizza tutto ciò che percepisce per giustificare la propria esistenza.

Non è voi, ma vi sta mangiando vivi e sta distruggendo la vostra felicità.

**La voce della conoscenza** dentro la vostra mente controlla il sogno della vostra vita. I Toltechi lo chiamano il Parassita e la Bibbia lo definisce il Maligno.

È un essere vivente all’interno del vostro sistema di credenze, che vive nutrendosi della vostra fede, della vostra volontà e della vostra felicità.

La cosa triste è che credete che questa conoscenza sia voi, credete nell’immagine di voi stessi.

C21

È il programma, **il Parassita**, che sta vivendo la vostra vita, non voi. Ma questo programma non esisteva ancora al momento della vostra nascita.

**Al momento della nascita**, la vostra mente era totalmente innocente.

Non avevate i concetti di buono e cattivo, giusto e sbagliato, bello e brutto; **non avevate nessun tipo di concetto.**

Non avevate nessuna idea di ciò che significa essere un uomo o una donna,

poi avete incominciato a vedere altre persone e a riconoscerle come appartenenti al vostro sesso.

A uno, due o tre anni non vedete voi stessi. L’unico modo per vedervi è guardare la vostra immagine in uno specchio e lo specchio sono gli altri.

Non sapete ancora che cosa siete, ma vostra madre vi dice che cosa siete, vostro padre vi dice che cosa siete e i vostri fratelli e sorelle fanno lo stesso.

**Gli esseri umani che vi circondano proiettano su di voi un’immagine, il che significa che vi dicono ciò che loro credono che voi siate.**

Quello che vostra madre vi dice che siete non corrisponde esattamente a quello che vi dice vostro padre, i vostri fratelli, la televisione, la chiesa o la società.

**Ogni adulto nella vostra vita proietta su di voi una diversa immagine di voi**, e nessuna di queste immagini è quella vera.

Così, ciò che credete di essere è un’immagine distorta di voi stessi che vi arriva dagli altri, da specchi che deformano sempre l’immagine.

E voi, dato che non potete vedervi, credete a quello che vi dicono e vi dichiarate d’accordo con loro.

Appena stabilito questo accordo, l'immagine viene programmata nella vostra memoria e credete che quell'immagine sia ciò che siete.

Quali sono le immagini che gli altri proiettano su di voi?

Quando dite: "Sono intelligente, sono stupido, sono bello, sono brutto", in realtà è il programma che dice io sono.

Queste immagini sono concetti, sono conoscenza appresa, ma non sono voi.

Recepите tutte le immagini distorte che gli altri creano per voi e a un certo punto le mettete insieme e cercate di ricavarne un senso.

**Create un'altra immagine di voi, un'immagine globale, e la proiettate a vostra volta sul mondo esterno.**

**E, poiché gli altri proiettano immagini diverse su di voi, fate domande su voi stessi perché siete in cerca di proiezioni a supporto di ciò in cui già credete, a supporto dell'immagine distorta che avete di voi stessi.**

**Inoltre, gli altri proiettano su di voi anche le loro credenze, voi vi dichiarate d'accordo e le loro credenze diventano le vostre.**

**Vi insegnano a giudicare nel modo in cui loro giudicano, a fare pettegolezzi nel modo in cui loro spettegolano, a creare drammi nel modo in cui loro li creano.**

**Iniziate a giocare con tutti questi concetti, con tutta questa conoscenza, e in questo modo imparate a sognare.**

I Toltechi lo chiamano **IL SOGNO DELLA PRIMA ATTENZIONE**, perché è la prima volta in cui usate l'attenzione per creare tutta una realtà.

Poiché tutta la vostra attenzione viene agganciata dall'esterno, proiettate tutto un mondo esterno.

Iniziate a cercare voi stessi all'esterno perché non credete più a voi stessi.

Cercate quello che pensate di non avere: giustizia, bellezza, felicità e amore, quando invece è già tutto dentro di voi.

Capite come hanno inizio le sofferenze e i drammi della vita?

Avete bisogno di uno specchio nel mondo in cui vedervi, ma non c'è uno specchio pulito che vi dica chi siete.

Così, vi dichiarate d'accordo con l'immagine che gli altri creano per voi, ma voi non siete quell'immagine.

Ovviamente cambiate e modificate l'immagine continuamente, ma dov'è il vero voi?

Si perde, perché non esiste uno specchio che rifletta ciò che siete davvero.

Dopo anni e anni di tentativi di aderire all'immagine di come dovrete essere secondo gli altri,

dopo vari tentativi di ribellione per cercare di scoprire che cosa siete davvero, lasciate perdere e accettate l'immagine che gli altri hanno di voi.

Ma in voi continua a esserci qualcosa che reclama la libertà e che vi dice: "Io non sono davvero questo, io non voglio davvero questo".

Non siete liberi di essere ciò che siete davvero perché siete intrappolati nelle immagini di ciò che credete di dover essere.

**L'intera visione della vostra realtà si basa su ciò che credete di essere, ma ciò che credete di essere è soltanto un concetto.**

**È conoscenza, ma conoscenza non significa verità. La conoscenza è solo ciò che sapete.**

C22

C23

C24

## È TUTTO NEL PROGRAMMA

Dal momento stesso della vostra nascita, comunicate al mondo un messaggio. Il messaggio siete voi, è quel bambino.

È la presenza di un *angelo*, un messaggero dell'infinito in un corpo umano.

L'infinito, che è potere totale, crea un programma apposta per voi, e tutto ciò che vi serve per essere ciò che siete è già nel programma.

Nascete, crescete, trovate un compagno o una compagna, invecchiate e alla fine ritornate all'infinito.

Ogni cellula del vostro corpo è un universo. È intelligente, completa e programmata per essere ciò che è, qualunque cosa sia.

**Voi siete programmati per essere voi, chiunque siate, e per il programma è indifferente che cosa la vostra mente *pensa* che siate.**

B17

**Il programma non è nella mente che pensa. È nel corpo, in quello che chiamiamo DNA, e all'inizio seguite istintivamente la sua saggezza.**

Da bambini sapete che cosa vi piace e che cosa non vi piace, quando vi piace e quando non vi piace.

Andate verso quello che vi piace e cercate di evitare quello che non vi piace.

Seguite i vostri istinti, e questi istinti vi spingono a essere felici, a gioire della vita, a giocare, ad amare, a soddisfare i vostri bisogni. Poi, che cosa accade?

**Il vostro corpo si sviluppa, la vostra mente matura, e iniziate a usare dei SIMBOLI per trasmettere il vostro messaggio.**

Così come gli uccelli capiscono gli uccelli e i gatti capiscono i gatti, gli esseri umani capiscono gli esseri umani grazie a una simbologia.

Se foste nati in un'isola deserta e se foste vissuti lì da soli, potreste metterci dieci anni, ma alla fine avreste dato un nome a tutto ciò che vedete e usereste quel linguaggio per comunicare un messaggio, anche se soltanto a voi stessi.

Perché? È facile capirlo, e il motivo non è che gli esseri umani sono intelligenti.

Il motivo è che **siamo programmati per creare un linguaggio, per inventare tutta una simbologia.**

30

Come sappiamo, in tutto il mondo gli esseri umani parlano e scrivono migliaia di lingue diverse.

Gli esseri umani hanno inventato una molteplicità di simboli per comunicare non solo con gli altri esseri umani, ma soprattutto con se stessi.

I simboli possono essere suoni che emettiamo, movimenti che facciamo o segni grafici.

Ci sono simboli per gli oggetti, per le idee, per la musica e per la matematica,

ma il primo passo è l'introduzione di suoni, il che significa imparare a usare i simboli per parlare.

B18

Gli esseri umani che sono venuti prima di noi hanno già dei nomi per tutto ciò che esiste e ci insegnano il significato dei suoni.

Chiamano una cosa tavola e un'altra sedia. Hanno anche dei nomi per cose che esistono solo nella loro immaginazione, come le sirene e gli unicorni.

Ogni parola che impariamo è un simbolo per qualcosa di reale o immaginario, e le parole da apprendere sono migliaia.

Se osserviamo i bambini da uno a quattro anni, vediamo i loro sforzi per assimilare un'intera simbologia.

È uno sforzo che in genere non ricordiamo, perché la nostra mente non è ancora matura, ma con la ripetizione e la pratica alla fine impariamo a parlare.

Una volta imparato a parlare, gli esseri umani che si prendono cura di noi ci insegnano quello che fanno,

il che significa che **ci programmano attraverso le loro conoscenze.**

Gli esseri umani con cui viviamo hanno molte conoscenze, comprese le regole sociali, religiose e morali della loro cultura.

**Agganciano la nostra attenzione, ci trasmettono delle informazioni e ci insegnano a essere come loro.**

Impariamo a essere un uomo o una donna in base alle regole della società in cui siamo nati.

Impariamo a comportarci in modo socialmente "giusto", a essere cioè un buon essere umano.

B19

La realtà è che veniamo addomesticati esattamente come viene addomesticato un cane, un gatto o qualunque altro animale: attraverso un sistema di punizioni e ricompense.

Ci dicono che siamo un bravo bambino o una brava bambina quando facciamo quello che vogliono gli adulti, e che siamo un cattivo bambino o una cattiva bambina quando non facciamo quello che vogliono da noi.

A volte ci puniscono anche se non siamo stati cattivi e altre volte ci ricompensano anche se non siamo stati buoni.

Per paura di ricevere una punizione o per paura di non ricevere una ricompensa, **iniziamo a cercare di compiacere gli altri.**

Cerchiamo di essere buoni, perché i cattivi non ricevono ricompense; anzi, vengono puniti.

Nell'addomesticamento ci vengono imposte tutte le regole e i valori della nostra famiglia e della nostra società.

Non abbiamo la possibilità di scegliere le nostre credenze; ci viene detto a che cosa credere e a che cosa non credere.

Le persone con cui viviamo ci trasmettono le loro opinioni: ciò che è bene e ciò che è male, ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, ciò che è bello e ciò che è brutto.

**Esattamente come in un computer, tutte queste informazioni vengono "scaricate" nella nostra testa.**

Siamo innocenti; crediamo a quello che i nostri genitori e gli altri adulti ci dicono; lo accettiamo, e l'informazione viene immagazzinata nella nostra memoria.

Tutto quello che impariamo entra nella nostra mente a causa di questo accordo e ci rimane sempre a causa di questo accordo,

ma prima deve passare attraverso l'attenzione.

B20

**L'ATTENZIONE** è molto importante negli esseri umani,

perché è la funzione della mente che rende possibile concentrarci su un unico oggetto o un unico pensiero all'interno di un'enorme gamma di possibilità.

Attraverso l'attenzione le informazioni vengono trasmesse dall'esterno all'interno, e viceversa.

**L'attenzione è il canale che usiamo per mandare e ricevere messaggi tra esseri umani.**

**È come un ponte tra una mente e un'altra mente;**

creiamo questo ponte attraverso suoni, segni, simboli, contatti, attraverso qualunque cosa agganci la nostra attenzione.

È così che insegniamo ed è così che impariamo.

Non possiamo insegnare nulla se non abbiamo l'attenzione dell'altro, e non possiamo imparare nulla se non prestiamo attenzione.

Attraverso l'attenzione, gli adulti ci insegnano a creare un'intera realtà nella nostra mente mediante l'uso di **SIMBOLI**.

Dopo averci insegnato una simbologia attraverso i suoni, gli adulti ci insegnano l'alfabeto e impariamo anche a scrivere la loro lingua.

L'immaginazione inizia a svilupparsi, la curiosità si rafforza e cominciamo a fare domande.

Chiediamo, chiediamo e continuiamo a chiedere: raccogliamo informazioni ovunque.

Sappiamo di avere la padronanza di una lingua quando usiamo quei simboli per parlare mentalmente a noi stessi. E così impariamo a pensare.

B21

**Una volta dato significato ai simboli, iniziamo a usarli per dare un senso a tutto ciò che ci accade nella vita.**

Usiamo i simboli per pensare a cose reali, per pensare a cose non reali ma che iniziamo a immaginare reali, ad esempio bello e brutto, magro e grasso, giusto e sbagliato, vincere e perdere, perfetto e imperfetto.

Se fate attenzione, noterete che possiamo pensare solo nella lingua che conosciamo bene.

A scuola continuiamo a imparare a leggere e a scrivere i simboli che conosciamo già, e la lingua scritta ci mette in grado di accumulare altre conoscenze.

Diamo significato a un numero sempre più grande di simboli e pensare non solo richiede sempre meno sforzo, ma diventa automatico.

**I simboli che abbiamo imparato agganciano automaticamente la nostra attenzione.**

**E quello che già sappiamo che ci parla, e ascoltiamo quello che dice la nostra conoscenza.**

**La chiamo LA VOCE DELLA CONOSCENZA**, perché è la conoscenza che parla nella nostra testa.

La sentiamo parlare con tante tonalità: sentiamo la voce di nostra madre, di nostro padre, dei nostri fratelli, delle nostre sorelle; e la voce non smette mai di parlare; la voce non è reale: è una nostra creazione.

**Ma noi crediamo che sia reale, perché le diamo vita attraverso la forza della nostra fede,**

**il che significa che crediamo senza nessun dubbio a ciò che la voce ci dice.**

**È così che le opinioni degli esseri umani che ci circondano iniziano a impadronirsi della nostra mente.**

Tutti hanno un'opinione su di noi e ci dicono che cosa siamo. Da bambini non sappiamo che cosa siamo.

**L'unico modo che abbiamo per vederci è attraverso uno specchio, e lo specchio sono gli altri.**

Nostra madre ci dice che cosa siamo e noi le crediamo.

Ascoltiamo tutte le opinioni dei nostri familiari, dei nostri insegnanti e dei nostri compagni di scuola più grandi.

Vediamo la nostra immagine in tutti questi specchi, accettiamo che questo è ciò che siamo

e, non appena lo accettiamo, quell'opinione diventa parte del nostro sistema di credenze.

**A poco a poco, tutte quelle opinioni modificano il nostro comportamento**

**e nella nostra mente ci formiamo un'immagine di noi sulla base di quello che gli altri dicono:**

“Sono bello, sono brutto; sono intelligente, sono stupido; sono un vincente, sono un perdente; so fare questo, non so fare quello”.

A un certo punto tutte le opinioni dei nostri genitori e dei nostri insegnanti, della religione e della società,

ci fanno credere che **dobbiamo essere in un certo modo per essere accettati.**

Ci dicono come dobbiamo essere, come dobbiamo apparire, come dobbiamo comportarci.

Dobbiamo essere in questo modo e non dobbiamo essere in quel modo; e dato che non va bene come siamo, **iniziamo a fingere di essere ciò che non siamo.**

La paura di essere rifiutati diventa la paura di non essere abbastanza bravi e ci mettiamo alla ricerca di qualcosa che chiamiamo perfezione.

In questa ricerca **ci formiamo un'immagine della perfezione, del modo in cui vorremmo essere ma che sappiamo non ci appartiene,**

**e iniziamo a giudicarci in base a questo.**

Non ci piacciamo e ci diciamo: “Guarda come sei stupido, come sei brutto! Guarda come sei grasso, basso, debole, ottuso!”.

**Qui inizia la tragedia, perché adesso i simboli sono contro di noi. Non ci accorgiamo nemmeno di avere imparato i simboli del rifiuto di noi stessi.**

**Pratichiamo e pratichiamo, finché diventiamo maestri nell'essere ciò che non siamo.**

**Presto dimentichiamo ciò che siamo veramente e cominciamo a vivere secondo la nostra immagine.**

Non ne creiamo soltanto una, ma molte, a seconda del gruppo con cui entriamo in relazione.

Abbiamo un'immagine a casa, una a scuola, e da adulti ne creiamo altre ancora.

Questo vale anche per i **RAPPORTI TRA UOMO E DONNA.**

La donna ha un'immagine esterna che cerca di proiettare verso gli altri, ma quando è sola ha una diversa immagine di sé.

Anche l'uomo ha un'immagine esteriore e una interiore.

B22

B23

B24

D18



Una volta diventati adulti, l'immagine interna e quella esterna sono così diverse da non somigliarsi affatto.

**Nella relazione tra un uomo e una donna, sono coinvolte quindi almeno quattro immagini.**

Come possono conoscersi davvero? Infatti non si conoscono. Possono soltanto cercare di capire l'immagine dell'altro.

Ma qui le cose si complicano ancora di più.

Quando un uomo incontra una donna, si fa un'immagine di lei dal proprio punto di vista, e la donna si comporta nello stesso modo.

L'uomo poi cerca di adattare la donna all'immagine che si è fatto e la donna cerca di adattare lui all'immagine che si è costruita.

**Ecco che le immagini sono sei.**

**Ovviamente, entrambi stanno mentendo, anche se non ne sono consapevoli.**

**Il loro rapporto è basato sulla paura e sulle menzogne. Non è basato sulla verità, perché non riescono a vedere attraverso la nebbia.**

D19

**Da bambini impariamo che le opinioni degli altri sono importanti e modelliamo su di esse la nostra vita.**

L'opinione di un'altra persona, un'opinione che non è neppure vera, può gettarci ancora più in profondità nell'inferno. "Sei brutto. Ti sbagli. Sei uno stupido".

**Le opinioni hanno un grande potere sui comportamenti insensati delle persone che vivono all'inferno.**

Per questo abbiamo bisogno di sentirci dire che siamo bravi, che stiamo avendo successo, che siamo belli.

"Come sto? Come ti è sembrato quello che ho detto? Che te ne pare?"

D20

Abbiamo bisogno di udire le opinioni degli altri perché siamo stati addomesticati e possiamo essere manipolati da tali opinioni.

Per questo cerchiamo di ottenere riconoscimenti. **Abbiamo bisogno di essere accettati dal sogno esterno, attraverso gli altri.**

Per questo gli adolescenti bevono alcol, prendono droghe o iniziano a fumare.

Semplicemente per essere accettati da altri che hanno quelle opinioni, per essere considerati "in gamba".

33

Tanti umani soffrono a causa di tutte le false immagini che tentano di proiettare.

Fingiamo di essere importanti, ma allo stesso tempo non siamo nulla.

Vogliamo a tutti i costi essere qualcuno nel sogno della società, vogliamo essere riconosciuti e approvati.

Cerchiamo di essere importanti, di vincere, di diventare ricchi e famosi, di esprimere il nostro sogno personale e di imporlo su coloro che ci circondano.

Come mai? Perché gli umani credono che il sogno sia reale e lo prendono molto sul serio.

D21

Prima dell'addomesticamento non ci importa di ciò che siamo o di come appariamo.

La nostra tendenza è esplorare, esprimere la nostra creatività, cercare il piacere e fuggire il dolore.

B24

Da bambini siamo liberi e selvaggi, andiamo in giro nudi senza vergogna o giudizio. Diciamo la verità perché viviamo nella verità.

La nostra attenzione va al momento, non abbiamo paura del futuro e non abbiamo rimorsi per il passato.

Dopo l'addomesticamento cerchiamo di andare bene agli altri, ma non andiamo più bene a noi stessi,

perché non riusciamo a vivere all'altezza della nostra immagine di perfezione.

B25

**LA NOSTRA IMMAGINE DI PERFEZIONE è il motivo che ci fa rifiutare noi stessi,**

**il motivo per cui non ci accettiamo così come siamo e per il quale non accettiamo gli altri così come sono.**

*Come sareste se foste perfetti? Che tipo di personalità avreste?*

*Che cosa dovrete cambiare di voi per corrispondere alla vostra immagine di perfezione?*

*Siete disposti a fare questi cambiamenti? Perché sì o perché no?*

*È umanamente possibile per voi raggiungere questa immagine di perfezione? Perché sì o perché no?*

*La vostra immagine di perfezione vi spinge a dare il meglio di voi o vi scoraggia soltanto?*

**GIUDICHIAMO anche gli altri in base alla nostra immagine di perfezione e naturalmente non sono mai all'altezza delle nostre aspettative.**

C27

*Qual è la vostra immagine di perfezione riguardo alle persone importanti della vostra vita?*

**Sappiamo di non essere quello che crediamo che gli altri vogliano che noi siamo e perciò ci sentiamo falsi, frustrati e insinceri.**

**Ci nascondiamo e fingiamo di essere ciò che non siamo.**

**Il risultato è che non ci sentiamo autentici e indossiamo delle maschere sociali per evitare che gli altri se ne accorgano.**

*Quali maschere sociali indossate davanti agli altri? Per paura del giudizio degli altri?*

*Che cosa accadrebbe se vi toglieste le maschere? Che cosa accadrebbe se esprimeste quello che siete davvero?*

C28

**Una volta terminato l'addomesticamento, il problema non è più quello di andare bene agli altri.**

**Il problema è che non andiamo bene a noi stessi, perché non corrispondiamo alla nostra immagine di perfezione.**

C29

Il livello di rifiuto di sé dipende, per ciascuno di noi, da quanto successo hanno avuto gli adulti nello spezzare la nostra integrità.

Dopo essere stati addomesticati, non si tratta più di essere abbastanza bravi per qualcun altro.

A23

Non siamo mai abbastanza bravi per noi stessi, perché **non siamo all'altezza dell'immagine perfetta che abbiamo creato.**

**Non possiamo perdonarci di non essere ciò che vorremmo essere, o meglio ciò che crediamo di dover essere.** Non possiamo perdonarci di non essere perfetti.

Non siamo la persona che secondo noi dovremmo essere e allora ci sentiamo falsi, frustrati e disonesti.

Cerchiamo di nasconderci, fingendo di essere ciò che non siamo.

Il risultato è una mancanza di autenticità, che ci spinge a indossare maschere sociali per evitare che la nostra falsità venga a galla.

**Ci terrorizza l'idea che qualcuno noti che non siamo ciò che fingiamo di essere.**

**Giudichiamo anche gli altri secondo la nostra immagine di perfezione e naturalmente nessuno è mai all'altezza delle nostre aspettative.**

Ci disonoriamo per compiacere altre persone. Danneggiamo persino il nostro corpo fisico, per essere accettati dagli altri.

**Nessuno, in nessun caso, ci fa più male di quanto ce ne facciamo da soli.**

Il metro con cui ci giudichiamo è il più rigido che esista. In tutta la vita, nessuno ci fa più male di quanto ce ne facciamo da soli.

A24

Il limite di ciò che siamo disposti a sopportare è esattamente uguale a quello che tolleriamo dagli altri.

Se qualcuno ci maltratta più di quanto noi ci maltrattiamo, in genere lo abbandoniamo.

Se invece le violenze sono appena un po' sotto tale limite, probabilmente continueremo a tollerarle all'infinito.

Una persona che si stima davvero poco, può anche tollerare di essere picchiata, umiliata e trattata come spazzatura. Perché? Perché il suo sistema di credenze dice:

«Me lo merito. Questa persona mi sta facendo un favore, restando con me. Non sono degno di amore e rispetto, non sono abbastanza bravo».

A25

**Tutte le normali tendenze umane vanno perdute nel processo di addomesticamento, e così iniziamo a cercare ciò che abbiamo perduto.**

Iniziamo a cercare la libertà, perché non siamo più liberi di essere ciò che siamo davvero; iniziamo a cercare la felicità, perché non siamo più felici;

iniziamo a cercare la bellezza, perché non crediamo più di essere belli.

Cresciamo, e nell'adolescenza il nostro corpo è programmato per secernere delle sostanze che chiamiamo ormoni.

Il nostro corpo non è più quello di un bambino e non ci va più bene il modo in cui vivevamo prima.

Non vogliamo più che i genitori ci dicano che cosa dobbiamo o non dobbiamo fare.

Vogliamo la nostra libertà, vogliamo essere noi stessi, ma nello stesso tempo abbiamo paura di essere noi stessi.

Gli altri ci dicono: "Non sei più un bambino", ma non siamo nemmeno adulti, ed è un periodo particolarmente difficile.

**Diventati adolescenti, non abbiamo più bisogno che qualcuno ci addomestichi:**

**ormai abbiamo imparato a giudicarci, a punirci e a ricompensarci in base allo stesso sistema di credenze che ci è stato insegnato, a usare le stesse ricompense e le stesse punizioni.**

B25

Ma il corpo continua a maturare e tutto cambia ancora, iniziamo di nuovo a cercare, ma ora quello che cerchiamo sempre di più è il nostro sé.

Cerchiamo l'amore, perché abbiamo imparato a credere che l'amore sia qualcosa di esterno a noi;

cerchiamo la giustizia, perché non c'è giustizia nel sistema di credenze che ci è stato insegnato;

cerchiamo la verità, perché crediamo solo alla conoscenza che è stata immagazzinata nella nostra mente.

E ovviamente continuiamo a cercare la perfezione, perché ora siamo d'accordo con il resto dell'umanità sul fatto che "nessuno è perfetto".

B26

Da bambino mi dicevano: "Solo Dio è perfetto. E tutta la sua creazione è perfetta salvo gli esseri umani.

Nello stesso tempo mi dicevano che Dio ha messo gli uomini in cima alla sua creazione.

Ma come possono essere in cima alla creazione se tutto è perfetto salvo l'umanità. Mi sembrava un controsenso.

Diventato adulto, riflettei su questa contraddizione. Dio è perfetto e Dio è colui che ha creato tutte le cose.

E45

**Se credo davvero alla perfezione della sua creazione devo anche credere che siamo tutti perfetti, altrimenti neppure Dio è perfetto.**

Io amo e rispetto la creazione di Dio, perciò come potrei dire: "Oh Dio, tu hai creato miliardi di esseri umani e non sono perfetti?"

Dal mio punto di vista, dire che io non sono perfetto o che voi non siete perfetti è il peggiore insulto contro Dio.

E46

Esiste solo perfezione; sono perfetto perché sono inseparabile dall'infinito, dalla forza vitale che crea le stelle e questo intero universo di luce.

**Io sono una creazione di Dio. Non ho bisogno di essere ciò che non sono.**

E56

Se non vediamo la nostra perfezione è perché tutta la nostra attenzione va alla menzogna, a quell'immagine di perfezione che non potremo mai essere.

E quanti di noi a un certo punto abbandonano il tentativo di raggiungere quell'immagine di perfezione e smettono così di comportarsi da guerrieri?

Ci rassegniamo al fallimento, accettiamo che non ce la faremo mai e accusiamo qualunque cosa: *Non ce l'ho fatta perché nessuno mi ha aiutato...*

per questo motivo, per quello o per quell'altro.

Le scuse sono infinite, ma il giudizio nei nostri confronti è ancora più duro di prima.

**Mentre lottiamo per essere perfetti, il giudizio su di noi ci accompagna,** ma non è ancora così negativo come quando abbandoniamo il tentativo.

A questo punto cerchiamo di nascondere la frustrazione dicendo: "Va bene così, è così che voglio vivere",

ma sappiamo di avere fallito e non possiamo nascondere a noi stessi ciò che crediamo.

E46

Ovviamente, ogni volta che tentiamo di essere ciò che non siamo falliamo. È molto difficile essere ciò che non siamo, fingere di essere ciò che non siamo.

È una montatura, una situazione in cui non si può vincere.

**Non potete essere ciò che non siete, questo è il punto fondamentale. Potete soltanto essere voi stessi e questo è tutto.  
E siete voi stessi in questo preciso momento, senza fare nessuno sforzo.**

**Non occorre giustificare ciò che siamo. Non occorre lavorare duro per diventare ciò che non siamo.**

**Dobbiamo semplicemente ritornare alla nostra integrità, al modo in cui eravamo prima di imparare a parlare.**

Da bambini eravamo autentici. Quando avevamo fame volevamo mangiare, quando eravamo stanchi volevamo riposarci.

Solo il momento presente era importante, non ci interessava il passato e non ci preoccupavamo del futuro.

Ci piaceva la vita, volevamo esplorare e divertirci. Nessuno doveva insegnarcelo, perché questa è la nostra natura.

Siamo nati nella verità ma siamo cresciuti credendo alle menzogne. Questo è il dramma dell'umanità, tutto il problema con i cantastorie.

Una delle più grandi menzogne nella storia dell'umanità è quella della nostra imperfezione.

Questa menzogna ha avuto profondi effetti sulla mia vita e, anche se dico sempre di non fare mai supposizioni,  
sono costretto a pensare che in un modo o nell'altro tutti ne abbiamo subito le conseguenze.

Ovviamente ci sono delle differenze nella nostra storia comune, ma ritengo che il modello sia più o meno lo stesso per tutti.

Difficile che qualcuno sfugga a questo imbroglio.

Io ero un bambino perfetto. Ero innocente e odio la menzogna secondo cui non sono come dovrei essere.

Ho creduto di dovermi dare da fare per diventare come dovrei essere.

In questo modo ho creato la mia storia e, dato che credevo alla storia, la storia è diventata vera per me.

E la storia, anche se è piena di menzogne, è perfetta. È bella e meravigliosa.

**La storia non è giusta né sbagliata, non è bella né brutta. È una storia, e questo è tutto.**

**Ma con la consapevolezza possiamo cambiare la storia. Un passo alla volta possiamo ritornare alla verità.**

E47

E48

## SIMBOLI E ACCORDI – L'ARTE DEGLI ESSERI UMANI

Durante gli anni della nostra crescita prendiamo innumerevoli accordi con noi stessi, con la società e con le persone che ci circondano.

Quelli più importanti tuttavia, sono quelli che facciamo con noi stessi attraverso i simboli che abbiamo imparato.

I simboli ci dicono ciò che crediamo su noi stessi, ci dicono che cosa siamo e che cosa non siamo, che cosa è possibile e che cosa non lo è.

**La voce della conoscenza ci dice tutto ciò che sappiamo, ma chi ci dice se ciò che sappiamo è vero?**

Andiamo alle elementari, alle superiori all'università e acquisiamo un mucchio di conoscenze, ma che cosa sappiamo davvero? Conosciamo la verità?

No, conosciamo una lingua, una simbologia, e **questa simbologia è l'unica verità perché siamo d'accordo, non perché è davvero la verità.**

B27

Qualunque sia il luogo in cui siamo nati, qualunque sia la lingua che abbiamo imparato a parlare, scopriamo che **quasi tutto ciò che sappiamo è un accordo, a cominciare dai simboli che ci hanno insegnato.**

I simboli hanno valore solo perché vi attribuiamo valore e perché siamo d'accordo sul loro significato.

Se non fossimo d'accordo, i simboli non avrebbero significato.

La parola albero ha significato per quanti parlano la lingua in cui è presente questa parola,

ma "albero" non significa niente a meno che non crediamo che significhi qualcosa, a meno che non abbiamo fatto un accordo.

Per voi ha lo stesso significato che ha per me; ed è così che possiamo capirci a vicenda.

B28

Ogni parola, così, nella nostra mente ha un significato, ma non perché sia reale, non perché sia la verità.

È solo un accordo che prendiamo con noi stessi e con tutti quelli che imparano la stessa simbologia.

Se impariamo l'italiano e andiamo in Cina, sentiremo la gente parlare, ma non capiremo una parola.

Niente ha senso per noi, perché non è la simbologia che abbiamo imparato. Molte cose ci sono sconosciute, è come trovarci in un altro mondo.

B29

Se visitiamo i loro luoghi di culto scopriamo che le loro credenze sono completamente diverse, i loro riti sono completamente diversi

e le loro mitologie non hanno niente a che vedere con quello che abbiamo imparato noi.

Un modo per comprendere la loro cultura è imparare i simboli che usano, cioè la loro lingua,

ma imparare un nuovo modo di essere, una nuova religione o una nuova filosofia può creare un conflitto con quanto abbiamo imparato in precedenza.

Le nuove credenze si scontrano con le vecchie, e può sorgere il dubbio: "Quali sono giuste e quali sbagliate?"

Quello che ho imparato prima è vero? È vero quello che sto imparando adesso? Che cos'è la verità?"

**La verità è che tutta la nostra conoscenza, al cento per cento, non è altro che simboli e parole inventate per capire quello che percepiamo e per esprimerlo.**

Ogni parola nella nostra mente e su questa pagina è solo un simbolo,

ma ogni parola ha il potere della fede, perché crediamo senza il minimo dubbio al suo significato.

**Gli esseri umani creano un intero sistema di credenze fatto di simboli, creiamo tutta una costruzione di conoscenze.**

**Poi usiamo ciò che conosciamo, che non sono altro che simboli, per giustificare ciò in cui crediamo,**

**per spiegare prima a noi stessi e poi agli altri il modo in cui percepiamo noi stessi e l'intero universo.**

B30

Se siamo consapevoli di questo fatto è facile capire che tutte le varie mitologie, religioni e filosofie del mondo, tutte le diverse credenze e modi di pensare, non sono che accordi con noi stessi e con gli altri esseri umani. Sono una nostra creazione, ma sono veri?

Tutto ciò che esiste è vero: la terra è vera, le stelle sono vere, l'intero universo è vero.  
Ma i simboli che utilizziamo per costruire ciò che sappiamo sono veri solo perché diciamo che lo sono.

## **SIAMO NATI PER PERCEPIRE LA VERITÀ**

**C'è l'oggetto della percezione che è la verità, e l'interpretazione della verità, che è solo un punto di vista.**

**La verità è oggettiva e la chiamiamo scienza. Scienza e arte: la verità e la nostra interpretazione della verità.**

**La reale verità è la creazione della vita, ed è una verità assoluta perché è vera per tutti.**

**L'interpretazione della verità è una nostra creazione, ed è una verità relativa perché è vera solo perché c'è accordo.**

Con questa consapevolezza iniziamo a comprendere la mente umana.

**Tutti gli esseri umani sono programmati per percepire la verità, e per farlo non abbiamo bisogno del linguaggio.**

**Ma per esprimere la verità abbiamo bisogno del linguaggio, e questa espressione è la nostra forma d'arte.**

Non è più la verità, perché le parole sono simboli e i simboli possono soltanto rappresentare o "simboleggiare" la verità.

Ad esempio, vediamo un albero anche senza conoscere la parola "albero".

Senza il simbolo, vediamo semplicemente un oggetto. L'oggetto è reale, è la verità, e noi la percepiamo.

Quando lo chiamiamo albero stiamo usando l'arte per esprimere un punto di vista.

Usando ulteriori simboli possiamo descrivere l'albero: ogni sua foglia, ogni colore.

Possiamo dire che è un grande albero, un alberello, un albero magnifico, un brutto albero; ma è la verità? No, l'albero è sempre lo stesso albero.

La nostra interpretazione dell'albero dipende dalla nostra reazione emotiva all'albero,

e la nostra reazione emotiva dipende dai simboli che usiamo per ri-creare l'albero nella nostra mente.

Come abbiamo visto, la nostra interpretazione dell'albero non è esattamente la verità.

La nostra interpretazione è un riflesso della verità, e questo riflesso è ciò che chiamiamo mente.

**La mente non altro che una realtà virtuale. Non è reale. Reale è solo la verità. Vero è ciò che è vero per tutti.**

**Invece, la realtà virtuale è una nostra creazione personale; è la nostra arte, ed è verità solo per ognuno di noi.**

**Tutti gli esseri umani sono artisti, tutti noi lo siamo. Ogni simbolo, ogni parola, è una piccola opera d'arte.**

Grazie alla nostra programmazione il nostro capolavoro artistico è l'uso del linguaggio per creare un'intera realtà virtuale dentro la nostra mente.

La realtà virtuale che creiamo può essere un riflesso preciso della verità o un riflesso completamente distorto. In entrambi i casi è arte.

**La nostra creazione può essere il nostro personale paradiso o il nostro personale inferno. Non importa: in entrambi i casi è arte.**

**Ma ciò che possiamo fare con la consapevolezza di ciò che è vero e di ciò che è virtuale non ha limiti.**

**La verità conduce alla padronanza di sé, a una vita facile; la distorsione della verità porta spesso a inutili conflitti e sofferenze.**

**È LA CONSAPEVOLEZZA CHE FA LA DIFFERENZA.**

Gli esseri umani nascono con questa consapevolezza.

Siamo nati per percepire la verità, ma accumuliamo conoscenza e impariamo a negare ciò che percepiamo.

Praticiamo la non consapevolezza, diventiamo maestri nel non essere consapevoli.

Il mondo è pura magia, ma noi impariamo a usare la nostra magia contro noi stessi, contro la creazione, contro la nostra stessa specie.

Essere consapevoli significa aprire gli occhi e vedere la verità.

B31

B32

B33

Quando vediamo la verità vediamo tutto così com'è, non come crediamo che sia o come vorremmo che fosse.

**La consapevolezza apre la porta a milioni di possibilità; e, se sappiamo di essere gli artisti della nostra vita, possiamo scegliere tra tutte queste possibilità.**<sup>B34</sup>

## LA STORIA DI VOI STESSI

Gli esseri umani si sforzano di comprendere, ma in questo tentativo facciamo anche un mucchio di supposizioni.

Essendo degli artisti, distorciamo la verità e creiamo le teorie più stupefacenti;

creiamo intere filosofie e straordinarie religioni; creiamo storie e superstizioni su qualunque cosa, compresi noi stessi.

E questo è il punto interessante: noi creiamo tutto questo.

<sup>B37</sup>

Gli esseri umani sono nati con un potere creativo e creano continuamente storie con le parole che hanno imparato.

Tutti utilizziamo le parole per dare forma alle nostre opinioni, per esprimere il nostro punto di vista.

Attorno a noi avvengono innumerevoli cose e, usando l'attenzione, abbiamo la capacità di unire tutti questi fatti in una storia.

Noi creiamo la storia della nostra vita, la storia della nostra famiglia, la storia della nostra comunità,

la storia del nostro paese, la storia dell'umanità, la storia del mondo intero.

Ognuno di noi ha una storia che condivide, un messaggio che mandiamo a noi stessi e a tutto ciò che ci circonda.

**Siete stati programmati per inviare un messaggio, e la creazione di questo messaggio è la vostra arte più grande. Che cos'è questo messaggio? La vostra vita.**

Con questo messaggio create prima la storia di voi stessi e poi una storia su tutto ciò che percepite.

Create nella vostra mente un'intera realtà virtuale e vivete in quella realtà.

39

La storia di voi stessi è tutto ciò che sapete di voi,

e dicendo questo mi rivolgo a voi-conoscenza, a ciò che credete di essere, non a voi-esseri umani, a ciò che siete davvero.

Come vedete, faccio una distinzione tra voi e voi, perché uno di voi è reale e l'altro non è reale.

**Voi, l'essere umano fisico, siete reali; voi siete la verità. Voi, la conoscenza, non siete reali: siete virtuali;**

**esistete soltanto in virtù degli accordi che avete fatto con voi stessi e con gli altri esseri umani attorno a voi.**

Voi-conoscenza provenite dai simboli che ascoltate nella testa, da tutte le opinioni delle persone che amate e delle persone che non amate, delle persone che conoscete e delle persone che non conoscerete mai.

<sup>B38</sup>

Chi sta parlando nella vostra testa? Secondo la vostra supposizione, siete voi. Ma se siete voi a parlare, chi sta ascoltando?

Voi, la conoscenza, siete la voce che parla nella vostra testa e che vi dice chi siete.

Voi, l'essere umano, state ascoltando; ma voi, l'essere umano, esistevate molto prima di avere la vostra conoscenza.

Voi esistevate molto prima di comprendere tutti questi simboli, prima di imparare a parlare;

e, come qualunque bambino che non ha ancora imparato a parlare, eravate assolutamente autentici. Non fingevate di essere ciò che non siete.

Senza nemmeno saperlo, avevate assoluta fiducia in voi stessi; vi amavate totalmente.

Prima di acquisire la conoscenza eravate completamente liberi di essere ciò che siete davvero,

perché tutte le opinioni e le storie imparate dagli altri esseri umani non erano ancora nella vostra testa.

La vostra mente è piena di conoscenza, ma come la usate? Come usate la parola quando si tratta di descrivere voi stessi?

Quando vi guardate allo specchio, vi piace quello che vedete oppure giudicate il vostro corpo e usate tutti quei simboli per raccontarvi delle menzogne? B39

È realmente vero che siete troppo alti o troppo bassi, troppo grassi o troppo magri? È realmente vero che non siete belli?

È realmente vero che non siete perfetti esattamente così come siete? Riuscite a vedere tutti i giudizi che avete su voi stessi?

**Qualunque giudizio è soltanto un'opinione, soltanto un punto di vista**, ma quel punto di vista non esisteva quando siete nati.

Tutto ciò che pensate di voi stessi, tutto ciò che credete di voi stessi, l'avete imparato.

Avete imparato le opinioni di mamma, di papà, dei vostri fratelli e della società.

Tutte quelle persone inviavano immagini di come dovrebbe essere un corpo, esprimevano opinioni su come siete, su come non siete, su come dovrete essere.

Mandavano un messaggio e voi vi siete dichiarati d'accordo con quel messaggio. E ora pensate un mucchio di cose su di voi, ma sono la verità?

Sapete, il vero problema non è la conoscenza; il problema è credere a una distorsione della conoscenza che chiamiamo menzogna.

Che cos'è la verità e che cos'è la menzogna? Che cos'è reale e che cos'è virtuale?

Riuscite a vedere la differenza oppure credete alla voce nella vostra testa ogni volta che parla e distorce la verità, garantendovi che ciò a cui credete è il vero modo di essere delle cose?

B40

**Vi interpretate e vi giudicate in base a tutto ciò che sapete, è qui che diventate un essere umano buono, cattivo, colpevole, pazzo, debole, forte, bello o brutto.**

**Voi siete ciò che credete di essere. Quindi, la prima domanda è: "Che cosa credete di essere?"**

**La vostra vita è completamente dominata dai sistemi di credenze che avete appreso.**

**È ciò a cui credete che sta creando la storia che state sperimentando, è ciò a cui credete che sta creando le emozioni che state provando.**

E potreste voler credere che siete voi che ci credete, ma è completamente falso. Non siete voi.

40

**Il vero voi è speciale ed è al di là di tutto ciò che conoscete, perché il vero voi è la verità.**

**Voi, l'essere umano, siete la verità. La vostra presenza fisica è reale. Non è reale ciò che pensate di voi stessi,**  
e non è importante a meno che non vogliate creare una storia migliore su voi stessi.

**Verità o finzione: in entrambi i casi, la storia che state creando è un'opera d'arte.**

**È una storia meravigliosa, una bellissima storia, ma è soltanto una storia, e si avvicina alla verità tanto quanto lo permette l'uso dei simboli.**

B41

**In quanto artisti, non c'è un modo giusto o sbagliato di creare la vostra opera d'arte: o c'è bellezza o non c'è bellezza, o c'è felicità o non c'è felicità.**

**Se credete di essere un artista, tutto diventa di nuovo possibile.**

**Le parole sono il vostro pennello e la vostra vita è la tela; potete dipingere tutto quello che volete, potete persino copiare il dipinto di un altro;**  
ma ciò che esprimete attraverso le pennellate è il modo in cui vedete voi stessi, il modo in cui vedete l'intera realtà.

**Quella che dipingete è la storia della vostra vita. La storia di voi stessi.**

B49



## IL LIBRO DELLA LEGGE

**Il sistema di credenze è come un LIBRO DELLA LEGGE che governa la nostra mente.** Qualunque cosa dica il Libro, quella è la nostra verità. L'accettiamo incondizionatamente, basando tutti i nostri giudizi sul Libro, anche quando si tratta di giudizi che vanno contro la nostra natura. Tutte le leggi morali, a partire dai dieci comandamenti, vengono programmate nella nostra mente durante il processo di addomesticamento. Uno alla volta, tali accordi entrano nel Libro della Legge e governano il nostro sogno.

A18

Invece di usare la conoscenza come uno strumento per comunicare, diventiamo burattini della conoscenza. Diamo vita a una conoscenza che inizia a creare drammi e sofferenze, perché non è una conoscenza fondata sulla verità.

A19

Sei o settecento anni fa, tutti sapevano che la terra era piatta. Ciò non significava che fosse vero, ma quei popoli lo sapevano, ci credevano. Per loro la terra era piatta. Quando disimpararono quella conoscenza, la loro percezione cambiò, il concetto cambiò. In fondo, un concetto come questo è innocuo, ma altri sono letali, soprattutto quelli che vogliono regolare la vita degli esseri umani.

C30

Da bambini non abbiamo scelto noi in che cosa credere o in che cosa non credere. Non abbiamo scelto noi la nostra religione, i nostri valori morali e i nostri concetti. Ma ci siamo dichiarati d'accordo con quelle credenze e, una volta d'accordo, le abbiamo immagazzinate nella memoria. Il sogno esterno ha agganciato la nostra attenzione e ha inoculato la conoscenza dentro di noi attraverso altri esseri umani. **Questa conoscenza ci predispone a essere gli schiavi del Sogno del Pianeta.**

Di per sé, la conoscenza non è buona né cattiva, non è giusta o sbagliata; **la conoscenza è semplicemente un programma.** Ma il Parassita che entra assieme alla conoscenza è cattivo..., ed è vivo. Cresce nella vostra mente e ne assume il controllo. Quando il Parassita si è impadronito completamente della vostra mente, il vero voi è morto.

*Non siete più voi che vivete, qualcos'altro sta vivendo la vostra vita.*

Non è voi per il semplice fatto che voi non siete cattivi, il vostro vero voi non è autodistruttivo.

Mangiamo la conoscenza, ingeriamo il Parassita e quello che abbiamo mangiato ci avvelena. È ciò che è accaduto a tutti. Se comprendiamo che il male è soltanto una malattia della mente umana, comprenderemo perché le nostre società sono nel modo in cui sono e qual è la causa di tutta l'ingiustizia, la violenza e la guerra. Abbiamo ingerito dei Parassiti sotto forma di credenze, sotto forma di concetti, sotto forma di immagini distorte. Tutti i drammi personali di cui facciamo esperienza, tutte le emozioni che ci consumano e che ci conducono all'autodistruzione, alla dipendenza, alle menzogne, ai dogmi e al fanatismo sono il risultato delle nostre credenze, il risultato di un programma.

C31

Se abbiamo capito che mangiando la conoscenza ci ammaliamo, in che modo la logica ci dice che possiamo guarire? Che cosa facciamo se abbiamo mangiato del cibo avariato e ci sentiamo male? Ci liberiamo di quel veleno e recuperiamo la salute. Se ci sbarazziamo della conoscenza che ci danneggia, riuscite a immaginare di che cosa ci libereremo assieme alla conoscenza? Una volta espulso il Parassita dalla mente, la mente guarisce e funziona molto meglio.

La storia di Adamo ed Eva ci spiega che cos'è accaduto. Tutte le religioni del mondo sono giunte, in modi diversi, alla stessa conclusione.

**Il Sogno del Pianeta non è reale, non è vero.**

**Se vi risvegliate dal sogno e guardate che cosa avviene nella mente della gente, vedrete Parassiti in tutti. Vedrete il veleno emozionale prodotto dai Parassiti. Vedrete che le persone hanno le vostre identiche reazioni, le stesse paure, la stessa invidia, la stessa rabbia, la stessa sofferenza.**

**In ogni persona vedete voi stessi e ogni persona riflette le vostre proiezioni, ma non dobbiamo giudicare questo fatto buono o cattivo, giusto o sbagliato.**

**È semplicemente quello che accade.**

Diventare consapevoli di ciò che è accaduto alla nostra mente e all'intera umanità è quella che i Toltechi chiamano **PADRONANZA DELLA CONSAPEVOLEZZA.**

**Consapevolezza significa aprire gli occhi alla verità, non essere più ciechi.**

**Siamo nati dotati di consapevolezza, ma accumuliamo conoscenze e ci esercitiamo nella non consapevolezza.**

**Ovviamente non siamo nati con la conoscenza, ma accumuliamo conoscenza mentre veniamo addomesticati.**

C32

**Questa conoscenza è come un muro di nebbia che ci impedisce di percepire la realtà, ci impedisce di essere consapevoli.**

C33

*Quali sono le immagini che gli altri hanno proiettato su di voi quando eravate bambini?*

*Cercate di richiamare alla mente quello che vostra madre, vostro padre e i vostri parenti più stretti dicevano di voi quando eravate bambini.*

*Poi cercate di ricordare quello che vi proiettavano le persone estranee alla famiglia: amici, insegnanti, tutti quelli che esercitavano un'influenza sulla vostra vita.*

*Che qualità che, secondo voi, gli altri pensano che abbiate - non abbiate?*

*Che cosa avete accettato di credere riguardo a voi stessi?*

*Che qualità che pensate di avere - non avere? Che qualità vorreste avere?*

*Esaminate gli accordi che vi dicono che cosa potete - non potete - fare, ciò che potete - non potete - essere, quello che potete - non potete - avere.*

*Quali accordi si fondano sulla paura e quali sull'amore?*

*Siete consapevoli delle immagini distorte che avete di voi stessi?*

Fate attenzione alla vostra reazione emotiva.

Lo scopo è diventare consapevoli di tutti gli accordi che limitano l'espressione della vostra creatività, della vostra felicità e del vostro amore.

Gli accordi più importanti sono quelli che avete fatto con voi stessi.

Attraverso questi accordi dite a voi stessi chi siete, che cosa sentite, in che cosa credete e come dovete comportarvi.

C25-26

**La sfida sta nel conservare la consapevolezza in mezzo alla nebbia. Anzi, rimuovere la conoscenza, far sollevare la nebbia e recuperare la consapevolezza.**

Se riusciamo a essere sempre consapevoli, questa semplice consapevolezza cambierà la nostra intera realtà.

Infatti, **se abbiamo la padronanza della consapevolezza abbiamo anche la padronanza del sogno.**

Tutti noi abbiamo il nostro libro della conoscenza, il nostro Libro della Legge e lo usiamo per giudicarci, per stabilire che siamo colpevoli e per punirci. C33

A volte ci neghiamo persino il diritto di vivere.

Vi invito di nuovo a comprendere che la nostra mente è infestata da una miriade di piccoli Parassiti, di concetti che altri hanno messo dentro di noi.

Tutti assieme, questi Parassiti formano un unico, grande Parassita e vivono nella nostra mente perché noi l'abbiamo accettato.

La credenza di non andare bene, di non 'essere giusti', è uno dei piccoli Parassiti nella vostra mente. È cattivo perché vi distrugge.

Causa sofferenza perché limita la vostra vita, limita la vostra creatività e la vostra felicità.

La credenza che nessuno vi ama, la credenza di non meritare l'amore e la felicità, la credenza di essere sempre nel giusto..., tutte queste credenze non sono vere e conducono all'autodistruzione.

Per esempio, per essere sempre nel giusto dovete pensare che qualcun altro sbaglia.

Accusando un altro di sbagliare vi create un nemico e danneggiate voi stessi, perché prima o poi il vostro nemico si solleverà contro di voi.

**Tutti questi concetti sono vivi e funzionano assieme, ma per continuare a vivere hanno bisogno della vostra mente, hanno bisogno del vostro sogno, hanno bisogno delle vostre emozioni; vivono perché voi ci credete.**

Le vecchie religioni chiamavano questi Parassiti dèi o demoni. Hanno molti nomi, ma il fatto è che sono vivi e che controllano la mente umana.

Ogni concetto, ogni credenza nella vostra mente ha una propria personalità che vuole esprimersi.

Nella vostra mente ci sono migliaia di voci, nella vostra mente c'è un'intera società e, come in una democrazia, la maggioranza decide come dovete vivere.

Questa società interiore è governata dalle regole che stabiliscono come deve essere la vostra vita, il modo in cui devono comportarsi le varie parti di voi. C34

L'intero sogno della vostra vita è basato sulle regole contenute nel vostro Libro della Legge

e tutto ciò che vi accade viene interpretato secondo questo Libro della Legge.

Inoltre, nella vostra mente vivono altre due parti. Una è il Giudice e l'altra è la Vittima.

**IL GIUDICE** svolge il suo lavoro alla perfezione: il suo compito è quello di giudicare e usa il Libro della Legge per giudicare qualunque cosa.

Ogni azione e reazione è soggetta alla tirannia del Giudice.

La parte di voi che viene giudicata, e a volte ricompensata, è **LA VITTIMA**.

Che la Vittima riceva un premio o una punizione dipende dall'aver o dal non avere seguito il Libro della Legge.

Né il Giudice né la Vittima hanno il minimo dubbio che il Libro della Legge sia la verità assoluta e nient'altro che la verità.

Obbediscono al sogno contenuto nel Libro della Legge senza dubitarne minimamente, il che significa che obbediscono con fede cieca.

Questo è il modo in cui vivete la vostra vita, ma la grande domanda è: questo sistema è giusto?

In questo Libro della Legge, in questo libro della conoscenza, c'è tutta la sofferenza dell'umanità, perché questo libro non è fondato sulla verità.

Più del 90% di questa conoscenza non è vera, ma per il Giudice e per la Vittima è assolutamente vera. C35

## IL GIUDICE

C'è qualcosa, nella nostra mente, che giudica tutto e tutti, persino il clima, il cane e il gatto.

**Il Giudice interiore usa il Libro della Legge per giudicare qualunque cosa facciamo o non facciamo, pensiamo o non pensiamo, qualunque emozione proviamo o non proviamo.**

**Tutto vive sotto la tirannia di questo Giudice.** Ciò accade molte volte al giorno, per tutti i giorni della nostra vita. A19

Noi supponiamo che gli altri ci giudichino nello stesso modo in cui giudichiamo noi stessi, ma non è vero.

Gli altri ci giudicano in base al loro Libro della Legge, perché vivono in un altro sogno.

E noi giudichiamo gli altri nello stesso modo in cui giudichiamo noi stessi,

perche tutti i nostri giudizi derivano dalla verità assoluta contenuta nel nostro Libro della Legge.

*In che modo giudicate voi stessi? In che modo giudicate gli altri?*

*Che errori avete commesso nella vostra vita? In che modo vi punite?*

*Quante volte avete pagato per un errore commesso?*

*Riuscite a perdonare gli errori commessi da altri? In che modo li punite?*

*Quante volte li avete fatti pagare per un errore commesso?*

*Di che cosa andate orgogliosi? Come vi siete premiati?*

*Descrivete accuratamente quello che fa il vostro Giudice interiore*

*e come usa il Libro della Legge per regolare la vostra vita.*

*È un Giudice tollerante e incline a perdonare o un Giudice inflessibile che non perdona mai?*

Date al vostro Giudice interiore un nome o un aggettivo che vi consenta di riconoscere immediatamente la sua voce quando parla nella vostra testa.

La prossima volta in cui il Giudice emetterà un giudizio su voi stessi o sugli altri,

provate a rispondergli con una delle quattro seguenti risposte, utilizzando la più adatta alla situazione.

*Quanto la fai lunga! Ma a chi importa? E allora? Perché no?*

Se nessuna di queste risposte soddisfa il vostro Giudice, ce n'è sempre una quinta: *Non importa.*

## LA VITTIMA

Esiste un'altra parte di noi che riceve i giudizi e questa parte è la "Vittima". **La Vittima si prende il biasimo, la colpa e la vergogna.**

E la parte di noi che dice: "Povero me, non sono abbastanza bravo, non sono abbastanza intelligente, o attraente. Non merito di essere amato. Povero me".

Il grande Giudice è d'accordo e dice: "Sì, non sei abbastanza bravo".

**Qualunque cosa vada contro il Libro della Legge, ci fa provare una strana sensazione a livello del plesso solare: la paura.**

Siete consapevoli della Vittima dentro di voi che accetta il giudizio e si addossa la colpa e la vergogna?

*Quali cose vi fanno vergognare di voi stessi? Quali cose vi fanno sentire in colpa? Non meritate di...*

*Quali cose vi fanno sentire impotenti e vittimizzati? In quali situazioni vi sentite indegni di essere amati? In quali situazioni provate rammarico e rimpianto?*

*In quali situazioni vi sentite traditi? Non potete fare quello che volete perché...*

Chiedete al vostro cuore, non al Parassita, se ognuna delle risposte che date è vera o falsa.

Vi do una traccia per capire se state mentendo: qualunque affermazione che produce in voi paura o un senso di indegnità è falsa, è una menzogna.

Il Parassita prospera sulle emozioni che derivano dalla paura, dalla sofferenza e da un senso di tragedia.

Il nostro sé autentico non vuole mai il nostro male, perché è amore.

Descrivete nei particolari la vostra Vittima interiore.

*In quali situazioni crede al Giudice? E perché crede al Giudice?*

Date anche alla Vittima un nome o un aggettivo che la identifichi, per riconoscere immediatamente la sua voce nella vostra testa.

C40

C41

C42

A19

C43

*Immaginate come potrebbe essere la vostra vita senza il Giudice e la Vittima.*

*Immaginate di riprendervi il potere che avete dato al Giudice tanti anni fa e di vivere una vita fondata sull'amore, sulla gioia e sulla libertà.*

*Immaginate che la Vittima si trasformi in una persona che esercita il pieno potere su se stessa e che da questo momento rifiuta di farsi schiacciare anche per un solo minuto in più.*

C44

Mentre visualizzate le varie possibilità, sentite di fare resistenza?

*Non posso vivere senza il Giudice perché... Non posso vivere senza la Vittima perché... Non posso vivere come vorrei perché...*

Quali sono le scuse che il Parassita vi suggerisce? Rispondete a queste accuse in base alla verità e non in base alla menzogna.

C45

**L'addomesticamento è così forte che a un certo punto della vita non abbiamo più bisogno di istruttori.**

Non c'è più bisogno che mamma, papà, la scuola o la chiesa ci dicano cosa fare. Siamo così ben addestrati che diventiamo noi stessi il nostro istruttore. Siamo diventati animali domestici e possiamo continuare da soli il processo, seguendo il sistema di credenze che ci è stato trasmesso e usando ancora il castigo e la ricompensa.

A18

Ogni volta che andavamo contro le regole, da piccoli, venivamo puniti. Quando obbedivamo, ricevevamo una *ricompensa*.

Tutto questo accadeva molte volte al giorno.

Presto cominciammo a temere le *punizioni* e poi a temere anche di non ricevere la ricompensa.

**Per ricompensa intendo l'attenzione che ricevevamo dai nostri genitori, o da fratelli, insegnanti e amici.**

**Così abbiamo imparato presto ad agganciare l'attenzione degli altri per procurarci la ricompensa.**

Essere ricompensati ci fa sentire bene e continuiamo a fare ciò che gli altri vogliono che facciamo.

A17

Tra la paura di essere puniti e quella di non ricevere la ricompensa, **cominciamo a fingere di essere ciò che non siamo, soltanto per accontentare gli altri**, per essere "bravi" secondo i loro standard.

*Cerchiamo di compiacere mamma e papà, gli insegnanti, i sacerdoti e così cominciamo a recitare.*

*Fingiamo di essere ciò che non siamo per paura di essere rifiutati.*

*Questa paura si trasforma nella paura di non essere abbastanza bravi e alla fine diventiamo ciò che non siamo.*

*Diventiamo una copia delle credenze di nostra madre, di nostro padre, della società, della religione.*

**Tutte le nostre tendenze normali vanno perdute nel processo di addomesticamento.**

Quando siamo abbastanza grandi per capire, impariamo a dire di no.

Gli adulti dicono: "Non fare questo, non fare quello" e **noi rispondiamo: "No!"** Ci ribelliamo per difendere la nostra libertà.

Vogliamo essere noi stessi, ma siamo piccoli e gli adulti sono grandi e forti.

Dopo un po' di tempo **cominciamo ad avere paura**, perché sappiamo che ogni volta che faremo una cosa sbagliata saremo puniti.

A18

**Infrangere le regole apre le ferite emotive e per reazione creiamo un veleno emozionale.**

Poiché tutto ciò che dice il Libro deve essere vero, ogni cosa che sfida ciò in cui crediamo ci rende insicuri.

Anche se il Libro della Legge sbaglia, ci fa comunque sentire "sicuri".

Per questo c'è bisogno di grande coraggio per sfidare le nostre convinzioni. Anche se sappiamo di non averle scelte, le abbiamo accettate per molto tempo.

L'accordo è così forte che nonostante ne comprendiamo la falsità, proviamo vergogna e senso di colpa ogni volta che agiamo contro le regole.

Proprio come il governo ha un codice di leggi che governa il sogno della società,  
il nostro sistema di credenze è il Libro della Legge che governa i nostri sogni personali.  
Tutte queste leggi esistono nella nostra mente, crediamo in esse e il Giudice interiore basa tutto su tali regole.  
Il Giudice condanna e la Vittima si prende la colpa e il castigo.

Ma chi dice che c'è giustizia nel sogno?

**La vera giustizia è pagare solo una volta per ogni errore. L'ingiustizia invece è pagare più di una volta per ciascuno sbaglio.**

Quante volte paghiamo per un errore? La risposta è: migliaia di volte. L'uomo è l'unico animale che paga mille volte per lo stesso errore.  
Noi abbiamo molta memoria. Commettiamo un errore, ci giudichiamo, ci troviamo colpevoli e ci puniamo.  
Se esistesse la giustizia, questo sarebbe abbastanza. Ma ogni volta che ricordiamo quell'errore, ci giudichiamo e ci puniamo di nuovo.  
Se abbiamo una moglie, o un marito, lui o lei ci ricorda il nostro errore e così possiamo tornare a giudicarci e trovarci di nuovo colpevoli. È giusto questo?

Quante volte facciamo pagare lo stesso sbaglio al nostro coniuge, ai nostri figli o ai nostri genitori?

Ogni volta che ricordiamo quell'errore, li incolpiamo di nuovo, inviando loro tutto il veleno emotivo che produciamo pensando a quell'ingiustizia.  
Dopodiché li facciamo pagare di nuovo per lo stesso errore. Questa è giustizia?

A20

**Il Giudice interiore sbaglia, perché il sistema di credenze, cioè il Libro della Legge, è tutto sbagliato.** L'intero sogno è basato su leggi false.  
Il novantacinque per cento delle convinzioni immagazzinate nella nostra mente sono menzogne e noi soffriamo perché le crediamo vere.

**Nel Sogno del Pianeta è normale per gli uomini soffrire, vivere nella paura e creare drammi emozionali.**

Il sogno esterno non è piacevole. È un sogno di violenza, di paura, di guerra e di ingiustizia.

I sogni personali variano, ma a livello globale si tratta più che altro di un incubo.

Se guardiamo la società umana, vediamo un luogo in cui è molto difficile vivere, perché è governato dalla paura.

In tutto il mondo vediamo sofferenza, rabbia, vendetta, dipendenza, violenza nelle strade e tremende ingiustizie.

La paura forse esiste a livelli diversi in paesi diversi, ma globalmente controlla il sogno esteriore.

Se paragoniamo il sogno della società umana con la descrizione dell'**INFERNO** propagandata da tante religioni, scopriamo che si somigliano moltissimo.

Le religioni dicono che l'inferno è un luogo di castigo, di paura, dolore e sofferenza, un luogo in cui siamo consumati dal fuoco,  
e che è generato dalle emozioni basate sulla paura.

Ogni volta che proviamo rabbia, gelosia, odio o invidia, sentiamo un fuoco bruciarci dentro. Viviamo in un sogno infernale. L'inferno è intorno a noi.

Certo, gli altri possono gettarci in un inferno più grande, ma solo se permettiamo loro di farlo.

A21

Ogni essere umano ha il proprio sogno personale, spesso governato dalla paura così come il sogno della società. Impariamo a sognare l'inferno durante la vita.

Le stesse paure si manifestano in modi diversi per ogni persona, ovviamente, ma tutti sperimentiamo rabbia, gelosia, odio e invidia.

Il nostro sogno personale può anche diventare un incubo senza fine, fatto di paura e sofferenza.

**Ma non è necessario vivere in un incubo. Possiamo anche fare un sogno piacevole.**

**Non vediamo la verità perché siamo ciechi. Ciò che ci rende ciechi sono le false credenze.**

Abbiamo bisogno di avere ragione e di dimostrare che gli altri si sbagliano.

**Ci fidiamo di ciò in cui crediamo e ciò in cui crediamo è la causa delle nostre sofferenze.**

È come vivere in una nebbia che non ci lascia vedere oltre il nostro naso. E non si tratta neppure di una nebbia reale.

La nebbia è un sogno, il nostro sogno personale della vita, ciò che crediamo, i nostri concetti, tutti gli accordi che abbiamo preso con altre persone, con noi stessi e anche con Dio.

**Tutta la nostra mente è una nebbia che i Toltechi chiamano MITOTE.**

A22

**La mente è un sogno in cui migliaia di persone parlano allo stesso tempo e nessuno capisce ciò che dicono gli altri.**

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

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

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

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

**Non possiamo vedere ciò che siamo veramente. Non riusciamo a vedere che non siamo liberi.**

A23

## LA MENTE FERITA

Forse non ci avete mai pensato, ma **a un certo livello tutti noi siamo maestri. Lo siamo perché abbiamo il potere di creare e governare la nostra vita.**

Proprio come le società e le religioni del mondo creano incredibili mitologie,

noi creiamo la nostra mitologia personale, popolata di eroi e codardi, angeli e diavoli, re e gente comune.

Creiamo un'intera popolazione nella nostra mente, nonché una serie di personalità per noi stessi.

Dopodiché impariamo a controllare l'immagine che useremo in determinate circostanze.

Diventiamo artisti della finzione e della proiezione di immagini, e maestri in ciò che crediamo di essere.

Quando incontriamo altre persone, le classifichiamo immediatamente, assegnando loro un ruolo nella nostra vita.

Creiamo un'immagine di come pensiamo che siano, e facciamo la stessa cosa con tutti e tutto.

**Noi abbiamo il potere di creare, un potere così forte che qualunque cosa crediamo si avvera.**

**Creiamo noi stessi, secondo come immaginiamo di essere.** Siamo in un certo modo perché quello è ciò che crediamo di noi.

Tutta la nostra realtà, tutto ciò di cui siamo convinti, è una nostra creazione.

**La differenza principale tra noi e un'altra persona è il modo in cui applichiamo il nostro potere e cosa creiamo con esso.**

D11

Possiamo essere simili ad altri in molti modi, ma nessuno al mondo vive la sua vita come la viviamo noi.

Abbiamo fatto pratica tutta la vita per essere ciò che siamo, e ci siamo riusciti così bene da essere diventati dei maestri.

**Abbiamo il dominio della nostra personalità e delle nostre credenze, siamo maestri in ogni azione, in ogni reazione;**

**abbiamo praticato per anni e anni, fino a raggiungere un livello di padronanza in cui siamo ciò che crediamo di essere.**

Una volta compreso che siamo tutti maestri, esaminiamo quali sono le nostre conoscenze.

Da bambini, se abbiamo un problema con qualcuno, ci arrabbiamo. La rabbia spinge via il problema, e ci sembra un buon risultato. La cosa accade una seconda volta, reagiamo di nuovo con rabbia, e ormai abbiamo imparato che se ci arrabbiamo possiamo allontanare il problema. Praticiamo con dedizione, fino a diventare maestri della rabbia.

Nello stesso modo diventiamo maestri della gelosia, della tristezza, del rifiuto di sé. Tutti i nostri drammi e le nostre sofferenze sono il risultato della pratica. Prendiamo un accordo con noi stessi e lo pratichiamo finché lo padroneggiamo perfettamente.

Il nostro modo di pensare, sentire e agire diventa così naturale che non prestiamo più attenzione a cosa stiamo facendo.

**Ci comportiamo in un determinato modo soltanto a causa di uno schema di azione e reazione.**

Per diventare maestri dell'amore, bisogna praticare l'amore.

L'arte dei rapporti è anch'essa una maestria, e **l'unico modo di diventare maestri è attraverso la pratica.**

**Si tratta quindi di agire, non di farsi dei concetti o di ottenere una conoscenza.**

**Naturalmente, per poter agire, dobbiamo avere una certa conoscenza, o almeno una maggiore consapevolezza del modo in cui funzionano gli esseri umani.** *D12*

Immaginate di vivere su un pianeta dove tutti abbiano una malattia della pelle.

Da due o tremila anni la gente soffre della stessa malattia: i loro corpi sono coperti di piaghe infette, che fanno male se qualcuno le tocca.

Naturalmente tutti sono convinti che quella sia la normale fisiologia della pelle. Anche i testi di medicina la descrivono come una condizione normale.

Alla nascita la pelle è sana, ma verso i tre o quattro anni di età cominciano ad apparire le prime ferite, finché verso la pubertà il corpo è completamente coperto di piaghe.

Riuscite a immaginare come si tratterebbero tra loro quelle persone?

Cercherebbero di proteggere le loro ferite, non toccandosi quasi mai tra loro, perché sarebbe troppo doloroso.

Se accidentalmente qualcuno vi toccasse, reagireste con rabbia e tocchereste a vostra volta la pelle del responsabile, giusto per pareggiare i conti.

Ciò nonostante, l'istinto di amare è così forte che paghereste un prezzo elevato, pur di avere dei rapporti con gli altri.

Bene, immaginate che un giorno accada un miracolo. Vi svegliate e la vostra pelle è completamente guarita.

Non ci sono più ferite ed essere toccati non vi causa più alcun dolore.

La pelle sana dà una sensazione piacevole al tatto, perché in realtà la pelle è fatta per la percezione.

Riuscite a immaginarvi sani in un mondo dove tutti sono malati?

Non potete toccare gli altri, perché fareste loro del male, e nessuno vi tocca perché tutti suppongono che anche voi sentireste dolore.

Se riuscite a immaginare questo, forse comprenderete che un visitatore proveniente da un altro pianeta avrebbe la stessa esperienza cercando di entrare in rapporto con gli umani.

Ma non è la nostra pelle a essere coperta di piaghe. Il visitatore extraterrestre scoprirebbe che la mente umana soffre di una malattia chiamata paura.

Proprio come la pelle di cui ho parlato, **il corpo emozionale è pieno di piaghe infette di veleno emotivo.**

Le manifestazioni della paura sono emozioni come la rabbia, l'odio, la tristezza, l'invidia e l'ipocrisia.

In una parola, **tutte le emozioni che fanno soffrire l'umanità.**

**Tutti gli esseri umani soffrono della stessa malattia mentale.** Possiamo addirittura affermare che il mondo è un ospedale psichiatrico.

Ma la malattia è con noi da migliaia di anni, e i libri di medicina e psicologia la descrivono come una condizione normale.

Tuttavia posso dirvi che non è affatto normale.



Quando la paura diventa troppo grande, la mente razionale comincia a funzionare male e non sopporta più tutto il veleno. Nei libri di psicologia questa condizione è definita come malattia mentale, schizofrenia, paranoia, psicosi... Ma l'origine di tutte queste malattie è il fatto che la mente è così spaventata e le ferite sono così dolorose, che sembra meglio rompere i contatti con il mondo esterno.

**Gli umani vivono con la paura continua di essere feriti, e ciò crea un dramma costante.**

I rapporti sono così dolorosi a livello emotivo, che senza ragione apparente proviamo rabbia, gelosia, invidia o tristezza. Persino dire: "Ti amo", può causarci dolore.

D14

Ma anche se avere interazioni emotive è una sofferenza, continuiamo ad averle, ci sposiamo e facciamo dei bambini.

**Per proteggere le ferite emozionali e per paura di soffrire, gli umani creano nella mente un sofisticato sistema di negazione, diventando perfetti mentitori. Mentiamo così bene a noi stessi da riuscire a credere alle nostre menzogne.**

Non notiamo di stare mentendo e a volte, se ce ne rendiamo conto, giustifichiamo la menzogna con il pretesto che serve a proteggere le nostre ferite.

**IL SISTEMA DELLA NEGAZIONE è come una parete di nebbia davanti ai nostri occhi, che ci impedisce di vedere la verità.**

**Indossiamo una maschera sociale perché ci fa troppo male vederci o lasciarci vedere dagli altri così come siamo.**

**Grazie al sistema di negazione fingiamo che tutti credano ciò che vogliamo far loro credere.**

**Innalziamo queste barriere per proteggerci, per tenere fuori gli altri,**

**ma non ci rendiamo conto che per tenere fuori loro restiamo rinchiusi dentro, limitando la nostra libertà. Gli umani si coprono, si proteggono.**

Se qualcuno vi dice: "Hai passato i limiti", significa che state toccando una piaga nella sua mente, e la persona reagisce al dolore.

49

Quando diventate consapevoli che tutti intorno a voi hanno ferite emozionali piene di veleno, potete facilmente comprendere le relazioni umane in quello che i Toltechi chiamano *Il sogno dell'inferno*.

Le descrizioni religiose dell'inferno in realtà descrivono la società umana, nel modo in cui la sogniamo.

**L'INFERNO è un luogo di sofferenza, di paura, di guerra e violenza, un luogo di giudizio e castigo senza fine.**

Gli umani combattono tra loro, in una giungla di predatori.

Sono pieni di giudizi, di biasimo, di sensi di colpa, di veleni emozionali: invidia, rabbia, odio, tristezza, sofferenza.

Creiamo tutti questi demoni nella nostra mente perché abbiamo imparato a sognare l'inferno durante la vita.

D15

Ciascuno di noi crea un suo sogno personale, ma gli umani che ci hanno preceduto hanno creato un grande sogno esterno, il sogno della società umana, detto **SOGNO DEL PIANETA**, si tratta della creazione collettiva di miliardi di sognatori,

e comprende tutte le regole della società, le sue leggi, le sue religioni, le sue differenti culture e modi di essere.

**Tutte queste informazioni stivate nella nostra mente sono come migliaia di voci che parlano tutte insieme: il MITOTE.**

**Noi in realtà siamo puro amore. Siamo vita. Il nostro vero sé non ha nulla a che fare con il sogno, ma il mitote ci impedisce di vederlo.**

Quando riuscite a vedere il sogno da questa prospettiva, con la consapevolezza di ciò che siete veramente, l'assurdità dei comportamenti umani diventa divertente.

Ciò che per tutti è un dramma, per voi diventa commedia. **Vedete gli umani soffrire per cose che non sono importanti e neppure reali.**

**Ma il fatto è che non abbiamo scelta.** Siamo nati e cresciuti in questa società, imparando a essere come tutti gli altri, competendo tra noi per cose insensate.

Immaginate di visitare un pianeta dove tutti hanno una mente emozionale diversa. Le relazioni sono sempre felici, pacifiche e amorevoli. Ora immaginate di svegliarvi un giorno sulla Terra, senza più ferite nel corpo emozionale. Non avete più paura di essere ciò che siete. Qualunque cosa gli altri vi dicano, non la prendete in modo personale, e non vi fa male. Non avete più bisogno di proteggervi. Non avete paura di amare, di aprire il vostro cuore. Ma nessun altro è come voi. Come potete relazionarvi con persone emozionalmente ferite e malate di paura?

D16

## LA PERDITA DELL'INNOCENZA

**Alla nascita, il corpo emozionale è completamente sano.**

Le prime ferite cominciano ad apparire verso i tre o quattro anni di età, e si infettano con il veleno emotivo.

Ma se osservate i bambini prima di quell'età, vedrete che giocano e ridono tutto il tempo.

La loro immaginazione è potente, il loro modo di sognare è un'avventura e un'esplorazione.

Quando qualcosa non va per il verso giusto reagiscono e si difendono, ma poi non ci pensano più e si concentrano di nuovo sul momento presente, tornando a giocare e a divertirsi. Vivono nel momento. Non si vergognano del passato e non si preoccupano del futuro.

Esprimono ciò che sentono e non hanno paura di amare.

I momenti più felici della nostra vita sono quando giochiamo come bambini, quando cantiamo e danziamo, quando esploriamo e creiamo per il puro piacere di farlo.

E siamo felici quando ci comportiamo come bambini perché quella è la tendenza umana normale.

Da bambini eravamo innocenti, e ci veniva naturale esprimere l'amore. Ma cosa ci è accaduto poi? Cosa è accaduto al mondo?

D17

Gli umani sono per natura molto sensibili. Siamo così emotivi perché percepiamo ogni cosa attraverso il corpo emozionale.

**Il corpo emozionale è come una radio, che può essere sintonizzata in modo da percepire alcune frequenze e reagire ad altre.**

La tendenza normale degli esseri umani, prima dell'addomesticamento, è quella di esplorare la vita e goderne.

Siamo sintonizzati sull'amore. Da bambini non abbiamo definizioni astratte dell'amore: semplicemente lo viviamo.

**Il corpo emozionale ha una componente simile a un sistema di allarme, che ci avvisa quando qualcosa non funziona.** Lo stesso vale per il corpo fisico.

**L'allarme del corpo fisico è il dolore,** che ci avvisa quando qualcosa non funziona. **Quello del corpo emozionale è la paura.**

Quando proviamo paura, è perché qualcosa non sta andando come dovrebbe. Forse corriamo il pericolo di perdere la vita.

Il corpo emozionale percepisce le emozioni, ma non attraverso gli occhi.

I bambini semplicemente sentono le emozioni e la loro mente razionale non le interpreta. Per questo essi accettano alcune persone e ne rifiutano altre.

Se non si sentono tranquilli vicino a qualcuno, lo rifiutano, perché **sentono l'emozione proiettata da quella persona.**

D22

Percepiscono facilmente se l'altro è arrabbiato e il loro sistema di allarme genera un po' di paura, un segnale che dice: "Stai lontano da quella persona".

E i bambini seguono tale istinto.

**Apprendiamo le nostre reazioni emotive dall'energia emozionale che regna in famiglia, ma ogni figlio trova un suo modo personale di difendersi e di adattarsi alle circostanze.**

Se i nostri genitori litigano continuamente, e in casa regnano la disarmonia, la mancanza di rispetto e la menzogna, impariamo a essere come loro. Anche se ci dicono di non litigare e non mentire, **l'energia emozionale dei familiari ci porterà a percepire il mondo in una maniera simile alla loro. L'energia emozionale della casa farà in modo di sintonizzare il nostro corpo sulla propria frequenza.**

**Il corpo emozionale cambia la sua vibrazione in una che non è più quella normale dell'essere umano.**

**Giochiamo al gioco degli adulti, al gioco del sogno esterno, e perdiamo. Perdiamo la nostra innocenza, la libertà, la felicità e la tendenza ad amare.**

Siamo costretti a cambiare e cominciamo a percepire un altro mondo, un'altra realtà: quella dell'ingiustizia, del dolore, del veleno emotivo.

Eccoci piombati nell'inferno creato dagli umani, cioè nel Sogno del Pianeta. Ci siamo entrati, ma non l'abbiamo inventato noi.

Era già qui prima della nostra nascita.

D23

**Gli umani usano la paura per addomesticare altri umani, e la paura aumenta con ogni esperienza di ingiustizia.**

**Il senso di ingiustizia è il coltello che apre le ferite nel corpo emozionale.**

**Il veleno emotivo è creato dalla nostra reazione a ciò che consideriamo un'ingiustizia. Alcune ferite guariscono, altre si infettano.**

D27

Di solito inviamo il veleno alla persona responsabile di quella che riteniamo un'ingiustizia, ma se quella persona è troppo potente, lo mandiamo a qualcun altro che non c'entra niente.

Per esempio ai bambini, che non possono difendersi, ed è così che accadono le violenze.

Le persone di potere abusano di quelle meno potenti, perché hanno bisogno di liberarsi del loro veleno.

Le persone meno potenti a loro volta devono liberarsi del veleno ricevuto. Spesso non desiderano creare ingiustizie: vogliono solo sfogarsi, essere in pace.

Per questo gli umani sono sempre a caccia di potere. Più potere abbiamo, più è facile riversare il veleno su chi non può difendersi.

51

Naturalmente, stiamo parlando del modo di rapportarsi tipico dell'inferno. Nessuno ha la colpa della malattia mentale che esiste sul nostro pianeta.

La malattia non è buona o cattiva, giusta o sbagliata. Il modo in cui si manifesta è semplicemente la sua patologia normale.

**L'importante è essere coscienti di avere un problema.**

Se ne siamo consapevoli, abbiamo l'opportunità di guarire il corpo emozionale, la mente emozionale, e smettere di soffrire.

D28

Senza consapevolezza non c'è nulla che possiamo fare, a parte continuare a soffrire a causa dei rapporti con gli altri umani e con noi stessi, perché a volte tocchiamo da soli le nostre ferite, soltanto per punirci.

Nella mente creiamo **IL GIUDICE**, la parte di noi che giudica costantemente tutto ciò che facciamo o non facciamo, tutte le emozioni che proviamo o non proviamo.

Giudichiamo noi stessi tutto il tempo, ed estendiamo agli altri i nostri giudizi, basandoci sulle nostre credenze e sulle nostre idee di ciò che è giusto o ingiusto.

Normalmente ci troviamo colpevoli e pensiamo di doverci punire.

La parte della mente che riceve il giudizio e sente il bisogno della punizione è **LA VITTIMA**. È la parte che dice:

“Povero me, non sono abbastanza bravo, non sono abbastanza forte, o abbastanza intelligente. Perché dovrei anche solo provare a fare la tale cosa?”

Quando eravate piccoli, non potevate scegliere cosa credere e cosa non credere.

**Il Giudice e la Vittima si basano su tutte quelle false credenze che non avete scelto.**

Quando quelle informazioni vi sono state instillate nella mente, eravate innocenti. Credevate a tutto.

Il sistema di credenze è stato programmato dentro di voi dal sogno esterno. I Toltechi chiamano tale programmazione **IL PARASSITA**.

La mente umana è malata a causa di un parassita che le ruba l'energia vitale e la gioia. Il parassita è composto da tutte le convinzioni che vi fanno soffrire. Sono convinzioni così forti che molti anni dopo – quando imparate nuovi concetti e cercate di prendere delle decisioni – scoprite che tali credenze controllano ancora la vostra vita.

D29

A volte il bambino dentro di voi, il vero sé che eravate all'età di due o tre anni, viene fuori.

Allora vivete nel momento presente e vi divertite, ma qualcosa vi tira di nuovo indietro.

Qualcosa dentro di voi si sente indegna di essere così felice.

Una voce interiore vi dice che la vostra felicità è troppo bella per essere vera, e che essere felici non è giusto.

Tutti i sensi di colpa e i veleni immagazzinati nel corpo emozionale vi gettano sempre di nuovo nel mondo del dramma.

**Il Parassita si trasmette come un virus** dai nonni ai genitori, per arrivare fino a noi, che a nostra volta lo passiamo ai nostri figli.

Programmiamo i bambini nello stesso modo in cui si addestra un cane.

L'addomesticamento ci porta nel regno dell'inferno, dove viviamo governati dalla paura. **Il cibo del Parassita sono le emozioni che provengono dalla paura.**

Prima del suo arrivo giochiamo, ci godiamo la vita, siamo felici. Ma dopo che la nostra mente si è riempita di spazzatura non siamo più felici.

Impariamo che noi abbiamo ragione e gli altri hanno torto.

**Il bisogno di "avere ragione"** proviene dal desiderio di proteggere l'immagine che proiettiamo all'esterno.

Dobbiamo imporre il nostro modo di pensare, non soltanto sugli altri umani, ma anche su noi stessi.

Con la consapevolezza possiamo capire facilmente perché i rapporti con gli altri o con noi stessi non funzionano.

Perché non riusciamo a rapportarci con noi stessi?

Perché siamo feriti e pieni di una quantità di veleno emotivo che non riusciamo a gestire.

Il motivo per cui siamo pieni di veleno è che siamo cresciuti con una immagine di perfezione che non esiste, e ciò non ci sembra giusto.

Abbiamo visto in che modo creiamo quell'immagine perfetta per compiacere gli altri,

anche se essi creano un loro sogno personale che non ha nulla a che fare con noi.

Cerchiamo di compiacere mamma e papà, i professori, il sacerdote, la religione e Dio. Ma dal loro punto di vista non saremo mai perfetti.

L'immagine di perfezione ci dice come dovremmo essere per poterci accettare senza problemi, ma indovinate un po'?

Si tratta della più grande menzogna che abbiamo inventato, perché non saremo mai perfetti: e non potremo mai perdonarci di non esserlo.

L'immagine di perfezione cambia il nostro modo di sognare.

Impariamo a negare ciò che siamo e a rifiutarci. Non siamo mai abbastanza bravi, abbastanza giusti, puliti, o sani.

**C'è sempre qualcosa che il Giudice non può accettare o perdonare. E così rigettiamo la nostra stessa umanità.**

Per questo non meritiamo mai di essere felici e cerchiamo qualcuno che approfitti di noi, che ci punisca.

Siamo noi i primi a punirci, a causa dell'immagine perfetta.

Quando rifiutiamo noi stessi, giudicandoci e trovandoci colpevoli, sembra che in questo mondo non ci sia amore, ma solo castigo, sofferenza e giudizi.

**L'inferno ha molti livelli.** Alcune persone sono nei gironi più profondi, altre sono vicine alla superficie, ma si trovano comunque dentro.

All'inferno esistono relazioni fortemente punitive e altre che quasi non lo sono.

D30

**Non siete più dei bambini, e se vivete un rapporto punitivo è perché accettate la punizione, credete di meritarsela.**

C'è un limite alla quantità di violenze che siete disposti a sopportare, ma nessuno al mondo vi fa più violenza di quanta ve ne facciate voi stessi.

Il limite di violenza che tollerate da voi stessi è quello che tollerate anche dagli altri.

Se qualcuno vi maltratta più di quanto maltrattiate voi stessi, vi allontanate, fuggite.

Ma se vi maltrattano appena un po' meno di quel limite, spesso restate: è perché siete convinti di meritare quei maltrattamenti.

D31

**Un rapporto normale, all'inferno, di solito è incentrato sulla vendetta.**

Io ti maltratto nel modo in cui tu hai bisogno di essere maltrattato, e tu mi rendi il favore facendo lo stesso con me. È un equilibrio che funziona.

**Naturalmente ciascuna energia attrae energie simili, vibrazioni dello stesso tipo.**

Se qualcuno vi dice: "Tizio mi tratta malissimo", e voi chiedete: "Ma allora, perché non lo lasci?", quella persona non saprà cosa rispondere;

la verità è che ha bisogno dell'altro per punire se stessa.

La vita ci porta sempre esattamente ciò di cui abbiamo bisogno. L'inferno è retto da una perfetta giustizia. Non c'è nulla e nessuno da biasimare.

Possiamo persino dire che le nostre sofferenze sono un dono.

**Se aprite gli occhi e guardate ciò che vi circonda,  
scoprirete che è esattamente ciò di cui avete bisogno per spurgare il veleno,  
guarire le ferite e uscire dall'inferno.**

D32

## IL POTERE DELLE CREDENZE

Mentre venivate educati per entrare a far parte della famiglia umana, il potere della vostra fede è andato a poco a poco ai simboli che vi venivano insegnati, e a un certo punto i simboli hanno preso il potere su di voi. B71

***I nostri simboli non possono dirci niente riguardo alla verità. La verità esisteva molto prima che gli esseri umani li creassero.***

**Essendo artisti, distorciamo continuamente la verità con i simboli, ma non è questo il problema.**

**Il problema è credere a questa distorsione, perché alcune menzogne sono innocue, ma altre sono fatali.** B60

**Ora comprendiamo con facilità perché nella mente umana esiste il conflitto; è solo nella mente umana, nella realtà virtuale, perché la menzogna non esiste in natura.** B61

Milioni di esseri umani distorcono i simboli nella loro testa e mandano messaggi distorti. È questo che è accaduto all'umanità. E credo che sia questa la spiegazione delle guerre, la spiegazione dell'ingiustizia e degli abusi, la spiegazione dell'esistenza nel mondo di quello che chiamiamo inferno. **L'inferno non è altro che un sogno pieno di menzogne.** B62

Con le parole e la conoscenza nascono le menzogne, e sono miliardi. B65

Ignoriamo la verità o semplicemente non la vediamo.

Durante l'addomesticamento accumuliamo un mucchio di conoscenza,

ma tutta questa conoscenza è come un muro di nebbia che ci impedisce di vedere la verità, ciò che è realmente.

Vediamo solo ciò che vogliamo vedere, ascoltiamo solo ciò che vogliamo ascoltare.

**Il nostro sistema di credenze è come uno specchio che ci fa vedere ciò a cui crediamo.**

**Crescendo, impariamo così tante menzogne che l'intera struttura delle nostre menzogne diventa molto complessa.**

**Poi la rendiamo ancora più complessa perché pensiamo e crediamo a ciò che pensiamo.**

Supponiamo che ciò che pensiamo sia la verità assoluta, e non ci fermiamo mai a considerare che la nostra verità è una verità relativa, una verità virtuale.

In genere non è vicina a nessuna verità, ma è il massimo di approssimazione a cui possiamo arrivare se non abbiamo consapevolezza. B66

**La verità ci porta all'autenticità, alla felicità. Le menzogne ci portano alle limitazioni, alla sofferenza e al dramma.**

**Chi crede alla verità vive in paradiso; chi crede alle menzogne, prima o poi vivrà all'inferno.**

**Non dobbiamo aspettare di morire per andare in paradiso o all'inferno. Il paradiso è attorno a noi, così come l'inferno.**

Il paradiso è un modo di vedere, uno stato mentale, e così l'inferno.

È evidente che sono le menzogne a organizzare tutto lo spettacolo nella nostra testa.

**Gli esseri umani creano le menzogne e a questo punto le menzogne prendono il controllo sugli esseri umani.**

**Ma prima o poi la verità si rivela, e le menzogne non possono sopravvivere alla presenza della verità.** B62

**Il vostro potere di credere è andato a tutto ciò che diventava la vostra conoscenza e da allora è stata la conoscenza a reggere la vostra vita.** B71

Impariamo una lingua, impariamo una religione o una filosofia, impariamo un modo di essere,

e strutturiamo tutto il nostro sistema di credenze su tutto ciò che ci dicono.

Non abbiamo motivo di dubitare di quello che ci viene detto finché non proviamo la nostra prima delusione e scopriamo che qualcosa che ci è stato detto non è vero.

Ciò scatena emozioni che bruciano dentro di noi. Ci avvelenano, ci fanno male, e soffriamo per una storia che non è reale.

B72

***Le emozioni sono reali, fanno parte della verità; ma la loro causa non è reale, non è la verità, è una finzione.***

Se vi chiedete perché in certi momenti state così male, scoprirete che il motivo è che vi state raccontando una storia che non è vera, ma a cui credete. La verità è che il vostro sogno è diventato distorto. Accade a miliardi di persone, non siete gli unici in questa situazione, e questa è la buona notizia.

Il mondo dei simboli è estremamente potente: siamo noi che rendiamo un simbolo potente trasferendogli la forza che nasce dalle nostre profondità: la forza che chiamiamo vita, fede o intenzione.

Non sappiamo nemmeno che è così, ma **tutti i nostri simboli assieme formano un'intera struttura fatta di accordi, che chiamiamo sistema di credenze.**

Da una singola lettera a un'intera parola, da un'unica storia a un'intera filosofia, tutto ciò a cui accettiamo di credere entra a far parte di questa struttura.

**Il sistema di credenze crea e struttura la nostra realtà virtuale,**

**e con ogni accordo che facciamo la struttura diventa sempre più forte e acquista sempre più potere, fino a diventare solida come un edificio di mattoni.**

**Se ci raffiguriamo ogni simbolo, ogni concetto, ogni accordo come un mattone, la nostra fede è la malta che tiene i mattoni assieme.**

B74

Continuando a imparare nell'arco della vita, intrecciamo i simboli in tante direzioni e i concetti interagiscono formandone altri sempre più complessi. La mente astratta acquista un'organizzazione sempre più complicata, e la struttura cresce e cresce fino a formare la totalità della nostra conoscenza.

I toltechi chiamavano questa struttura **FORMA UMANA. La forma umana non è quella del corpo fisico: è la forma che assume la nostra mente.**

**È la struttura delle credenze che abbiamo su noi stessi, su tutto ciò che serve a dare un senso al nostro sogno.**

**La forma umana è quella che crea la nostra identità, ma non è la stessa cosa dell'intelaiatura del sogno.**

**L'intelaiatura del sogno è il mondo materiale così com'è, la verità. La forma umana è il sistema di credenze unito a tutti gli elementi del giudizio.**

In questo sistema di credenze, tutto è la nostra verità personale e noi giudichiamo qualunque cosa in base a queste credenze, anche se le credenze vanno contro alla nostra natura interiore.

**Nel processo di addomesticamento, il sistema di credenze diventa il libro delle leggi che regola la nostra vita.**

Se seguiamo le leggi del nostro libro, ci ricompensiamo da soli; se non le seguiamo, ci puniamo da soli.

Il sistema di credenze diventa il grande giudice nella nostra testa e anche la vittima, perché prima giudica e poi punisce.

Il grande giudice è fatto di simboli e usa i simboli per giudicare tutto ciò che percepiamo, simboli compresi!

La vittima è quella parte di noi che subisce il giudizio e che sconta la punizione.

Quando interagiamo con il dramma esterno, giudichiamo e puniamo gli altri in base al nostro personale libro delle leggi.

Il grande giudice fa ovviamente un lavoro perfetto, perché noi siamo d'accordo con tutte quelle leggi.

**Il problema è che il sistema di credenze prende vita dentro di noi e usa la nostra conoscenza contro di noi.**

**Usa tutto ciò che sappiamo, tutte le regole su come si deve vivere, per punire la vittima, che è l'essere umano.**

Usa il linguaggio per creare auto-giudizi, auto-rifiuti, colpa e vergogna.

Abusa di noi verbalmente e ci fa star male creando i nostri demoni personali e il nostro personale dramma dell'inferno.

Ci sono tanti simboli per esprimere ciò.

B75

**Il sistema di credenze domina la vita umana come un tiranno. Ci toglie la libertà e ci rende suoi schiavi.**

**Esercita il suo potere sul vero noi, la vita umana; e non è nemmeno reale!**

**Il vero noi rimane nascosto da qualche parte nella mente e in questo modo tutto ciò che sappiamo, tutto ciò a cui ci siamo accordati a credere, ne prende il controllo.**

Il corpo umano, che è bellissimo e perfetto, diventa la vittima del giudizio e della punizione; diventa un veicolo attraverso cui la mente agisce e proietta se stessa.

**Il sistema di credenze è il regno della mente; non possiamo vederlo né misurarlo, ma sappiamo che esiste.**

**Forse, ciò che invece non sappiamo è che questa struttura esiste solo perché la creiamo noi. Questa nostra creazione è appiccicata a noi, ci segue ovunque.** *B76*

**E viviamo in questo modo per tutto il tempo in cui non ci accorgiamo che stiamo vivendo in questa struttura.**

Anche se la mente non è reale (è virtuale), è comunque potere assoluto, perché è creata anch'essa dalla vita.

Ogni nostra credenza utilizza la nostra energia vitale per sopravvivere.

Se potessimo vedere la nostra mente in azione, vedremmo milioni di forme vitali

e vedremmo che diamo vita alla nostra creazione dandole il potere della nostra fede, dandole tutta la nostra attenzione.

**Usiamo la nostra energia vitale per sorreggere tutta la struttura. Senza di noi, queste idee non potrebbero esistere; senza di noi, l'intera struttura crollerebbe.**

Con il potere dell'immaginazione possiamo vedere la creazione della nostra "mitologia personale",

la costruzione del nostro sistema di credenze e il modo in cui investiamo la nostra fede nelle menzogne.

In questo processo di costruzione (tutte le cose che impariamo) **vi sono molti concetti che ne contraddicono altri.**

Creiamo tanti sogni diversi, e quindi strutture diverse che si contraddicono a vicenda.

*B77*

56

Da bambini diamo la nostra fede a tutto quello che ci insegnano, ed è così che perdiamo il potere sulla nostra vita.

Diventati adulti, la nostra fede è già assorbita in così tante menzogne che non abbiamo quasi più il potere di creare il sogno che vogliamo per noi.

***Il sistema di credenze ha tutto il potere della nostra fede e così rimaniamo con zero fede, con zero potere.***

È facile vedere come diamo la nostra fede a simboli come Babbo Natale,

ma non è altrettanto facile vedere che facciamo la stessa cosa con ogni simbolo,

ogni storia e ogni opinione che impariamo su noi stessi e su qualunque altra cosa.

Ritengo che sia molto importante capirlo, e l'unico modo per farlo è esserne consapevoli.

Se siamo consapevoli di dare tutto il nostro potere personale a tutto ciò che crediamo,

forse non sarà difficile togliere potere ai simboli, che in questo modo non avranno più potere su di noi.

**Se togliamo potere a un simbolo, il simbolo ritorna a essere un simbolo e basta.**

**Allora i simboli obbediranno al loro creatore, cioè al vero noi, e serviranno al loro vero scopo: essere uno strumento di comunicazione.**

*B78*

Quando scopriamo che Babbo Natale non è la verità, non crediamo più a Babbo Natale, e il potere che investivamo su quel simbolo ritorna a noi.

Ciò avviene quando diventiamo consapevoli che noi abbiamo fatto l'accordo di credere a Babbo Natale.

*Recuperando la nostra consapevolezza, capiamo che siamo stati noi a stipulare con noi stessi il patto di credere a tutta la simbologia.*

*E se siamo noi quelli che investono il potere della loro fede in ogni simbolo, siamo noi gli unici che possono riprendersi quel potere.*



**Con questa consapevolezza possiamo riprenderci il potere che davamo a tutto ciò a cui credevamo e non perdere mai più il controllo sulla nostra creazione.**

**Vedere che siamo noi a creare la struttura delle nostre credenze ci aiuta a recuperare la fede in noi stessi.**

**Se abbiamo fede in noi stessi, invece che nel sistema di credenze, non abbiamo più dubbi sull'origine del potere e iniziamo a smantellare la struttura.**

**Quando la struttura del nostro sistema di credenze non esiste più, diventiamo molto flessibili.**

**Possiamo creare qualunque cosa vogliamo, possiamo fare qualunque cosa. Possiamo dare la nostra fede a tutto ciò a cui vogliamo credere. La scelta è nostra.**

**Se non crediamo più a tutto quello che ormai sappiamo essere la causa della nostra sofferenza, come per magia essa scompare.**

**Non abbiamo bisogno di pensarci: abbiamo bisogno di agire. È l'azione che farà la differenza.**

*B79*

## GUARIRE IL CORPO EMOZIONALE

### TRE REGOLE PER SCOPRIRE LA VERITÀ

Quasi ogni cosa in questo mondo illusorio è una menzogna. Per questo chiedo ai miei apprendisti di seguire tre regole per scoprire la verità.

- La prima è: **“NON CREDETEMI”**. Non dovete credere a me, ma pensare e fare una scelta.

Credete ciò che vi pare di quello che dico, ma solo se per voi ha senso, se vi rende felici. Se vi guida verso il risveglio, allora scegliete di crederci.

*Io sono responsabile per ciò che dico, ma non per ciò che voi capite.*

*Viviamo in sogni completamente diversi. Ciò che io dico, anche se per me è assolutamente vero, non deve necessariamente esserlo per voi.*

- La regola numero due è più difficile: **“NON CREDETE A VOI STESSI”**.

**Non credete a tutte le menzogne che vi raccontate, a tutte le cose che non avete scelto di credere, ma che vi sono state inculcate.**

Non credete a ciò che dite quando affermate di non essere abbastanza bravi, abbastanza forti, abbastanza...

Non credete nei vostri limiti. Non credete di essere indegni di felicità e di amore. Non credete di non essere belli.

Non credete in tutto ciò che vi fa soffrire. Non credete nel vostro dramma, nel Giudice e nella Vittima.

Non credete alla voce interiore che vi dice quanto siete stupidi, quanto sarebbe meglio morire.

**Non credete a tutto questo, perché non è vero. Aprite gli orecchi e il cuore e ascoltate.**

**Quando sentite che il cuore vi sta guidando verso la felicità, scegliete di ascoltare.**

Ma non credete a ciò che dite solo perché l'avete detto. Più dell'ottanta per cento di ciò che credete è una menzogna: non è vero.

La seconda regola quindi è difficile: Non credete a voi stessi.

- La regola numero tre è: **“NON CREDETE A NESSUN ALTRO”**.

Non credete agli altri, perché mentono sempre.

Quando non avrete più ferite emozionali, quando non avrete più il bisogno di credere a ciò che vi dicono solo per essere accettati, vedrete tutto in modo più chiaro.

Saprete se una cosa è bianca o nera, se esiste oppure no.

Ciò che esiste adesso, forse tra qualche secondo non esisterà più, o viceversa.

Tutto cambia con estrema rapidità, ma se siete consapevoli potete notare il cambiamento.

Non credete agli altri, perché useranno la vostra credulità per manipolarvi.

Non credete alla gente che dice di essere venuta dalle Pleiadi per salvare il mondo. Brutte notizie! Non abbiamo bisogno di nessun salvatore.

Il mondo non ha bisogno di essere salvato dagli alieni. Il mondo è un essere vivente ed è più intelligente di tutti noi messi insieme.

Se crediamo che abbia bisogno di essere salvato, presto arriverà qualcuno a dire:

“Ecco, sta arrivando una cometa, dobbiamo abbandonare il pianeta. Uccidetevi, e via! Vi unirete alla cometa e andrete in paradiso”. Non credete a questi miti.

**Ciascuno crea il proprio sogno del paradiso e nessuno può crearlo al vostro posto.**

**Solo il buon senso può guidarvi verso la felicità, verso la vostra creazione personale.**

La regola numero tre è difficile, perché abbiamo bisogno di credere agli altri. “Non credete a nessuno”.  
Non credete a me, non credete a voi stessi e non credete a nessun altro. Non credendo, tutto ciò che è falso sparirà come fumo in questo mondo di illusioni.

Tutto è ciò che è. Ciò che è vero non ha bisogno di spiegazioni o di giustificazioni.

D103

**Alla verità non serve l'aiuto di nessuno. Le menzogne hanno bisogno d'aiuto.**

Dovete creare una menzogna per giustificarne un'altra, poi un'altra per rendere credibili le prime due e così di seguito.

Create una struttura di menzogne e quando la verità viene fuori tutto crolla. Ma le cose stanno così. Non dovete sentirvi in colpa perché mentite.

Gran parte delle menzogne che crediamo vere si dissolvono da sole se smettiamo di credere in esse.

**Ciò che è falso non sopravvive allo scetticismo, la verità invece sì. Ciò che è vero è vero, che lo crediamo o no.**

Il vostro corpo è fatto di atomi: questa è una verità, anche se non ci credete. L'universo è composto di stelle. Anche questo è vero, che ci crediate o no.

Solo la verità sopravvive, e ciò include i concetti che avete su voi stessi.

Abbiamo detto che da bambini non abbiamo avuto l'opportunità di scegliere in cosa credere. Adesso è diverso.

**Siamo adulti, e abbiamo il potere di scegliere. Scegliamo di credere o non credere.**

Anche se una cosa è falsa, possiamo decidere di crederla vera solo perché vogliamo. Possiamo scegliere in che modo vivere la nostra vita.

Se siamo onesti con noi stessi, sapremo di essere sempre liberi di fare nuove scelte.

## TRE PUNTI CHIAVE PER LA GUARIGIONE

Immaginiamo di avere una malattia della pelle e di essere pieni di ferite infette. Se andiamo dal dottore per farci curare, lui aprirà le ferite con il bisturi.  
Poi le pulirà, applicherà una medicazione e le terrà pulite, finché saranno completamente guarite e non faranno più male.

Per guarire il corpo emozionale dobbiamo fare la stessa cosa. **Il bisturi da usare per aprire le ferite è LA VERITÀ.**

Duemila anni fa, uno dei più grandi Maestri disse: “E conoscerete la verità, e la verità vi renderà liberi”.

È doloroso aprire le ferite con il bisturi della verità, e portare allo scoperto tutte le menzogne.

Le piaghe del corpo emozionale sono coperte dal sistema di negazione, cioè dalla struttura di menzogne che abbiamo creato per proteggerci.

Ma se guardiamo le nostre ferite con gli occhi della verità, possiamo finalmente guarirle.

Si inizia praticando la verità con se stessi.

Se siete sinceri con voi stessi, cominciate a vedere ogni cosa così com'è, non come volete vederla.

D100

Usando la verità, potete aprire la ferita e vedere l'ingiustizia da una prospettiva nuova.

La verità è relativa in questo mondo. Cambia continuamente, perché viviamo in un mondo di illusioni.

Ciò che è vero adesso non lo sarà in futuro, quindi forse tornerà a esserlo.

La verità accettata nell'inferno potrebbe essere soltanto un altro concetto, un'altra menzogna usata contro di voi.

Il nostro sistema di negazione è così potente che diventa molto complesso.

Ci sono verità usate per coprire menzogne, e menzogne usate per coprire la verità.

D101

Bisogna svelare uno strato alla volta, come quando si pela una cipolla, finché a un certo punto aprirete gli occhi, e **scoprirete che tutti, compresi voi stessi, mentono continuamente.**

D102

Se siamo disposti a vedere con gli occhi della verità, scopriamo le menzogne e apriamo le ferite. Ma dentro le piaghe c'è ancora il veleno. Una volta aperte le ferite, dobbiamo ripulirle da tutto il veleno. Come si fa?

D104

Gesù stesso ci ha dato la soluzione, duemila anni fa: **IL PERDONO, soltanto il perdono può neutralizzare il veleno.**

D105

Molti dicono che Gesù è morto per noi, per salvarci dai nostri peccati. È una storia bellissima, ma non è Gesù che fa le scelte nella nostra vita.

Invece di salvarci, Gesù ci ha detto che cosa fare. Avete bisogno di aiuto? Bene, allora seguite la verità.

B125

La verità è come un bisturi. Fa male perché apre le ferite coperte dalle menzogne, ma permette di guarire.

A79

Perdonate. Amatevi l'un l'altro. Ci ha dato tutti gli strumenti, ma noi diciamo:

“No, non posso perdonare. Preferisco vivere con il mio veleno emozionale, con il mio orgoglio, con la mia rabbia e la mia gelosia”.

Se lottiamo con le persone che amiamo, creiamo un'enorme resistenza attorno a noi; e ricordate: viviamo in un mondo di conseguenze.

Per questo dobbiamo lasciar andare, dobbiamo perdonare,

**perché il perdono è l'unico modo per liberare il nostro corpo emozionale dal veleno.**

B125

Soltanto il perdono può neutralizzare il veleno.

Dobbiamo perdonare tutti coloro che ci hanno fatto del male, anche se pensiamo di aver subito qualcosa di imperdonabile.

Dobbiamo perdonarli non perché lo meritano, ma perché non vogliamo soffrire ogni volta che ricordiamo ciò che ci hanno fatto.

**Il perdono serve alla nostra guarigione mentale. Perdoniamo perché abbiamo compassione per noi stessi. Il perdono è un atto d'amore verso di sé.**

D105

60

Sapremo di aver perdonato qualcuno quando lo vediamo e non proviamo nulla, quando sentiamo il suo nome e non abbiamo una reazione emotiva.

Se tocchiamo una ferita e non proviamo dolore, sappiamo di aver perdonato. Naturalmente resterà una cicatrice, proprio come sulla pelle.

Avremo il ricordo dell'accaduto e del dolore provato, ma una volta guarita, la ferita non farà più male.

Forse pensate: “Be', è facile dire che bisogna perdonare, ma io ci ho provato e non ci sono riuscito”.

Potete trovare una quantità di ragioni, di giustificazioni, per non perdonare. Ma non sono vere.

La verità è che non potete perdonare perché avete imparato a non perdonare,

perché avete praticato quel sistema per tutta la vita, e ora lo padronegiate perfettamente.

C'è stata un'epoca, da bambini, in cui il perdono era un istinto naturale. Prima di contrarre la malattia mentale, perdonavate senza sforzo.

Se vedete due bambini che giocano e a un tratto iniziano a litigare, cosa succede? Corrono dalle loro madri, gridando: “Lui mi ha picchiato!”

Una madre va a parlare con l'altra, e ne nasce un battibecco.

Cinque minuti dopo i bambini giocano di nuovo insieme come se non fosse successo nulla, mentre le madri si odieranno per tutta la vita.

Non dobbiamo imparare il perdono, perché è un talento naturale.

Ma è successo che abbiamo imparato il comportamento opposto, l'abbiamo praticato, e ora perdonare ci riesce molto difficile.

Appena qualcuno fa qualcosa che non ci piace, basta, è finita. È fuori dalla nostra vita. Diventa una guerra d'orgoglio. Perché?

Perché ogni volta che non perdoniamo la nostra importanza personale diventa più forte.

Ci sentiamo più importanti, quando diciamo: "Qualunque cosa faccia, non cambierà nulla. Ciò che mi ha fatto è imperdonabile".

D106

**L'orgoglio è il vero problema.** A causa sua aggiungiamo benzina sul fuoco dell'ingiustizia subita, per ricordarci che non possiamo perdonare.

**E chi soffre in tutto questo? Chi accumula sempre più veleno emozionale?**

Soffriremo per tutto ciò che fanno le persone che ci circondano, anche quando non hanno nulla a che fare con noi.

Impariamo anche a soffrire per punire chi ci ha fatto del male. Ci comportiamo come bambini capricciosi, solo per ricevere attenzione.

Ci facciamo del male da soli, e poi diciamo: "Guarda cosa ho fatto a causa tua". Sembra assurdo, ma è proprio ciò che facciamo.

A volte vorremmo dire: "Dio, perdonami", ma non lo diciamo, a meno che Dio venga a chiederci perdono per primo.

Molte volte non sappiamo neppure perché ce l'abbiamo così tanto con i nostri genitori, con il coniuge, con gli amici.

Ma se l'altro si avvicina e ci chiede perdono, immediatamente scoppiamo in lacrime dicendo: "Oh, no, sono io che chiedo perdono a te".

Trovate il bambino capriccioso dentro di voi, prendete il vostro orgoglio e gettatelo nella spazzatura. Non ne avete bisogno.

Lasciate andare l'importanza personale e chiedete perdono. Perdonate gli altri, e vedrete accadere miracoli nella vostra vita.

D107

Perdoniamo tutti sapendo che qualunque cosa ci abbiano fatto, non aveva nulla a che vedere con noi. Ciascuno è immerso nel proprio sogno.

Le parole e le azioni che ci fanno male sono una reazione ai demoni che quella persona ha nella mente.

Il suo sogno si svolge all'inferno, e noi non siamo che un personaggio secondario nel sogno degli altri. Nulla di ciò che fanno è a causa nostra.

Se abbiamo questa consapevolezza e iniziamo a non prendere più nulla a livello personale, la compassione e la comprensione ci guideranno al perdono.

Cominciamo a lavorare con il perdono. Praticiamolo. All'inizio sarà difficile, ma poi diventerà un'abitudine.

L'unico modo di recuperare la capacità di perdonare è tornare a praticarla, continuamente, finché un giorno scopriremo di poter perdonare anche noi stessi.

D108

Non possiamo perdonarci di non essere ciò che vorremmo essere, o meglio ciò che crediamo di dover essere.

Non possiamo perdonarci di non essere perfetti.

A24

A un certo punto, capiremo di doverci perdonare per tutte le ferite che ci siamo inflitti nel nostro sogno, per tutto il veleno che abbiamo creato.

Quando perdoniamo noi stessi, possiamo cominciare ad accettarci e ad amarci. Il supremo perdono è perdonare se stessi.

D108

Perdonando noi stessi, il rifiuto è finito e inizia l'accettazione di sé. L'amore verso noi stessi diventerà così forte, che alla fine ci accetteremo così come siamo.

Questo è l'inizio della libertà. Il perdono è la chiave.

A79

Facciamo un atto di potere e ci perdoniamo per tutto ciò che abbiamo fatto in questa vita.

Se crediamo nella reincarnazione, perdoniamoci anche per tutto ciò che abbiamo fatto nelle vite passate.

Il concetto di karma è vero solo perché crediamo che lo sia. Poiché crediamo nel bene e nel male, ci vergogniamo di ciò che abbiamo fatto di male.

Ci troviamo colpevoli, crediamo di meritare un castigo e ci puniamo. Siamo convinti che ciò che creiamo sia così sporco da dover essere purificato.

E poiché lo crediamo, "Sia fatta la tua volontà", diventa vero per noi.

Noi creiamo il karma, e poi dobbiamo pagarlo. Questo è il grande potere che abbiamo.

D108

Spezzare le catene del karma è semplice. Basta smettere di crederci, e il karma sparisce. Non c'è bisogno di soffrire, non c'è bisogno di pagare nulla. È finita.

Se potete perdonare voi stessi, il karma non c'è più. Proprio così. E da quel punto in avanti, potete ricominciare da capo.

La vita diventa più facile, perché il perdono è l'unico modo di pulire le ferite emozionali, l'unico modo di guarire.

Una volta ripulite le ferite, possiamo usare una potente medicina per accelerare il processo di guarigione. Naturalmente ce l'ha fornita lo stesso grande Maestro: si tratta dell'Amore.

**L'AMORE INCONDIZIONATO accelera il processo di guarigione. Non c'è medicina più potente.**

**Non diciamo più: "Ti amo se", oppure: "Amerò me stesso se". Non ci sono più se. Non ci sono giustificazioni, né spiegazioni. C'è solo amore.**

Amate voi stessi, amate il prossimo e amate i vostri nemici. Tutto ciò è semplice buon senso, ma non possiamo amare gli altri se non amiamo noi stessi.

Ci sono milioni di modi per esprimere la felicità, ma ce n'è uno solo per essere felici: amare.

Non potete essere felici se non amate voi stessi, questo è un fatto. Non potete dare ciò che non avete. Se non vi amate, non potrete amare nessun altro.

Ma avrete comunque bisogno d'amore, e se troverete qualcuno che ha bisogno di voi, si produrrà ciò che gli umani chiamano amore. Ma quello non è amore.

È possesso, egoismo, controllo, mancanza di rispetto. Non mentitevi, non si tratta di amore.

**L'amore che proviene da dentro è l'unico modo di essere felici: un amore incondizionato per voi stessi.**

**Abbandonatevi completamente a questo amore. Non resistete più alla vita. Non rifiutatevi più.**

D109

Non continuate a portarvi addosso tutte quelle colpe. Accettate ciò che siete e accettate gli altri così come sono.

Avete il diritto di amare, di sorridere, di essere felici, di condividere il vostro amore e di non aver paura di essere amati.

**Questa è la guarigione. Tre semplici punti chiave: LA VERITÀ, IL PERDONO e L'AMORE.**

Con questi tre punti il mondo può guarire e smettere di essere un ospedale psichiatrico.

Queste tre chiavi per guarire la mente ci sono state date da Gesù, ma lui non è stato l'unico a insegnare la guarigione.

Buddha, Krishna e molti altri Maestri ci hanno dato le stesse lezioni.

In tutto il mondo, dal Giappone al Messico, dal Perù all'Egitto e alla Grecia, i Maestri videro che il disastro era nella mente umana, e usarono questi tre metodi per guarirla: la verità, il perdono e l'amore verso se stessi.

Se riusciamo a considerare lo stato della nostra mente come una malattia, scopriamo che c'è una cura. Non è più necessario soffrire.

Se siamo consapevoli che la mente è malata e che il corpo emozionale è ferito, possiamo guarire.

Immaginate cosa accadrebbe se gli umani iniziassero a essere sinceri con se stessi, a perdonare tutti e ad amarli.

Nessuno sarebbe egoista, tutti saprebbero dare e ricevere, e non si giudicherebbero l'uno con l'altro.

Finirebbero i pettegolezzi e il veleno emozionale si dissolverebbe.

D110

Immaginate di scegliere di perdonare chiunque vi ferisca, perché non volete più portare questo veleno emotivo nel vostro cuore.

Perdonando tutti, compresi voi stessi, guarite la vostra mente, guarite il vostro cuore e non proverete più sofferenza emotiva.

E131

Questo è un Sogno del Pianeta completamente diverso.

È quello che Gesù chiamava "Il paradiso in terra". Buddha lo chiamava "Nirvana" e Mosè "Terra Promessa".

D110

È un luogo dove tutti possono vivere nell'amore, perché centrano la loro attenzione sull'amore.

Noi scegliamo di amare.

In qualunque modo chiamiate questo nuovo sogno, resta sempre un sogno, vero o falso proprio come il sogno dell'inferno.

Ma ora potete scegliere in quale dei due preferite vivere. Ora avete in mano gli strumenti per guarire. La domanda è: come li userete?

D111

## LE EMOZIONI SONO REALI, NON CIÒ CHE LE CREA, SONO L'EFFETTO, NON LA CAUSA

La voce della conoscenza non è reale

**Prima di imparare a parlare, il vostro cervello è come un computer privo di programmi. Alla nascita non conoscete il linguaggio.**

**Occorre qualche anno perché il cervello sia abbastanza maturo per accogliere un programma.**

Se voi siete il computer, il programma è la conoscenza.

Tutto ciò che sapete, tutta la conoscenza nella vostra testa, era già contenuto nel programma prima della vostra nascita.

Posso garantirvi che nessuno di noi ha un'idea originale.

E101

**Ogni lettera, ogni parola, ogni concetto del vostro sistema di credenze fa parte del programma e il programma è contaminato da un virus chiamato menzogna.**

**Non occorre giudicare il programma come buono o cattivo, giusto o sbagliato. Anche se il programma non ci piace, nessuno è in colpa per avercelo trasmesso.**

**È come stanno le cose ed è meraviglioso poter usare il programma per creare le nostre storie.**

Ma chi governa la nostra vita? Il programma! Il programma ha una voce e questa voce mente tutto il tempo.

Come facciamo a sapere che cos'è vero quando quasi tutto quello che abbiamo imparato è una menzogna?

Come riconoscere che cosa di noi è vero? Ho impiegato un po' a capirlo, ma alla fine l'ho scoperto.

**Le nostre emozioni sono reali. Qualunque emozione proviamo è reale, è la verità, è ciò che è.**

**Ogni emozione proviene direttamente dal nostro spirito, dalla nostra integrità; perciò è completamente autentica: non potete falsificare quello che sentite.**

Potete tentare di reprimere le vostre emozioni, potete tentare di giustificare quello che sentite o mentire a proposito di ciò che sentite,

ma ciò che sentite è autentico, è reale e voi lo state sentendo. **Qualunque cosa sentiate, non c'è niente di sbagliato.**

Non ci sono emozioni buone ed emozioni cattive, non c'è niente di sbagliato nella rabbia, nella gelosia o nell'invidia.

E102

Anche se sentite odio, proviene dalla vostra integrità. Anche se soffrite di tristezza o di depressione, se la sentite c'è un motivo.

Ho fatto una scoperta molto interessante sulla mente umana, qualcosa di molto logico e di fondamentale da capire.

***Tutto ciò che percepite provoca una reazione emotiva, tutto.***

Se percepite bellezza la vostra reazione emotiva è bellissima e vi sentite meravigliosamente.

Quando invece venite feriti, la vostra reazione emotiva non è altrettanto meravigliosa.

**Ma non percepite soltanto il mondo esterno, percepite anche il mondo virtuale che create nella vostra testa.**

**Percepite non solo le vostre sensazioni, ma anche la vostra conoscenza: pensieri, giudizi, credenze.**

**Percepite la voce nella vostra testa e reagite emotivamente a questa voce.**

La domanda è: che cosa dice la voce nella vostra testa? Quante volte vi ha detto:

*"Come ho potuto fare quella stupidaggine? Non imparerò mai!"*

**La voce della conoscenza vi giudica, voi percepite il giudizio e reagite con una risposta emozionale. Vi vergognate, vi sentite in colpa.**

***La vostra emozione è vera, ma ciò che la causa, ovvero il giudizio sulla vostra stupidità, non è vero: è una storia.***

***Si tratta semplicemente di azione-reazione.***

**Che cos'è l'azione? L'azione è la percezione del vostro punto di vista, ovvero la percezione del giudizio su voi stessi.**

**Che cos'è la reazione? La reazione è la vostra emozione e reagite alle menzogne con veleno emotivo.**

E103

Immaginate di avere un cane. Come sapete il cane è solo un cane, un cane perfetto, giusto?

Ma che cosa accade se lo maltrattate? Se ogni volta che lo vedete gli date un calcio? Il cane inizierà ad avere paura. Potete vedere l'emozione provenire dal cane. È arrabbiato, forse cercherà di mordervi oppure scapperà. C'è qualcosa di sbagliato nelle sue emozioni? La rabbia del cane ne fa un cane cattivo? o, la sua reazione è semplicemente il risultato del venire maltrattato. L'emozione serve al cane per difendersi. Proviene dalla sua integrità.

Ora immaginate un cane che vive in un ambiente favorevole, amato e rispettato da tutti. Sarà l'animale più dolce del mondo, il cane migliore di tutti.

Dato che nessuno lo maltratta è libero di seguire la propria natura, amando tutti quelli che lo amano.

Il vostro corpo è esattamente come un cane, reagisce emozionalmente allo stesso modo.

Perché reagite con rabbia? Perché qualcuno vi ha preso a calci, no? E chi è stato a prendervi a calci?

La voce nella vostra testa, il personaggio principale della vostra storia, ciò che voi credete di essere.

**Inoltre, percepite anche un'immagine di perfezione, quello che credete di non essere, e anche questo genera una reazione emotiva.**

E104

Come vi sentite se non riuscite a vivere all'altezza di questa immagine? È un'emozione sgradevole, ma è una reazione emotiva reale: è ciò che sentite.

Ma è vero che dovete uniformarvi a quell'immagine? No, è una menzogna. Una menzogna a cui avete accettato di credere.

L'avete accettata e quella menzogna è entrata a far parte della vostra storia.

Gli esseri umani sono vittimizzati dalla conoscenza, da ciò che sappiamo.

Se facciamo un errore in pubblico, cerchiamo di giustificarci per difendere l'immagine che proiettiamo agli occhi degli altri.

Poi, quando siamo da soli, richiamiamo alla mente l'accaduto e ci puniamo per l'ennesima volta. Perché?

Perché la voce della conoscenza continua a presentarci quello che abbiamo fatto, dallo stesso punto di vista che avevamo quando l'abbiamo fatto.

La voce diventa un giudice severo che ci dice: "Guarda che cosa hai fatto!". E a chi lo sta dicendo? Alla voce stessa che ci ha detto di farlo!

**La voce della conoscenza violenta il corpo emozionale. Ciò che non è reale violenta ciò che è reale.**

**L'azione consiste nel credere a una menzogna, la reazione consiste nel provare sofferenza emotiva.**

**Il corpo emozionale percepisce quella voce, reagisce e attacca come una tigre.**

**Non abbiamo più il controllo di noi stessi e facciamo e diciamo cose che non volevamo fare o dire.**

E105

**La voce della conoscenza ha paura della nostra reazione emotiva e la giudica facendoci sentire in colpa per le nostre stesse emozioni.**

*A questo punto percepiamo un'emozione di colpa e usiamo la conoscenza per giustificare il nostro senso di colpa, il che significa che la voce della conoscenza sta commentando i nostri sentimenti.*

*La voce mente circa i nostri sentimenti e cerca di negare ciò che sentiamo.*

*Noi percepiamo la voce, percepiamo il giudizio e abbiamo un'altra reazione emotiva. Ci sentiamo in colpa perché abbiamo reagito emotivamente.*

*A questo punto la conoscenza cerca di spiegare il senso di colpa, la sofferenza emotiva cresce e ci sentiamo sempre più depressi. Vedete il circolo vizioso?*

**La voce della conoscenza crea una storia sulle nostre emozioni, noi percepiamo la storia e cerchiamo di reprimere le emozioni.**

**La percezione di questa repressione innesca un'altra reazione emotiva e presto vogliamo soltanto reprimere qualunque emozione.**

"Non devo sentire queste cose. Che uomo sei? Sei un uomo o uno smidollato? I veri uomini non piangono."

Facciamo finta di non soffrire. Sì, ci fa male, ma fa male perché stiamo creando una storia, percepiamo la storia e carichiamo la storia con altre emozioni.



Perché proviamo odio? Perché qualcuno abusa di noi. Questo è il motivo dell'odio.

E106

Perché soffriamo? Perché qualcosa ci ferisce. Questa è la causa della sofferenza.

È la normale reazione al venire feriti. Ma che cosa ci ferisce? Adesso la risposta è facile.

**A ferirci è la voce del bugiardo nella nostra testa che continua a dirci come dovremmo essere, ma noi non siamo.**

**Odio, rabbia e gelosia sono normali reazioni emotive che provengono da qualcosa di reale, cioè dalla nostra integrità, e non da ciò che fingiamo di essere.**

Per questo non c'è niente di sbagliato nell'odio. Se proviamo odio, è la voce della conoscenza che parla nella nostra testa che ci spinge a odiare.

L'odio è assolutamente normale, è una semplice reazione a ciò a cui crediamo. Se cambiamo ciò che crediamo, l'odio si trasformerà in amore.

**Tutte le nostre emozioni cambiano quando smettiamo di credere alla voce, perché LE EMOZIONI SONO L'EFFETTO E NON LA CAUSA.**

**La sofferenza emotiva è il sintomo di un abuso: ci dice che dobbiamo fare qualcosa per impedire che si abusino di noi.**

Perché gli altri abusano di noi? Perché consentiamo loro di farlo, perché crediamo di meritare di essere trattati male.

Se scendiamo un po' più in profondità vediamo che siamo noi a fare violenza a noi stessi più di quanto ci faccia violenza chiunque altro.

Possiamo accusare quelli che ci hanno ferito e dire: "Mi è stata fatta violenza sin dall'infanzia".

È una scusa. In questo preciso momento, chi vi sta facendo violenza? Se siete sinceri vedrete che è soprattutto la vostra voce della conoscenza.

E107

**Ogni volta che mentiamo a noi stessi ci facciamo violenza.** Ogni volta che malediciamo noi stessi ci facciamo violenza.

Ogni volta che ci giudichiamo, ogni volta che proviamo rifiuto per noi stessi proviamo una reazione emotiva, e non certo gradevole!

**Se non ci piace questa reazione emotiva, quello che dobbiamo fare non è reprimerla ma rimuovere la sua causa.**

Il messaggio che proviene dalla nostra integrità è chiaro. La voce dell'integrità grida: "Ti prego, salvami!"

Mi ricorda un film, *L'esorcista*, in cui una bambina è posseduta dai demoni.

Dentro di noi c'è un bambino che grida: "Aiutami! Sono posseduto dal protagonista della mia storia!"

Dio mio, è proprio vero! Siamo posseduti dalla conoscenza. Siamo posseduti da un'immagine distorta di noi stessi e per questo non siamo più liberi.

Quante volte avrete sentito dire: "Se potessi essere davvero io, non so che cosa accadrebbe!"

**Abbiamo paura che qualcosa dentro di noi emerga e faccia piazza pulita di tutto. E volete saperlo? È proprio così.**

**Se il vostro vero io viene fuori farà piazza pulita di tutte le menzogne, e questo fa davvero paura.**

Anch'io ero posseduto dal personaggio principale della mia storia.

Avevo abusato di me per tanti anni e io facevo finta di amarmi lo stesso così. Che tragico scherzo!

E non solo, perché facevo anche finta di amare un altro. Ma come potrei amare un altro se non amo davvero me stesso?

Posso provare per gli altri solo ciò che provo per me stesso.

E108

Non abbiamo bisogno di imparare ad amare, l'amore è la nostra natura. Prima di imparare a parlare, l'amore era la nostra emozione dominante.

Il nostro cuore è fatto per dare così tanto amore da ricoprire il mondo intero.

Se non amiamo è perché facciamo resistenza all'amore, perché abbiamo imparato a non esprimere il nostro amore.

È normale esprimere il nostro amore, ma ci hanno insegnato a reprimerlo.

Da bambini, quando gli adulti ci dicono che non dobbiamo essere come siamo iniziamo a reprimere l'espressione del nostro vero sé.

Reprimiamo la nostra integrità, il nostro corpo emotivo. Ci alleniamo a nascondere le emozioni e facciamo finta di non averle.

Ci sentiamo in colpa per le nostre emozioni e iniziamo a giustificarle, spiegarle e giudicarle.

Crediamo a così tante menzogne che non riusciamo più a esprimere la meravigliosa emozione dell'amore.

E109

La voce della conoscenza ci dice: "Amare è pericoloso. Ho paura di amare perché amare mi rende vulnerabile. Se amo, il mio cuore si spezzerà".

Quante menzogne! Non è la verità, ma la conoscenza ci dice: "Certo che è vero, ho un mucchio di esperienza. Ogni volta che ho amato mi si è spezzato il cuore".

Non è vero, perché **nessuno può spezzarvi il cuore se avete amore per voi stessi.**

Se in passato il vostro cuore si è spezzato, l'hanno spezzato le menzogne sull'amore a cui credevate.

**L'amore vi rende forti, l'egoismo vi rende deboli. L'amore non fa mai male.**

**Ciò che fa male è la paura, l'egoismo e il controllo prodotto dalle menzogne a cui credete.**

**Smettendo di credere alle menzogne l'amore sgorgherà spontaneamente da voi.**

Qualunque emozione proviene direttamente dalla vostra integrità.

Smettete di reprimere le vostre emozioni: sono l'elemento principale della vostra storia,

perché ciò che sentite è autentico: è una reazione a qualcosa che percepite.

**Le emozioni vi dicono come vi state comportando nella vita e seguendole siete in grado di cambiare le situazioni.**

**Qualunque emozione (dalla felicità alla rabbia, dall'amore all'odio) è semplicemente una reazione.**

**Ma, essendo una reazione, è importante vedere l'azione che la provoca.**

Se non sono felice è perché nella mia storia c'è qualcosa che reprime la mia felicità. Allora devo fare un passo indietro e scoprire la causa.

E110

Con questa consapevolezza posso affrontare il problema, risolverlo ed essere di nuovo felice.

Appena nella mia vita si presenta un problema lo risolvo in un modo o in un altro, senza creare una storia su di esso.

**L'universo è semplice: è un gioco di causa ed effetto, azione e reazione.**

Se non vi piace il modo in cui vivete, è una reazione al programma che controlla la vostra vita.

Il grande bugiardo, il programma, non fa veramente parte di voi ma nello stesso tempo è parte di voi, perché è ciò con cui vi identificate.

**Il programma crea la storia, poi cerca di ricavarne un senso spiegandola e giustificandola agli occhi del personaggio principale. Che inganno! Che creazione!**

Gli esseri umani creano un'intera cultura, un'intera filosofia dell'umanità. Creiamo la storia, la scienza, l'arte, le olimpiadi, miss universo, continuate voi...

È la nostra creazione, bellissima e meravigliosa, ma è soltanto una storia.

**Il personaggio principale della vostra storia siete voi, ma il ruolo che incarnate non è vostro. L'avete recitato tanto a lungo che siete diventati attori bravissimi.**

Siete l'attore migliore del mondo, ma vi garantisco che non siete ciò che credete di essere. Grazie a Dio, perché siete molto migliori di quello che pensate. E111

Ricordo che una volta mio nonno mi disse: "Miguel, saprai di essere libero quando non dovrai più essere tu".

Sul momento non capii che cosa intendeva, ma in seguito lo capii perfettamente.

**Non sono obbligato a essere come gli altri vorrebbero che sia.**

**E non sono obbligato a essere ciò che credo di dover essere in base alle mie personali menzogne.**

La vostra storia è una vostra creazione. Voi siete l'artista in cui scorre la forza vitale.

Se non vi piace la vostra produzione artistica avete il potere di cambiarla. Questa è la buona notizia.

Non siete obbligati a essere voi, e questa è la massima libertà. Non siete obbligati a essere ciò che credete di essere.

Non siete obbligati a essere la rabbia, la gelosia o l'odio.

Potete ritrovare il senso di ciò che siete realmente, ritornare in paradiso e vivere in paradiso sulla Terra.

E112

## **IL SENTIERO DELL'AMORE, IL SENTIERO DELLA PAURA**

La vostra intera vita non è altro che un sogno. **Vivete in una fantasia dove tutto ciò che sapete su voi stessi è vero soltanto per voi.**

La vostra verità non vale per nessun altro, compresi i vostri figli e i vostri genitori.

Basta pensare a come siete convinti di essere, e a come vostra madre è convinta che siate.

Lei può dire di conoscervi benissimo, ma in realtà non ha idea di chi siate veramente.

D'altra parte, anche voi potete pensare di conoscere bene vostra madre, ma in realtà non sapete nulla di lei.

Non sapete cosa c'è nella sua mente, non conoscete tutte le fantasie che non ha mai confidato a nessuno.

Se cercate di ricordare cosa facevate quando avevate undici o dodici anni, non riuscirete a richiamare alla mente più del cinque per cento della vostra vita.

La vita è fatta di sogni, di molti piccoli sogni che cambiano continuamente.

**I sogni hanno la tendenza a dissolversi, e per questo dimentichiamo così facilmente tante cose.**

Ogni essere umano ha un sogno personale riguardo alla vita, diverso da quello di chiunque altro.

Noi sogniamo secondo le convinzioni che nutriamo, e modifichiamo il sogno secondo il nostro modo di giudicare e di sentirci vittime.

Per questo non esistono due persone che abbiamo lo stesso sogno.

In un rapporto, a volte possiamo fingere di essere uguali, di pensare allo stesso modo, di sognare le stesse cose, ma questo non succede mai davvero.

**Ci sono sempre due sognatori con due sogni diversi.**

**Perciò è importante accettare le differenze che esistono tra noi e l'altro, e imparare a rispettare i suoi sogni.**

Possiamo avere migliaia di rapporti allo stesso tempo, ma ognuno di essi è soltanto tra due persone, non di più.

Io ho un rapporto a due con ciascuno dei miei amici, e anche con ciascuno dei miei figli, e **ogni rapporto è completamente diverso dagli altri.**

**Due persone, a seconda del modo in cui sognano, creano la direzione del sogno che chiamiamo RAPPORTO.**

Ogni relazione che abbiamo, con mamma, papà, fratelli, sorelle e amici, è unica, perché facciamo un piccolo sogno insieme.

Ogni rapporto diventa un essere vivente creato da due sognatori.

**Proprio come il corpo è fatto di cellule, I SOGNI SONO FATTI DI EMOZIONI.**

**Esistono due fonti principali di emozioni: LA PAURA e L'AMORE.**

Le sperimentiamo entrambe, ma quella predominante nella gente comune è la paura.

Possiamo dire che i rapporti interpersonali normalmente sono basati per il novantacinque per cento sulla paura e per il cinque per cento sull'amore.

Ovviamente, le percentuali cambiano a seconda delle persone, ma anche se qualcuno arriva a un sessanta per cento di paura e quaranta per cento di amore, la relazione continua a essere basata sulla paura.

D40

Per poter comprendere queste emozioni, parleremo di quelli che io chiamo: “il sentiero dell’amore” e “il sentiero della paura”.

D41

Si tratta soltanto di punti di riferimento, utili per capire in che modo viviamo.

Sono divisioni che servono alla mente logica per darci un po’ di controllo sulle scelte che facciamo.

Osserviamo adesso alcune caratteristiche dell’amore e della paura.

**L’amore non ha OBBLIGHI. La paura ne è piena.**

Nel sentiero della paura, facciamo tutto perché dobbiamo farlo. Sentiamo di avere un obbligo, e resistiamo.

Più resistiamo, più soffriamo, e presto o tardi cerchiamo di liberarci dai nostri obblighi.

L’amore, d’altra parte, non ha resistenze. Qualunque cosa facciamo, è perché vogliamo. Diventa un piacere, un gioco divertente.

**L’amore non ha ASPETTATIVE. La paura ne è piena.**

Ci aspettiamo qualcosa, e se non accade soffriamo. Sentiamo che non è giusto, e incolpiamo gli altri di non essere stati all’altezza delle nostre aspettative.

Se agiamo per amore invece non abbiamo aspettative. Agiamo perché vogliamo, e se gli altri vogliono fare lo stesso oppure no, è un problema loro.

*Non c’è nulla di personale. Quando non ci aspettiamo nulla, se accade o non accade qualcosa non c’importa, perciò non soffriamo.*

Questo è il motivo per cui quando siamo innamorati quasi nulla ci fa soffrire.

Non ci aspettiamo che l’altro faccia determinate cose, e non ci sentiamo obbligati a fare nulla.

**L’amore è basato sul RISPETTO. La paura non rispetta nulla, neppure se stessa.**

Se mi dispiace per te, significa che non ti rispetto. Se tu non puoi fare le tue scelte, e io devo farle al tuo posto, questo vuol dire che non ti rispetto.

D42

E se non ti rispetto, cercherò di controllarti. La maggior parte delle volte che diciamo ai nostri figli come dovrebbero vivere, è perché non li rispettiamo.

Ci dispiace per loro, e cerchiamo di fare al loro posto ciò che dovrebbero fare da soli.

Se poi non rispetto me stesso, mi compatisco e sento che non sono abbastanza bravo per cavarmela bene nel mondo.

Quando dite: “Povero me, non sono abbastanza forte, non sono abbastanza intelligente, o abbastanza bello, non posso farcela”, non vi rispettate.

L’autocompassione viene dalla mancanza di rispetto.

**L’amore è spietato. Non gli dispiace per nessuno, ma prova COMPASSIONE. La paura è piena di PIETÀ. Le dispiace per tutti.**

Se non pensi che io possa farcela, se non mi rispetti, ti dispiace per me. D’altra parte l’amore rispetta. Ti voglio bene. So che puoi farcela.

So che sei abbastanza forte, abbastanza intelligente, abbastanza bravo da poter fare le tue scelte. Non devo scegliere io per te. Puoi farlo la solo.

Se cadi, posso darti una mano a rialzarti. Posso dirti: “Ce la farai, insisti”. Questa è compassione, ma non la stessa cosa del compatimento.

*La vera compassione viene dal rispetto e dall’amore. Il compatimento viene dalla mancanza di rispetto e dalla paura.*

**L’amore è completamente responsabile. La paura evita le RESPONSABILITÀ, ma ciò non significa che non sia responsabile.**

Cercare di evitare le responsabilità è un grande errore, perché ogni azione ha delle conseguenze. Tutto ciò che pensiamo e che facciamo ha delle conseguenze.

*Se facciamo una scelta, ci sarà un risultato, o una reazione. Se non scegliamo, ci sarà comunque un altro risultato e un’altra reazione.*

*In un modo o nell’altro, dovremo affrontare le conseguenze delle nostre azioni.*

*Per questo ogni umano è completamente responsabile di come agisce, anche se non vorrebbe esserlo.*

D43

*Gli altri possono cercare di pagare i vostri errori al vostro posto, ma voi li pagherete comunque. E li pagherete il doppio.*

*Quando gli altri cercano di assumersi le vostre responsabilità, ciò crea soltanto un dramma più grande.*

**L'amore è sempre gentile. La paura è sempre scortese.**

*Con la paura siamo sempre pieni di obblighi, di aspettative, compatiamo gli altri e noi stessi e cerchiamo di evitare le responsabilità. Come potremmo sentirci bene, quando siamo pieni di paura? Ci sentiamo vittime di tutto, ci sentiamo traditi, proviamo rabbia e gelosia. La rabbia non è altro che una maschera della paura.*

Con tutte le emozioni negative create dalla paura, possiamo solo fingere di essere gentili.

Non possiamo esserlo davvero perché non ci sentiamo bene, non siamo felici.

Nel sentiero dell'amore invece non ci sono obblighi né aspettative. Non vi compatite né compatite il vostro partner.

*Tutto va bene per voi, questo è il motivo del vostro perenne sorriso. Vi sentite bene, e a causa della vostra felicità siete gentili.*

*L'amore è sempre gentile, e tale gentilezza rende generosi e apre tutte le porte.*

*La paura è egoista e chiude tutte le porte. Se ho paura, mi preoccupo solo di me.*

**L'AMORE È INCONDIZIONATO. La paura è piena di condizioni.**

Sul sentiero della paura, ti amo solo se ti lasci controllare da me, se sei buono con me, se ti adatti all'immagine che mi sono fatto di te.

Creo un'immagine di come dovresti essere, e poiché non sarai mai così, ti giudico e ti trovo colpevole.

Molte volte mi vergogno persino di te, perché non sei quello che vorrei.

Poiché non ti adatti all'immagine che ho creato, mi metti in imbarazzo, mi irriti, mi fai perdere la pazienza. Fingo soltanto di essere gentile.

*Sul sentiero dell'amore, non ci sono se. Non ci sono condizioni. Ti amo senza nessun motivo, senza giustificazioni. Ti amo così come sei.*

*Se non mi piaci come sei, è meglio che mi trovi qualcun altro. Non abbiamo il diritto di cambiare gli altri, e nessuno ha il diritto di cambiare noi.*

*Se cambiamo, è perché siamo noi a volerlo, perché non vogliamo più soffrire.*

La maggior parte delle persone trascorre tutta la vita sul sentiero della paura. Quasi tutte restano nei rapporti perché sentono di dover restare.

Sono piene di aspettative sul loro partner e su se stessi. Le persone giudicano, si sentono vittime, spettegolano.

Riescono a far odiare tra loro i membri di una stessa famiglia. Accumulano veleno emozionale e lo trasmettono ai loro figli.

“Guarda cosa mi ha fatto tuo padre. Non diventare come lui. Tutti gli uomini sono così. Tutte le donne sono così”.

Questo è ciò che facciamo a coloro che amiamo di più, ai nostri bambini, agli amici, alle nostre mogli e ai nostri mariti.

*Sul sentiero della paura abbiamo una quantità di condizioni, aspettative e obblighi, e creiamo una quantità di regole soltanto per proteggerci dalla sofferenza, quando invece non dovrebbero esserci regole: le regole influenzano la qualità dei canali di comunicazione, perché quando abbiamo paura mentiamo.*

*Se ti aspetti che io sia in un certo modo, mi sento obbligato a essere in quel modo. La verità è che non sono quello che vuoi farmi essere.*

*Ma se sono onesto, e te lo dico, tu soffri, ti arrabbi. Allora mento, perché ho paura del tuo giudizio. Ho paura che mi troverai colpevole e mi punirai.*

*E ogni volta che te ne ricorderai, mi punirai di nuovo, sempre per lo stesso errore.*

**Sul sentiero dell'amore c'è GIUSTIZIA. Se faccio un errore, lo pago una volta sola, e se amo davvero me stesso uso quell'errore per imparare.**

Sul sentiero della paura non c'è giustizia. Ci costringiamo a pagare mille volte per lo stesso errore. E ci comportiamo allo stesso modo con gli errori degli altri.

Ciò crea un senso di ingiustizia e apre molte ferite emozionali. Allora, ovviamente, siamo candidati al fallimento.

Gli umani hanno un sogno per ogni cosa, anche per quelle più piccole e semplici.

Nelle relazioni normali, all'inferno, vediamo tanti drammi perché le coppie sono sul sentiero della paura.

D44

D45

## IN OGNI RAPPORTO CI SONO DUE METÀ

**In ogni rapporto ci sono due metà.** Una siete voi e l'altra è vostro figlio, vostra madre, vostro padre, il partner.

**Ciascuno è responsabile soltanto della propria metà.**

*Non importa quanto siate vicini, o quanto pensiate di amarvi, è impossibile essere responsabili per ciò che si trova nella testa di un'altra persona.*

*Non potrete mai sapere cosa pensa l'altro, in cosa crede, quali sono le sue congetture. Non sapete nulla di lui.* Questa è la verità, ma cosa facciamo invece?

Cerchiamo di essere responsabili per l'altra metà, ed ecco perché le relazioni, all'inferno, sono basate sulla paura, sul dramma e sulla guerra per il controllo.

**Se iniziamo una guerra per il potere, è perché non abbiamo rispetto. La verità è che non amiamo.**

**Ciò che scambiamo per amore è soltanto egoismo. Vogliamo le piccole dosi che ci fanno sentire bene.**

**Se non c'è rispetto c'è la guerra per il controllo, perché ciascuno si sente responsabile per l'altro.**

**Devo controllarti, perché non ti rispetto. Devo farmi responsabile per te, perché qualunque cosa ti accada mi farà male, e io non voglio soffrire.**

D46

Allora, se vedo che non ti prendi le tue responsabilità, ti martellerò per costringerti a farlo, ma voglio che tu sia "responsabile" dal mio punto di vista, che non è necessariamente quello giusto.

Ecco ciò che accade sul sentiero della paura. Poiché manca il rispetto, agisco come se tu non fossi abbastanza intelligente da capire cosa è bene per te. Suppongo che tu non sia abbastanza forte per affrontare determinate situazioni, perciò devo assumere il controllo e dire: "Lascia fare a me". Oppure: "Non farlo". Cerco di sopprimere la tua metà del rapporto e di assumere il controllo totale. **Ma se controllo tutto il rapporto, dov'è la tua metà? Così non funziona.**

70

Con l'altra metà possiamo condividere tante cose, possiamo divertirvi e creare insieme un sogno meraviglioso.

Ma l'altra metà ha sempre un proprio sogno, una volontà propria, e non possiamo controllare quel sogno in nessun modo.

Allora è necessaria una scelta: **creare una guerra di potere o fare gioco di squadra.**

Gli atleti di una stessa squadra giocano insieme, non uno contro l'altro. Se giocate un doppio a tennis, non andrete mai contro il vostro compagno. Mai.

Anche se il vostro modo di giocare è diverso, avete lo stesso scopo: divertirvi insieme, giocare insieme.

Se il vostro partner vuole controllare il gioco, e dice: "Non giocare in questo modo, gioca in quest'altro. No, stai facendo tutto male", non vi divertirte affatto.

E dopo un po' non vorrete più giocare con quel compagno. In questo modo avrete sempre conflitti.

Se invece considerate i vostri rapporti, anche quelli romantici, come un gioco di squadra, tutto inizierà a migliorare.

D47

**Nei rapporti con gli altri, come nelle partite, non è importante vincere o perdere. Si gioca per divertirsi.**

Sul sentiero dell'amore, diamo più di quanto prendiamo.

E ovviamente ci amiamo così tanto da non permettere agli egoisti di approfittare di noi.

Non cerchiamo la vendetta, ma comunichiamo in modo chiaro.

Possiamo dire:

*Non mi piace quando cerchi di approfittare di me, quando non mi rispetti, quando non sei gentile.*

*Non ho nessun bisogno di ricevere violenze, verbali, emozionali o fisiche.*

*Non voglio ascoltarti mentre bestemmi tutto il tempo.*

*Non è che io pensi di essere migliore di te.*

*È solo che amo la bellezza, amo ridere, divertirmi. Amo amare.*

*Non sono egoista, è solo che non ho bisogno di una vittima al mio fianco.*

*Questo non vuol dire che non ti amo, ma semplicemente che non posso prendermi la responsabilità del tuo sogno.*

*Se hai un rapporto con me, il tuo Parassita avrà la vita dura, perché io non reagirò alla spazzatura che mi getterai addosso.*

**Questo non è egoismo, è amore di sé.**

**L'egoismo, il bisogno di controllo e la paura possono spezzare quasi tutti i rapporti.**

**La generosità, la libertà e l'amore creano il rapporto più bello: un continuo idillio.**

## **PADRONEGGIARE UNA RELAZIONE**

**Padroneggiare una relazione dipende da voi.**

- **Il primo passo è diventare coscienti del fatto che *ognuno ha il suo sogno personale.***

**Quando sapete questo, potete prendervi la responsabilità della vostra metà del rapporto.**

**È più facile controllare la vostra metà che cercare di controllare tutta la relazione.**

Se avete rispetto, sapete che il vostro partner, amico, figlio, madre, è completamente responsabile per la sua metà.

Se lo rispettate ci sarà sempre pace tra voi, e non guerra.

- **Il passo successivo è quello di *sapere cosa è amore e cosa è paura,*  
per diventare coscienti del modo in cui comunicate agli altri il vostro sogno.**

La qualità della comunicazione dipende dalle scelte che fate in ogni momento.

**Si tratta di decidere se volete rivolgere il vostro corpo emozionale verso l'amore o verso la paura.**

Se scoprite di essere sul sentiero della paura,

questa consapevolezza è già abbastanza per darvi la possibilità di spostare la vostra attenzione verso il sentiero dell'amore.

***Basta vedere dove vi trovate, cambiare la direzione dell'attenzione, e intorno a voi tutto cambierà.***

- **Infine, se diventate consapevoli che *nessun altro può rendervi felici,* perché la felicità è il risultato dell'amore che viene da dentro di voi, sarete maestri della più grande arte dei Toltechi: *la Padronanza dell'Amore.***

**Possiamo parlare dell'amore, scriverci sopra migliaia di libri, ma in realtà l'amore sarà sempre diverso per ciascuno di noi, perché si tratta di un'esperienza.**

**L'amore non è un concetto, è azione. L'amore in azione può produrre soltanto felicità. La paura in azione non produce altro che sofferenza.**

L'unico modo di padroneggiare l'amore è quello di praticarlo. Non c'è bisogno di giustificare il vostro amore, o di spiegarlo. Basta soltanto praticarlo.

**La pratica crea il Maestro.**

## IL RAPPORTO PERFETTO

**Non potete cambiare gli altri per adattarli a ciò che vorreste che fossero. O li amate per ciò che sono, o non li amate.**

**Gli altri sono ciò che sono, voi siete ciò che siete. Sapendo questo, potete decidere se ballare o non ballare.**

**Dovete essere completamente onesti con voi stessi, dichiarando ciò che volete e decidendo se vale la pena danzare.**

*Dovete comprendere bene questo punto, perché è molto importante.*

*Se lo comprendete davvero, forse riuscirete a vedere negli altri la verità, e non ciò che volete vedere.*

D50

Perché non è possibile permettere a un uomo o a una donna di essere se stessi, amandoli così come sono senza cercare di cambiarli?

Forse pensate: "Ma potrebbe anche darsi che io non abbia trovato la persona giusta". Questo è un punto cruciale.

Ovviamente è importante **scegliere la persona giusta. E qual è?**

**Quella che vuole andare nella vostra stessa direzione, che condivide il vostro punto di vista e i vostri valori emozionali, fisici, economici e spirituali.**

Come potete sapere se il vostro partner è la persona giusta per voi?

D51

Immaginiamo che siate un uomo e che una donna debba scegliervi. Se ci sono cento donne in cerca di un uomo, ciascuna penserà a voi come a una possibilità.

Ma per quante di loro voi rappresentate l'uomo giusto? La risposta è: nessuno può saperlo. Per questo c'è bisogno di esplorare, di correre il rischio.

Ma posso dirvi che **la donna giusta è quella che riuscite ad amare così com'è, senza provare il bisogno di cambiarla.**

Se trovate la donna giusta per voi, e allo stesso tempo risulta che siete l'uomo giusto per lei, siete davvero fortunati entrambi.

72

*Siete l'uomo giusto se lei vi ama così come siete, e non desidera cambiarvi.*

*Non deve essere responsabile per voi, e può fidarsi del fatto che voi siate davvero ciò che dite di essere.*

*Anche lei sarà il più onesta possibile, e cercherà di proiettare il suo vero modo di essere.*

*Non si avvicinerà fingendo di essere ciò che non è.*

*La persona che vi ama, vi ama proprio così come siete. Se qualcuno vuole cambiarvi, significa che non siete ciò che desidera. Allora perché sta con voi?*

Quando incontrate qualcuno, appena dopo aver detto: "Ciao" quella persona inizia a inviarvi un flusso di informazioni.

Non vede l'ora di condividere il suo sogno con voi. Si apre, anche se non se ne accorge.

È facilissimo vedere ogni persona proprio per ciò che è. Non c'è bisogno di mentire a voi stessi.

Potete vedere esattamente cosa vi viene offerto e decidere se lo volete o no.

D52

Sapete qual è l'uomo o la donna che volete?

*È la persona che fa cantare il vostro cuore, che è in armonia con il vostro modo di essere, che vi ama proprio così come siete.*

Perché accontentarsi di un'altra cosa? Perché non prendere proprio ciò che volete? Perché cercare di trasformare una persona in qualcosa che non è?

Questo non significa non amare. Significa fare una scelta, e *dire sì o no perché amate anche voi stessi.*

Poi, se la cosa non funziona, non biasimatevi. Semplicemente fate un'altra scelta.

Ma immaginiamo per un momento che abbiate ricevuto un cane, pur amando i gatti.

Che senso ha cercare di convincere il cane a comportarsi come un gatto, e biasimarlo perché non fa: "Miao"?



Lasciate perdere il cane, e prendete un gatto. **Questo è l'unico modo di iniziare un rapporto importante.**

Innanzitutto dovete sapere ciò che volete, come lo volete e quando.

Dovete sapere esattamente quali sono i bisogni del vostro corpo e della vostra mente, e scegliere ciò che si adatta a voi.

Esistono milioni di uomini e donne, e ciascuno di loro è unico. Alcuni possono formare una buona coppia con voi, altri no.

Potete amare tutti, ma per impostare un rapporto quotidiano dovete cercare qualcuno in armonia con voi.

**Non si tratta di cercare un vostro sosia nell'altro, ma di fare in modo di formare una combinazione funzionante, come una chiave e una serratura.**

Dovete essere onesti con voi stessi e con gli altri. Proiettate ciò che sentite davvero di essere, e non costruitevi addosso un personaggio finto.

D53

È come essere al mercato: volete vendervi, ma volete anche comprare.

Prima di acquistare qualcosa, volete controllare la qualità dell'offerta e allo stesso modo prima di vendervi dovete mostrare agli altri ciò che siete.

Non si tratta di essere migliori o peggiori di qualcun altro, ma solo di essere ciò che siete.

Se vedete qualcosa che vi piace, perché non correre il rischio?

Ma se vedete che non si tratta della persona giusta, sapete che vi toccherà pagare per l'errore.

Non andate in giro a lamentarvi che il vostro partner vi maltratta, quando ciò era chiaro fin dall'inizio.

Non mentitevi, non inventate nelle persone qualità che non ci sono. Questo è il messaggio.

Guardate ciò che avete davanti, non siate ciechi, non fingete di vedere cose che non ci sono.

Non negate ciò che vedete soltanto per accaparrarvi la merce, quando quella merce non è ciò di cui avete bisogno.

Quando comprate qualcosa che non vi serve, prima o poi finisce nel garage. La stessa cosa accade in un rapporto.

Naturalmente possono volerci anni per apprendere questa dolorosa lezione, ma questo è un buon inizio.

E se iniziate bene il resto sarà più facile, perché almeno potrete essere voi stessi.

Forse avete già investito una certa quantità di tempo in un rapporto.

Se decidete di andare avanti, potete comunque ripartire con un nuovo inizio, imparando ad accettare e amare il partner così com'è.

Ma prima dovete fare un passo indietro: amare e accettare voi stessi esattamente così come siete, solo in questo modo potrete davvero esprimervi pienamente.

*Siete ciò che siete, e non ha senso fingere di essere qualcos'altro. Se ci provate potrete soltanto fallire.*

D54

Dopo aver accettato voi stessi, accettate il vostro partner, senza cercare di cambiare nulla in lei o in lui.

Proprio come nell'esempio del cane e del gatto, lasciate che l'altro sia ciò che è, perché **tutti hanno il diritto di essere liberi.**

Se inibite la libertà del partner, inibite anche la vostra, perché dovrete sempre essere lì a controllare tutto ciò che l'altro fa o non fa.

E se vi amate davvero, non vorrete mai rinunciare alla vostra libertà personale.

**Riuscite a vedere le possibilità che una relazione vi offre? Esploratele, siate voi stessi. Rischiate, ma siate onesti.**

**Se funziona, andate avanti. Altrimenti fatevi un favore, e fatelo anche al partner: lasciate perdere.**

Non siate egoisti, date all'altro la possibilità di trovare ciò che vuole veramente, e allo stesso tempo date questa opportunità anche a voi stessi.

Se una relazione non funziona, è meglio cercare in un'altra direzione. Se non riuscite ad amare l'altra persona così com'è, qualcun altro ci riuscirà.

Non sprecate il vostro tempo e quello del partner. Questo vuol dire rispettare l'altro.

*Se siete voi a interpretare il ruolo dello spacciatore nella relazione, e non vi piace, forse sareste più felici con un'altra persona.*

Ma se decidete di restare in quel rapporto, fate del vostro meglio. Fatelo perché sarete voi a raccoglierne i frutti.

Se riuscite ad amare il partner così com'è, se riuscite ad aprire completamente il vostro cuore all'altro, attraverso l'amore potrete arrivare in paradiso.

*Se volete un cane ma avete già un gatto, cosa potete fare?*

Potete iniziare a praticare da questo punto in avanti.

**Dovete mirare verso un nuovo inizio, tagliando i legami con il passato e ricominciando da capo. Non dovete provare attaccamento verso il passato.**

**Tutti possiamo cambiare, e cambiare in meglio. Un nuovo inizio vuol dire, per esempio, perdonare tutto ciò che è accaduto tra voi e il vostro partner.**

Dimenticate tutte le liti, perché si trattava soltanto di importanza personale, di malintesi. Uno dei due si sentiva ferito e cercava di vendicarsi.

**Qualunque cosa sia accaduta in passato, perché lasciare che vi impedisca di raggiungere il paradiso? Non ne vale la pena.**

Lasciate andare il passato, e iniziate ogni nuovo giorno partendo da un livello d'amore più alto del giorno prima.

Ciò terrà vivo il fuoco, e farà crescere l'amore ancora di più.

Naturalmente, **dovete valutare bene i momenti buoni e quelli cattivi del rapporto.**

Se per esempio in una coppia i brutti momenti sono rappresentati da episodi di violenza verbale o fisica,

non sono sicuro che sia una buona idea continuare a stare insieme.

La perdita del lavoro da parte di uno dei due, un incidente, o altri problemi di questo tipo, sono brutti momenti di una categoria diversa.

Se i brutti momenti derivano dalla paura, dalla mancanza di rispetto, dall'umiliazione o dall'odio,

non so quanti ne possa sopportare un legame senza spezzarsi.

Se desiderate soltanto starvene per conto vostro, non è nulla di personale.

Non ha nulla a che vedere con il partner. Forse avete un problema, e avete bisogno di quiete.

Ma il vostro silenzio provocherà nell'altro una quantità di supposizioni: "Cosa gli ho fatto, adesso? Fa così per causa mia, ne sono certa".

Invece no, non è una cosa personale. Con un po' di tranquillità la tensione si rilassa e tornerete a sentirvi contenti.

Per questo la chiave deve essere adatta alla serratura:

se uno dei due ha un momento difficile o una crisi emozionale, l'accordo permette a ciascuno di essere ciò che è.

Allora il rapporto è tutto un altro paio di maniche, e può essere bellissimo.

**I rapporti sono un'arte.**

**Il sogno creato da due persone è più difficile da padroneggiare di quello creato da un singolo.**

**Per essere felici in due, bisogna che ciascuno mantenga in perfetto stato la propria metà.**

**Entrambi avete una certa quantità di spazzatura, di cui siete responsabili. Siete voi a dover pulire la vostra spazzatura, non l'altro.**

Se il partner prova a ripulire i vostri rifiuti, probabilmente finirà con il naso rotto. Dobbiamo imparare a non immischiarsi in quello che non ci riguarda.

La stessa cosa vale per la metà che riguarda l'altro.

Anche lui (o lei) ha una certa quantità di spazzatura e, sapendolo, voi gli permettete di occuparsene, accettandolo così com'è, spazzatura compresa.

**Dovete rispettare anche i rifiuti del partner. Lo scopo del rapporto non è quello di pulire i rifiuti dell'altro: ciascuno deve occuparsi dei propri.**

D55

D56

74

D57

Anche se il partner vi chiede aiuto, avete la possibilità di rispondere di no.

Ciò non significa che non amate o non accettate l'altra persona. Significa che non siete capaci di aiutarla oppure che non volete stare al gioco.

Per esempio, se il vostro partner si arrabbia, potete dire:

“Hai il diritto di essere arrabbiato, ma io non devo arrabbiarmi con te solo perché tu ce l'hai con me. Non ho fatto nulla per causare la tua rabbia”.

Non dovete accettare la rabbia del partner, ma potete permettergli di essere arrabbiato.

Permettetegli di essere se stesso, di guarire senza il vostro intervento. E potete accordarvi perché lui o lei faccia lo stesso con voi.

Per esempio, un uomo è felice, mentre per una ragione qualunque la sua donna è triste.

Poiché lui l'ama, vuole aiutarla, ma aiutarla non significa essere infelice perché lei è infelice.

Ciò non è di nessun aiuto, serve solo ad affondare insieme. Se l'uomo continua a essere felice, la sua contentezza potrà far stare meglio la donna.

Allo stesso modo, se state male mentre la vostra donna è contenta, la sua felicità è un aiuto per voi. Per il vostro stesso bene, non cercate di portargliela via.

Qualunque cosa vi sia accaduta al lavoro, non tornate a casa a scaricare il veleno sulla vostra compagna.

Statevene in silenzio, piuttosto, e fatele capire che non ce l'avete con lei.

Potete dire: “Sii felice, continua a star bene, e appena starò meglio mi unirò a te. Adesso però ho bisogno di stare da solo”.

Se comprendete il concetto della mente ferita, comprenderete perché le relazioni romantiche sono tanto difficili.

Il corpo emozionale è malato, ferito, pieno di veleno. Se non ci rendiamo conto di essere malati, diventiamo egoisti.

Le piaghe fanno male e dobbiamo proteggerle anche dalle persone che amiamo.

Ma se abbiamo questa consapevolezza, possiamo accordarci in modo diverso.

Se ci rendiamo conto che il nostro partner ha delle ferite emotive, non vogliamo certo toccarle.

Non facciamo pressioni perché le curi, e non vogliamo che lui o lei ci faccia pressioni perché curiamo le nostre.

*Assumetevi il rischio di fare un nuovo accordo con il vostro partner.*

*Non un accordo letto in un libro, ma uno che funzioni per voi. Se non funziona, cambiatelo e createne un altro.*

*Usate l'immaginazione per esplorare nuove possibilità, per creare nuovi accordi basati sul rispetto e sull'amore.*

*Questo è l'unico modo di mantenere vivo l'amore, e di tenere lontana la noia.*

*Trovate la voce per esprimere i vostri bisogni. Si tratta di avere fiducia in voi stessi e nel partner.*

Ciò che dovete condividere con l'altro non è la spazzatura, ma l'amore, la comprensione.

Lo scopo è quello di essere sempre più felici insieme, e per riuscirci l'amore deve crescere sempre di più.

Voi siete esseri umani perfetti, e così anche il vostro partner. Se trattate l'altro con amore e rispetto, chi ne avrà i benefici? Voi.

Guarite la vostra metà, e sarete felici. Se potete farlo, sarete pronti per un rapporto senza paura, senza bisogni.

Ma ricordate: potete guarire soltanto la vostra metà.

**Se ciascuno dei due lavora per guarire la sua parte, vedrete un rapido progresso nel rapporto.**

L'amore è ciò che rende felici, e se divenite entrambi servi dell'amore,

verrà un giorno in cui potrete stare insieme senza colpa e senza biasimo, senza rabbia e senza tristezza.

Il giorno in cui sarete completamente aperti, solo per condividere, per servire e per dare amore, sarà un giorno meraviglioso.

**Una volta deciso di entrare in un rapporto di coppia, il vostro compito è quello di servire la persona che amate e che avete scelto.**

**Dovete essere i servi l'uno dell'altro. In ogni bacio, in ogni tocco, sentite di essere lì per dare piacere all'altro, senza aspettarvi nulla in cambio.**

Non si tratta solo del sesso, ma di stare insieme; anche il sesso diventa un'esperienza meravigliosa in questo modo, certo, ma è una cosa molto diversa: diventa una comunione, un completo abbandono, una danza, un'arte, una suprema espressione di bellezza.

Non è più una guerra per il controllo, ma un servizio.

Tuttavia, potete comportarvi in questo modo solo quando l'amore che provate per voi stessi è molto forte.

D60

## LA CUCINA MAGICA

Immaginate di avere in casa una cucina magica, in cui potete gustare qualunque cibo vogliate.

Non dovete mai preoccuparvi di cosa mangerete, perché qualunque cosa desideriate, la troverete in tavola.

Per questo siete anche molto generosi con il vostro cibo, e lo condividete con gli altri senza aspettarvi nulla in cambio.

Date da mangiare a chiunque si presenti alla porta, soltanto per il piacere di condividere il cibo della cucina magica, e la vostra casa è sempre piena di gente.

Poi un giorno qualcuno bussa alla porta, con una pizza in mano, e vi dice:

“Vedi questa pizza? Te la darò se mi lasci controllare la tua vita, se farai tutto ciò che dico.

Non morirai mai di fame, perché posso portarti una pizza ogni giorno. Basta solo che ti comporti bene con me”.

Riuscite a immaginare la vostra reazione?

Nella vostra cucina magica potete avere tutte le pizze che vi pare, senza condizioni di nessun tipo.

Logicamente scoppierete a ridere, dicendo: “No, grazie, non ho bisogno della tua pizza. Ho cibo in quantità.

Entra pure nella mia cucina e mangia tutto ciò che vuoi, non ti chiederò nulla in cambio.

Perciò non pensare che io farò ciò che mi chiedi. Nessuno può manipolarmi offrendomi del cibo”.

D61

Ora immaginate la situazione opposta. Sono trascorse diverse settimane, e non avete mangiato.

Morite di fame, e non avete denaro per comprarvi da mangiare.

Arriva la persona con la pizza e dice: “Ehi, ecco un po' di cibo per te. Puoi averlo se farai ciò che voglio”.

Voi sentite l'odore della pizza e avete una gran fame. Decidete di accettare l'offerta. Mangiate a sazietà, poi quella persona vi dice:

“Se vuoi posso portarti altre pizze, ma devi continuare a fare ciò che ti dico”. Ormai non avete più fame, ma chi vi assicura che domani avrete da mangiare?

Così accettate di fare ciò che quella persona vi chiede. Diventate schiavi per poter mangiare, perché avete bisogno di nutrirvi e non avete cibo.

Poi, dopo un certo tempo, cominciate a preoccuparvi di nuovo, pensando:

“Non posso vivere senza la mia pizza quotidiana. Cosa farò se un giorno il mio partner decide di darla a qualcun altro? È la mia pizza!”

Adesso parliamo di amore, e non di cibo.

Nel vostro cuore c'è amore in abbondanza, non solamente per voi stessi, ma per tutto il mondo.

Ne avete tanto da non avere bisogno dell'amore di nessuno, e lo condividete senza condizioni. Siete dei miliardari dell'amore.

Ma un giorno qualcuno bussa alla porta e dice: “Ho qui un po' d'amore per te. Puoi averlo se farai ciò che ti dico”.

Quale sarà la vostra reazione? Senz'altro riderete, dicendo:

“Grazie, non ho bisogno del tuo amore. Ne ho tanto nel mio cuore e lo condivido senza condizioni”.

Ma se invece non avete amore nel cuore e ne sentite un bisogno disperato, cosa succede quando qualcuno vi dice:

“Io posso darti un po' d'amore, ma in cambio devi fare tutto ciò che ti chiedo?” Probabilmente accetterete.

Il vostro bisogno può essere così disperato da spingervi a vendere l'anima in cambio di un po' d'attenzione.

D62

### **Il vostro cuore è come la cucina magica.**

**Basta aprirlo, e avrete già tutto l'amore che vi serve, senza bisogno di andare in giro a mendicarlo dagli altri:**

“Per favore, amatemi. Sono così solo.

Penso di non essere degno di ricevere amore, e ho bisogno che qualcuno mi ami per provare a me stesso che posso essere amato”.

L'amore è lì, proprio dentro di voi, ma non lo vedete.

Riuscite a vedere il dramma creato dagli esseri umani quando credono di non avere amore?

Non appena ne assaggiano un po' da qualcun altro, sentono un grande bisogno di riceverne ancora, e diventano ossessivi.

Poco dopo inizia il grande problema: “Che farò se lui mi lascia?” “Come posso vivere senza di lei?”

Non possono vivere senza lo spacciatore che procura loro la dose quotidiana. Per quella piccola dose d'amore, permettono ad altri di controllare la loro vita.

Lasciano che siano altre persone a decidere cosa devono fare o non fare, come devono vestirsi, cosa devono credere.

“Ti amo se ti comporti in questo modo. Ti amo se mi lasci controllare la tua vita. Altrimenti sparisce”.

Il problema è che non sappiamo di avere una cucina magica nel cuore.

Tutta la sofferenza deriva dal fatto che molto tempo fa abbiamo chiuso i nostri cuori e non sentiamo più l'amore che c'è dentro.

A un certo punto della nostra vita abbiamo iniziato ad aver paura di amare. L'amore non è leale, l'amore fa male.

Abbiamo cercato di essere amati da qualcun altro, di essere accettati, e abbiamo fallito.

Abbiamo già avuto due o tre relazioni importanti, e quando sono finite ci hanno spezzato il cuore. Amare ancora vorrebbe dire rischiare troppo.

D63

**Naturalmente, abbiamo così tanti giudizi su di noi che ci riesce molto difficile amarci.**

**E se non amiamo noi stessi, come possiamo pretendere di amare qualcun altro?**

**Quando iniziamo una relazione diventiamo egoisti, perché siamo bisognosi, così egoisti che desideriamo far provare all'altro lo stesso nostro bisogno.**

Vogliamo “qualcuno che abbia bisogno di me” per giustificare la nostra esistenza, per sentire che abbiamo una ragione per vivere.

Crediamo di essere in cerca di amore, ma cerchiamo soltanto qualcuno che “abbia bisogno” di noi, qualcuno che possiamo controllare e manipolare.

**C'è una guerra per il controllo nelle relazioni umane, perché siamo stati educati a competere per il controllo dell'attenzione.**

Ciò che chiamiamo amore (una persona che ha bisogno di me, a cui importa qualcosa di me), è in realtà semplice egoismo. Come potrebbe mai funzionare?

Nell'egoismo non c'è amore, ed entrambe le persone coinvolte in un rapporto hanno un disperato bisogno d'amore.

Nel sesso sperimentano un po' di quell'amore che cercano, e il sesso allora diventa una droga. Ma il rapporto è pieno di giudizi, di paura, di biasimo.

Così cerchiamo consigli per migliorare la vita sessuale.

Esistono tanti libri sull'argomento, e quasi tutti possono essere raccolti sotto il titolo: "Come essere sessualmente egoisti".

L'intenzione è buona, ma dov'è l'amore? Quei libri non spiegano come imparare ad amare.

Non c'è nulla da imparare al riguardo, perché tutto è già nei geni, nella nostra natura.

Non dobbiamo imparare niente, eccetto ciò che inventiamo in questo mondo illusorio.

D64

**L'amore è dappertutto, ma lo cerchiamo fuori di noi perché non abbiamo occhi per vedere.** Il nostro corpo emozionale non è più sintonizzato sull'amore.

Abbiamo paura di amare perché l'amore non dà sicurezza.

La paura del rifiuto ci paralizza, dobbiamo fingere di essere ciò che non siamo, cercare di essere accettati dal partner quando non accettiamo noi stessi.

Rifiutiamo di accettarci non perché non siamo degni, ma perché questo è ciò che crediamo.

Il rifiuto di sé è il problema principale.

Non sarete mai all'altezza delle vostre idee, se possedete un'idea di perfezione completamente errata. È un falso concetto, è irrealista, eppure ci credete.

Non siete perfetti, allora vi rifiutate, e l'intensità di tale rifiuto dipende dal grado di successo con cui gli adulti hanno spezzato la vostra integrità, quando eravate piccoli.

Dopo l'addomesticamento, non si tratta più di essere all'altezza delle aspettative di qualcun altro.

Non siete più all'altezza delle vostre aspettative, perché il Giudice è sempre lì a ricordarvi che non siete perfetti.

Non potete perdonarvi di non essere ciò che desiderate essere.

Questo è il vero problema. Se riuscite a cambiare questo, potrete farvi carico della vostra metà del rapporto. L'altra metà non è un problema vostro.

78

Se dite a una persona che l'amate, e lei risponde: "Be', io però non ti amo", questa è una ragione per soffrire?

Soltanto perché qualcuno vi rifiuta, non significa che voi dovete rifiutarvi.

Se una determinata persona non vi ama, un'altra vi amerà. C'è sempre un'altra possibilità.

Ed è sempre meglio stare con qualcuno che *vuole* stare con voi, piuttosto che con qualcuno che *deve* stare con voi.

**Dovete concentrarvi sulla relazione più bella che possiate avere: quella con voi stessi.**

D65

Amare se stessi non significa essere egoisti. Quando siete egoisti è perché non sentite amore.

Se vi amate, l'amore crescerà sempre di più, e quando inizierete un rapporto non sarà perché avete bisogno di essere amati.

Diventa una scelta: potete scegliere una persona, se volete, e scoprire chi è veramente.

Poiché non avete bisogno del suo amore, non avete bisogno di mentire a voi stessi. Siete completi.

Quando l'amore irradia da voi, non avete bisogno di cercarlo per paura della solitudine.

Se amate voi stessi, potete essere soli e non c'è problema. Siete felici da soli, e anche con gli altri.

Se una persona mi piace e usciamo insieme, lo facciamo perché vogliamo essere gelosi, perché abbiamo bisogno di qualcuno da controllare o essere controllati?

Se dev'essere così non è affatto divertente.

Se devo aspettarmi di essere giudicato e criticato, se devo stare male, allora no, grazie. Se devo soffrire, forse è meglio restare solo.

Le persone si mettono insieme per creare un dramma, per possedersi, per punirsi, per essere salvate?

Sono davvero questi i motivi per cui si entra in un rapporto?

Naturalmente possiamo scegliere ciascuna di tali alternative. Ma cosa cerchiamo davvero?

Da bambini, all'età di cinque o sei anni, siamo attratti dagli altri bambini perché vogliamo giocare, divertirci insieme.

Non passiamo il tempo con un altro bambino per litigare o creare un dramma. A volte succede, ma dura poco.

Continuiamo a giocare tutto il tempo e, quando ci annoiamo cambiamo gioco, cambiamo le regole ed esploriamo nuove possibilità.

D66

Se iniziate un rapporto per creare un dramma, se volete essere gelosi, possessivi, controllare la vita del partner, non state cercando il piacere, ma il dolore. E dolore troverete.

Se vi lasciate guidare dall'egoismo, aspettandovi che il vostro partner vi renda felici, resterete delusi, e non sarà colpa del partner, ma vostra.

Quando iniziamo un rapporto di qualunque tipo, lo facciamo perché vogliamo condividere, vogliamo godere, divertirci, evitare la noia.

Se cerchiamo un partner, è perché vogliamo giocare, essere felici e goderci la vita essendo ciò che siamo.

Non lo scegliamo solo per gettargli addosso tutta la nostra immondizia, tutta la gelosia, la rabbia e l'egoismo che abbiamo dentro.

Come può una persona dirvi: "Ti amo" e poi maltrattarvi, umiliarvi e mancarvi di rispetto? È davvero questo l'amore?

Se amiamo qualcuno, desideriamo per lui o per lei tutto il meglio.

Perché gettare la nostra spazzatura addosso ai nostri bambini? Perché maltrattarli a causa delle nostre paure, dei veleni emozionali di cui siamo pieni?

Perché biasimare i nostri genitori per l'immondizia che abbiamo dentro?

Le persone imparano a diventare egoiste e a chiudere ermeticamente i loro cuori. Muoiono di fame senza sapere che nel cuore hanno una cucina magica.

*Aprite il cuore, aprite la vostra cucina magica, e rifiutate di andarvene in giro a mendicare amore.*

*Nel vostro cuore troverete tutto l'amore che desiderate.*

*Il cuore può creare abbastanza amore per voi e per tutto il resto del mondo.*

*Potete amare senza condizioni, potete regalare generosamente il vostro amore, perché avete nel cuore una cucina magica.*

*E tutti coloro che hanno bisogno di ricevere amore perché non sanno aprire il cuore, vorranno essere sempre accanto a voi.*

*Ciò che vi rende felici è l'amore che esce da voi stessi.*

*E se siete generosi con il vostro amore, tutti vi ameranno.*

D67

Non sarete mai soli. Se siete egoisti, invece, sarete sempre soli, e sarà soltanto colpa vostra. È la generosità che apre tutte le porte, non l'egoismo.

L'egoismo viene dalla povertà del cuore, dalla credenza che l'amore non sia abbondante.

Ma se scopriamo che il nostro cuore è una cucina magica, possiamo essere generosi e dare amore senza nessuna condizione.

D68

## IL MAESTRO DEL SOGNO

Ogni relazione può essere guarita e può diventare meravigliosa, ma dovete sempre cominciare da voi stessi.

Dovete avere il coraggio di usare la verità, di non mentirvi, essere completamente onesti.

Forse non sarete onesti con tutto il mondo, ma potete esserlo con voi stessi.

**Forse non potete controllare ciò che accade intorno a voi, ma potete controllare le vostre reazioni.**

**Quelle reazioni guidano il sogno della vostra vita, il vostro sogno personale. Sono loro che vi fanno sentire felici o infelici.**

Le vostre reazioni sono la chiave per avere una vita meravigliosa.

Se imparate a controllarle, potete cambiare le vostre abitudini, e attraverso di esse la vita.

**Siete responsabili per le conseguenze di qualunque cosa facciate, pensiate o diciate.**

Forse vi è difficile riconoscere quali azioni abbiano causato il risultato indesiderato, quali emozioni, quali pensieri.

Ma potete vedere le conseguenze, perché si tratta di qualcosa che vi fa soffrire oppure vi fa star bene.

Controllate il vostro sogno personale facendo delle scelte. Cercate di capire se le conseguenze di ogni scelta vi piacciono o no. Se sì, andate pure avanti.

Ma se ciò che sta accadendo nella vostra vita non vi piace, se non vi godete il sogno che avete creato,

cercate di scoprire cosa ha causato le conseguenze che non vi piacciono. Questo è il modo di trasformare il sogno.

D69

La vita di ciascuno è la manifestazione del suo sogno personale.

Se riuscite a riprogrammare il sogno, potete diventare un Maestro del sogno, una persona capace di trasformare la propria vita in un capolavoro.

Ma padroneggiare il sogno è una grande sfida, perché gli esseri umani tendono a essere schiavi dei propri sogni.

Il modo in cui impariamo a sognare è una truffa. Con tutte le convinzioni che abbiamo su tutto ciò che non è possibile, è difficile sfuggire al Sogno della Paura.

Per svegliarvi da tale sogno, dovete controllarlo.

Per questo i Toltechi crearono la Padronanza della Trasformazione:

per liberarsi dal vecchio sogno e crearne un altro in cui tutto è possibile, anche fuggire dal sogno.

Nella Padronanza della Trasformazione, i Toltechi dividono le persone in Sognatori e Cacciatori.

**I Sognatori sanno che il sogno è illusione e giocano nel mondo sapendo che si tratta di un'illusione.**

**I Cacciatori sono come tigri o giaguari, che tendono agguati a ogni azione e reazione.**

Dovete osservare le vostre reazioni, lavorare con voi stessi in ogni momento.

Ci vuole un sacco di tempo e di coraggio, perché è più facile prendere le cose a livello personale e reagire come avete sempre fatto.

Ma ciò porta a commettere una quantità di errori, a soffrire, perché le vostre reazioni generano altro veleno emozionale e fanno aumentare i problemi.

Se controllate le vostre reazioni, presto scoprirete di poter vedere, cioè riuscirete a percepire la realtà così com'è realmente.

La mente di solito percepisce le cose così come sono,

ma tutta la programmazione che abbiamo, tutte le nostre convinzioni, ci portano a interpretare ciò che percepiamo, vediamo e udiamo.

D70



**C'è una grande differenza tra il modo in cui vedono le persone immerse nel sogno, e vedere tutto così com'è, senza giudicare.**

**La differenza sta nel modo in cui reagisce il corpo emozionale.**

Per esempio, se mentre camminate per strada una persona che non conoscete vi dice: “Sei uno stupido”, e poi si allontana, potete percepire l'accaduto (e quindi reagire) in molti modi diversi. Potete accettare ciò che quella persona ha detto, pensando: “Si devo essere davvero stupido”. Oppure potete arrabbiarvi, sentirvi umiliati, o semplicemente ignorare l'insulto.

La verità è che quella persona ha dei problemi con il proprio veleno emotivo, e vi ha insultato perché voi siete stati i primi a trovarvi sul suo cammino.

L'insulto non ha nulla a che vedere con voi. Non c'è nulla di personale. Se riuscite a vedere questa verità così com'è, non reagite.

Potete pensare: “Quella persona soffre davvero molto”, ma non ve la prendete con lei.

Questo è soltanto un esempio, ma si applica a quasi tutto ciò che accade, in ogni momento.

Abbiamo un piccolo ego che prende tutto a livello personale e ci spinge a reagire in modi esagerati.

Non vediamo ciò che sta accadendo perché reagiamo immediatamente, inglobando così l'accaduto nel nostro sogno.

La reazione proviene da una convinzione profonda che avete dentro.

Avete reagito nello stesso modo migliaia di volte, ed è diventata un'abitudine. Siete condizionati a essere in un certo modo.

**Ora, questa è la sfida: cambiare le reazioni normali, cambiare le abitudini, correre il rischio di fare scelte diverse.**

**Se le conseguenze non sono quelle che volete, cambiate ancora, e ancora, finché finalmente otterrete il risultato voluto.**

D71

Non abbiamo mai scelto di avere il Parassita, cioè il Giudice, la Vittima e il Sistema di Credenze, se sappiamo questo e abbiamo la consapevolezza di vivere in un sogno, possiamo recuperare una cosa molto importante che avevamo perduto: ciò che le religioni chiamano “**LIBERO ARBITRIO**”.

Le religioni dicono che quando l'uomo fu creato, Dio gli fece dono del libero arbitrio.

Ciò è vero, ma il sogno poi glielo portò via, perché è il sogno a controllare la vita di quasi tutti gli umani.

Una volta raggiunta la consapevolezza, abbiamo una scelta.

Se possiamo essere consapevoli tutto il tempo, possiamo cambiare le nostre abitudini, le nostre reazioni, la nostra intera vita.

**La consapevolezza ci fa recuperare il libero arbitrio.** Con il libero arbitrio possiamo scegliere in ogni momento di ricordare chi siamo realmente.

Se poi lo dimentichiamo, possiamo sceglierlo di nuovo. Ma questo solo se abbiamo la consapevolezza. **Altrimenti non abbiamo scelta.**

Diventare consapevoli significa essere responsabili della propria vita.

D72

*Non siete responsabili di ciò che accade nel mondo, siete responsabili di voi stessi.*

*Non siete stati voi a fare il mondo così com'è, era già così prima della vostra nascita.*

*Non siete nati con la missione di salvare il mondo, di cambiare la società.*

*Tuttavia avete una missione importante: essere felici.*

*Per poterla portare a termine, dovete esaminare tutto ciò che credete, il modo in cui vi giudicate e vi sentite vittime.*

*Gli esseri umani sono ciechi, perché non vogliono vedere.*

*Tutto è qui per noi, ma prima dobbiamo avere il coraggio di aprire gli occhi, di usare la verità e di vedere la realtà così com'è veramente.*

D73

Tutta la sofferenza dipende dal fatto di non voler vedere ciò che si trova davanti ai nostri occhi.

Anche quando la persona che incontriamo finge di essere ciò che non è, non può evitare di far trasparire la sua mancanza d'amore e di rispetto.

Ma noi non vogliamo vedere né sentire. Per questo un antico profeta una volta disse:

*“Non c'è peggior cieco di chi non vuol vedere, non c'è peggior sordo di chi non vuoi sentire e non c'è peggior pazzo di chi non vuoi capire”.*

Siamo ciechi e ne paghiamo le conseguenze. Ma se apriamo gli occhi e vediamo la vita così com'è, possiamo evitare una quantità di problemi.

Non sto dicendo che non si debba rischiare. Siamo vivi, e dobbiamo correre dei rischi.

Se poi falliamo, non importa. Impariamo dall'esperienza e andiamo avanti senza giudicare.

Non c'è bisogno di giudicare, di attribuire colpe agli altri o di sentirci colpevoli a nostra volta. Dobbiamo solo accettare la nostra verità e ricominciare da capo.

Imparare a vederci per ciò che siamo è il primo passo per smettere di rifiutarci.

Se riusciamo ad accettarci così come siamo, possiamo iniziare a cambiare da quel punto in avanti.

D74

## IL SESSO: IL PIÙ GRAN DEMONE DELL'INFERNO

Non siamo buoni o cattivi, giusti o ingiusti. Siamo soltanto ciò che siamo.

Nel Sogno del Pianeta, abbiamo bisogno di giustificare ogni cosa, di rendere tutto buono o cattivo, giusto o ingiusto, quando tutto è semplicemente ciò che è, punto e basta.

Noi umani accumuliamo una quantità di conoscenze. Impariamo credenze e regole morali dalla famiglia, dalla società, dalla religione.

Su queste basiamo una gran parte dei nostri comportamenti.

Creiamo angeli e demoni, e naturalmente il sesso diventa il demone più grande, il più grande peccato, quando invece il corpo umano è fatto per il sesso.

Biologicamente, noi siamo esseri sessuali. Questa è la saggezza del corpo, immagazzinata nel DNA.

D77

Il DNA non ha bisogno di capire e di giustificare ogni cosa: semplicemente sa.

**Il problema non è il sesso, ma i nostri giudizi e il modo in cui manipoliamo la conoscenza.**

È molto difficile per la mente arrendersi, accettare che non c'è bisogno di giustificare nulla.

Abbiamo tutta una serie di credenze su come dovrebbe essere il sesso, su come dovrebbero essere i rapporti, e si tratta di idee totalmente distorte.

All'inferno si paga un alto prezzo per ogni rapporto sessuale, ma l'istinto è così forte che lo facciamo ugualmente.

Poi però ci sentiamo in colpa, ci vergogniamo. Siamo schiavi dei pettegolezzi. "Guarda cosa fa quella donna, ooh! E guarda quell'uomo!"

Abbiamo definizioni precise di come sono gli uomini e le donne, e di come dovrebbero comportarsi a livello sessuale.

Gli uomini sono sempre troppo duri o troppo piagnucolosi, a seconda di chi li giudica. Le donne sono sempre troppo magre o troppo grasse.

Abbiamo anche un sacco di idee su come dovrebbe essere una donna per essere giudicata bella.

Bisogna comprare i vestiti giusti, creare la giusta impressione in modo da rientrare nell'immagine accettata.

Se una donna non ci riesce, cresce con la convinzione di non valere nulla, di non poter piacere a nessuno.

**Crediamo talmente a tante menzogne sul sesso, che non riusciamo a viverlo con gioia.**

Il sesso è per gli animali. Il sesso è male. Dovremmo vergognarci di provare impulsi sessuali. Queste regole vanno contro la nostra natura, ma noi le accettiamo.

La natura però viene fuori ugualmente e non si adatta alle regole. Allora ci sentiamo colpevoli. Sentiamo di non essere come dovremmo.

Ci giudichiamo, ci sentiamo vittime e ci puniamo. Tutto ciò crea ferite che si infettano con il veleno emotivo.

La mente gioca in questo modo, ma al corpo non importa quello che crede la mente e si limita a provare il bisogno sessuale.

D78

In determinati momenti della vita non possiamo evitare di sentire un'attrazione sessuale verso qualcuno. È normale, non è affatto un problema.

Il corpo prova sensazioni sessuali quando è eccitato, quando qualcuno lo tocca, quando è stimolato visivamente,

quando vede la possibilità di un rapporto sessuale. Ma pochi minuti dopo, se lo stimolo finisce, il corpo smette di sentire il bisogno.

In quanto alla mente, è tutta un'altra storia.

D79

**La mente e il corpo hanno bisogni diversi, ma la mente controlla il corpo.**

I bisogni del corpo sono inevitabili: mangiare, bere, dormire, coprirsi, fare sesso. Sono tutti bisogni normali, facili da soddisfare.

**Il problema è che la mente dice: "Questi sono i miei bisogni". La mente crea una bolla di illusioni, e si assume la responsabilità di tutto.**

Crede di essere lei ad aver bisogno di mangiare, dormire e fare sesso. Ma la mente non ha bisogni fisici.

Non deve mangiare, respirare, bere e avere rapporti sessuali.

Come si fa a sapere che è davvero così?

Quando la mente dice: "Ho bisogno di cibo", mangiate. A un certo punto il corpo è sazio, ma la mente vuole altro cibo.

Così continuate a mangiare, ma non riuscite a soddisfare la mente, perché si tratta di un bisogno irreali.

È la mente che ha bisogno di una macchina nuova, di andare in vacanza in posti diversi, di una casa per gli ospiti.

Tutti i bisogni che non potete soddisfare sono mentali.

Per il sesso è la stessa cosa: quando il bisogno è mentale, non può essere soddisfatto.

Inoltre è nella mente che sono presenti i giudizi e il patrimonio di conoscenze.

Questo rende il sesso un problema. La mente non ha bisogno di sesso, ma di amore.

Anzi, più che la mente, è l'anima che ne ha bisogno, perché la mente può sopravvivere anche con la paura.

La paura è energia, è cibo per la mente. Non esattamente il cibo che vorrebbe, ma l'aiuta ad andare avanti.

Dobbiamo liberare il corpo dalla tirannia della mente.

Se smettiamo di avere un bisogno mentale di cibo o di sesso, tutto diventa facile.

**Il primo passo consiste nel dividere i bisogni in due categorie: corporali e mentali.**

La mente confonde i bisogni del corpo con i propri, perché ha sempre bisogno di sapere: "Chi sono io?"

Viviamo in un mondo illusorio, e non abbiamo idea di chi siamo. La mente crea tutte le domande.

"Chi sono io?" diventa il mistero più grande, e qualunque risposta appaga il bisogno di sicurezza.

La mente dice: "Sono il corpo. Sono ciò che vedo, ciò che penso. Sono ciò che provo. Provo dolore, sanguino".

L'affinità tra mente e corpo è così forte che la mente crede di essere il corpo. Il corpo ha un bisogno, e la mente dice: "Io ho bisogno".

La mente prende a livello personale tutto ciò che riguarda il corpo, perché deve rispondere alla domanda: "Chi sono io?"

Per questo è completamente normale che a un certo punto cominci ad assumere il controllo del corpo.

Così viviamo finché accade qualcosa che ci scuote, permettendoci di vedere ciò che non siamo.

**Iniziamo a diventare consapevoli quando vediamo ciò che non siamo, quando la mente inizia a rendersi conto di non essere il corpo.**

Dice: "Allora cosa sono? Sono la mano? Se taglio via la mano sono ancora io. Perciò non sono la mano."

Continuiamo a togliere ciò che non siamo, finché resta soltanto ciò che siamo veramente.

È un processo lungo, quello di trovare la nostra vera identità.

**Bisogna lasciar andare la nostra storia personale, ciò che ci fa sentire sicuri, finché riusciamo a capire chi siamo veramente.**

Il motivo per cui a un certo punto scoprite di non essere ciò che credevate, è che non avete scelto le vostre credenze. Esse erano già lì quando siete nati.

Scoprite di non essere il corpo, perché potete funzionare senza il corpo. Iniziate a rendervi conto di non essere il sogno, di non essere la mente.

Se andate ancora più a fondo, scoprite di non essere neppure l'anima. Finché un giorno scoprite una cosa incredibile.

**Scoprite di essere UNA FORZA, UN'ENERGIA che permette al corpo di vivere e alla mente di sognare.**

D81

D82

Senza di voi, senza quella forza, il corpo si accascerebbe al suolo. Senza di voi il sogno si dissolverebbe nel nulla. Ciò che siete veramente è una forza di Vita. Se guardate negli occhi la persona accanto a voi, vedrete brillare la consapevolezza di sé, la manifestazione della Vita.

**La Vita non è il corpo, non è la mente e non è l'anima. È una forza.**

Attraverso quella forza un neonato diventa un bambino, poi un adolescente e un adulto, che si riproduce e invecchia; quando la Vita lascia il corpo, questo si decompone e diventa polvere.

D83

*Siete la Vita che passa attraverso un corpo, attraverso una mente, attraverso un'anima.*

*Una volta scoperto questo, non con la logica o con l'intelletto, ma sviluppando la capacità di sentire la Vita, vi rendete conto di essere la forza che fa aprire e chiudere un fiore, che spinge il colibrì a volare da un fiore all'altro.*

*Scoprite di essere in ogni albero, in ogni animale, roccia o vegetale.*

*Siete la forza che muove il vento e respira attraverso il vostro corpo.*

*L'intero universo è un essere vivente mosso da quella forza e questo è ciò che siete:*

*Voi siete la Vita.*

D84

## CACCIATORI E PREDE

Siamo tutti cacciatori e tutti siamo prede. È così per tutto ciò che esiste. Cacciamo per soddisfare i nostri bisogni.

Se cacciamo per soddisfare bisogni irreali, che sono presenti soltanto nella mente, diventiamo predatori: cacciamo ciò di cui non abbiamo bisogno.

**Gli umani sono sempre a caccia di amore:** sentiamo di aver bisogno d'amore perché crediamo di non averne dentro di noi, perché non amiamo noi stessi.

Andiamo a caccia d'amore in altri umani e ci aspettiamo di ricevere amore da loro, senza capire che si trovano nella nostra stessa condizione.

Non amano neppure se stessi, perciò quanto amore potranno darci?

Tutto ciò che riusciamo a fare è creare un bisogno ancora più grande, che non è neppure reale.

**Continuiamo a cacciare, ma nel posto sbagliato, perché gli altri umani non hanno l'amore che vogliamo.**

D87

Andiamo a caccia di amore, di felicità, di giustizia. Cerchiamo Dio, ma Dio è dentro di noi. Se lo cercate in altri umani non sarete mai soddisfatti.

La mente sente il bisogno, ma è inutile cercare fuori, perché non c'è nulla. Non c'è mai nulla.

**L'amore di cui avete bisogno è dentro di voi, ma è una preda difficile,** perché tutto cospira per distrarvi dalla meta.

Se riuscite a catturarlo, vedrete che crescerà fino a soddisfare tutti i vostri bisogni. Questo è importantissimo per la vostra felicità.

Di solito gli umani iniziano i loro rapporti da cacciatori.

Cercano ciò che credono di non avere, sperando di trovarlo nell'altra persona, solo per scoprire che non c'è.

Se invece entrassero in un rapporto senza questo bisogno, la storia sarebbe molto diversa.

86

### COME SI FA A CACCIARE DENTRO SE STESSI?

**Per catturare l'amore che avete dentro, dovete arrendervi, abbandonarvi, sia come cacciatore che come preda.**

Nella vostra mente sono presenti entrambi. Chi è il cacciatore? Chi è la preda?

**Nella mente ordinaria, il cacciatore è il Parassita.**

Lui sa tutto di voi, e vuole le emozioni che nascono dalla paura. Il Parassita è un divoratore di rifiuti.

Ama la paura, il dramma, la rabbia, la gelosia e l'invidia. Ama qualunque emozione che vi faccia soffrire.

Vuole sempre pareggiare i conti e vuole avere il controllo.

Il Parassita, sotto forma della violenza che fate a voi stessi, vi dà la caccia ventiquattro ore su ventiquattro.

E voi siete una preda molto facile. Il Parassita è un predatore e vi mangia vivi.

**La preda è il corpo emozionale,** che soffre incessantemente e che vuole essere redento.

D88

Nella mitologia greca c'è **la storia di Prometeo**, incatenato a una roccia.

Ogni giorno un'aquila gli mangia le interiora, e ogni notte lui guarisce. Cosa significa questo?

Quando Prometeo è sveglio, possiede un corpo fisico e un corpo emozionale.

L'aquila che gli divora le budella è il Parassita.

Durante la notte Prometeo non ha il corpo emozionale, perciò guarisce,

e rinasce al mattino solo per essere di nuovo cibo per l'aquila, finché Ercole arriva a salvarlo.

Ercole, come Cristo, Buddha o Mosè, spezza le catene della sofferenza e dona la libertà.

Per andare a caccia dentro di voi, INCOMINCIATE OSSERVANDO OGNI VOSTRA REAZIONE, cambiando una routine alla volta.

È una guerra d'indipendenza, per liberarvi del sogno che controlla la vostra vita. I contendenti siete voi e il Parassita, con la Verità nel mezzo.

In tutte le tradizioni americane, dal Canada all'Argentina, noi ci definiamo guerrieri, perché **un guerriero è il cacciatore che va a caccia di se stesso.**

La guerra contro il parassita è una grande guerra.

Essere un guerriero non significa che vincerete, ma almeno vi ribellate, non accettate più di essere divorati vivi dal Parassita.

**Diventare un cacciatore è il primo passo.**

**Dovete diventare più bravi del Parassita.** Se lui lavora ventiquattro ore al giorno, dovete farlo anche voi.

Il Parassita ha un vantaggio: vi conosce molto bene. Non potete nascondervi, mentre lui è una preda estremamente difficile.

È la parte di voi che cerca di giustificare il vostro comportamento davanti agli altri, ma che è il vostro peggiore giudice quando siete soli.

**In una relazione normale, se vivete all'inferno, il Parassita del partner si allea con il vostro contro di voi.**

**Avete contro i Parassiti di entrambi, che uniscono le forze per rendere eterna la sofferenza.**

**Se lo sapete, potete comportarvi in modo da cambiare le cose.**

Potete avere una maggiore compassione per il vostro partner e permettergli di combattere il proprio Parassita.

Potete essere felici ogni volta che il partner fa un altro passo verso la libertà.

Potete rendervi conto che nei momenti in cui lui o lei è in preda all'ira o alla gelosia, non vi trovate davanti alla persona che amate, ma davanti al Parassita che la possiede.

Sapendo dell'esistenza del Parassita e sapendo cosa accade al vostro partner, potete dargli lo spazio di cui ha bisogno per liberarsi.

Poiché siete responsabili soltanto della vostra metà della relazione, potete permettere al partner di occuparsi del proprio sogno personale.

In tal modo sarà più facile non prendere a livello personale i suoi comportamenti.

Questo aiuterà moltissimo la relazione, **perché nulla di ciò che il vostro partner fa è personale; semplicemente si trova davanti la propria spazzatura.**

**Se non ve la prendete personalmente, sarà facile avere una relazione meravigliosa.**

D89

D90

## VEDERE CON GLI OCCHI DELL'AMORE

Se osservate il vostro corpo, scoprirete milioni di esseri viventi che dipendono da voi.

Siete responsabili di ogni singola cellula. Per tutti gli esseri viventi rappresentati dalle vostre cellule, voi siete Dio.

Potete amarle, dando loro tutto ciò di cui hanno bisogno, oppure trattarle male.

Le cellule vi sono leali e lavorano per voi in armonia. Possiamo persino dire che vi adorano.

Siete il loro Dio, e questa è una verità assoluta. Ora, cosa potete fare con tale conoscenza?

La relazione tra voi e il vostro corpo può diventare bellissima.

Le cellule si occupano della loro metà del rapporto, e l'altra metà è rappresentata dalla mente, la quale di solito abusa del corpo, lo maltratta, lo rifiuta. D91

Il corpo chiede amore alla mente, ma lei risponde:

“No, non mi piace questa parte del mio corpo. Guarda che brutto naso e gli orecchi sono troppo grandi. Sono grasso. Ho le gambe corte”.

La mente immagina questo genere di cose.

Il nostro corpo è perfetto così com'è, ma noi siamo pieni di concetti su tutto ciò che è giusto o sbagliato, bello e brutto, buono e cattivo.

Sono soltanto concetti, ma noi li crediamo veri, questo è il problema.

Con l'immagine di perfezione che abbiamo in mente, ci aspettiamo che il nostro corpo abbia un certo aspetto e agisca in un certo modo.

Se non lo fa, lo rifiutiamo. A volte il corpo non può agire a causa dei propri limiti, ma noi lo forziamo e lui almeno ci prova.

Se rifiutate il vostro stesso corpo, cosa possono aspettarsi da voi gli altri?

Se vi accettate con il corpo che avete, potete accettare tutti e tutto. Questo è un punto molto importante nell'arte dei rapporti.

***La relazione che avete con voi stessi si riflette in quelle che avete con le altre persone.***

*Se rifiutate il vostro corpo, sarete timidi con il partner. Penserete: “Come può amarmi, con un corpo del genere?”*

*Così assumete che lui o lei vi rifiuterà per la stessa ragione per la quale rifiutate voi stessi.*

*Al contrario, quando siete voi a rifiutare qualcuno, rifiutate in lui la stessa cosa che non accettate in voi.*

**Per creare una relazione che vi porti in paradiso, dovete accettare completamente il vostro corpo.**

Dovete amarlo e permettergli di essere così com'è, libero di dare e di ricevere, senza essere timido, perché la timidezza non è altro che paura. D92

La bellezza è soltanto un concetto relativo.

Pensate che una tartaruga o una rana siano brutte? Tutto ciò che esiste è bello. Tutto.

Ma voi pensate: “Ah, quello è davvero brutto”, perché qualcuno vi ha convinto che esistano cose belle e cose brutte, cose buone e cose cattive.

Ciò che importa non sono le opinioni degli altri, ma le vostre. Siete belli, indipendentemente da ciò che vi dice la mente. Questo è un fatto.

Non dovete fare nulla, perché avete già tutta la bellezza che vi serve. Non avete obblighi verso nessuno.

Gli altri sono liberi di vedere ciò che vogliono, e indipendentemente da come vi giudicheranno, voi siete consapevoli della vostra bellezza,

l'accettate, e le loro opinioni non vi influenzano. D93

Tutti temono i giudizi degli altri. Si tratta soltanto di concetti, di false credenze che aprono ferite nel corpo emozionale.

Perciò poi ci troviamo nella necessità di coprire le ferite con menzogne e negazioni.



Ciascuno di voi è bello. L'unica differenza nella bellezza di persone diverse è il concetto di bellezza comunemente accettato. La bellezza è soltanto un concetto, un'idea, ma se la credete vera e basate su di essa tutto il vostro potere, cosa farete quando comincerete a invecchiare? Forse arriverà un'altra donna più giovane a catalizzare l'attenzione.

Allora sarà il momento della chirurgia plastica, nel tentativo disperato di mantenere il vostro potere, perché credete che il potere dipenda dalla bellezza. "Mio dio, sto invecchiando. Mio marito mi amerà ancora, adesso che può vedere tante donne più giovani e più belle di me?" Resistiamo alla vecchiaia. Crediamo che essere vecchi significhi essere brutti. Questa convinzione è totalmente errata. Un vecchio è bello proprio come un neonato. Il problema è l'emozione che ci fa percepire le cose come belle o brutte.

D94

Tutti questi giudizi limitano la nostra felicità, ci spingono a rifiutarci e a rifiutare gli altri. Riuscite a vedere come, con la mente ingombra di tutte queste credenze, possiamo soltanto fallire?

Invecchiare è una bella cosa, proprio come lo è diventare adulti. Da bambini ci trasformiamo in adolescenti, poi in adulti, quindi in vecchi. Ciascuna fase ha la sua bellezza. Nella vita umana ci sono gli anni della riproduzione, in cui spesso desideriamo essere sessualmente attraenti, perché la natura ci ha fatti così. Negli anni successivi, non dobbiamo essere ancora attraenti da un punto di vista sessuale, ma ciò non significa che non siamo belli.

**Siete ciò che credete di essere.** Non c'è nulla da fare eccetto essere ciò che siete.

Avete il diritto di sentirvi belli e di goderne. Potete onorare il vostro corpo e accettarlo così com'è. Non avete bisogno che qualcuno vi ami. L'amore viene da dentro. Vive in voi ed è sempre lì, ma una parete di nebbia vi impedisce di vederlo.

**È possibile percepire la bellezza all'esterno solo quando riuscite a percepire la bellezza che vive dentro di voi.**

89

Avete delle idee su ciò che è bello e ciò che non lo è. Se non vi piacete, potete cambiare tali idee e la vostra vita cambierà. Sembra facile, ma non lo è. Chiunque controlla le credenze, controlla il sogno. Quando il sognatore alla fine riesce a controllare il sogno, può trasformarlo in un'opera d'arte.

D95

Possiamo dire che gli occhi sono l'espressione di ciò che sentiamo. Percepriamo il sogno esterno secondo i nostri occhi. Se siamo irati, vediamo il mondo con gli occhi dell'ira. Se invece lo vediamo con gli occhi della gelosia, per esempio, la nostra reazione sarà diversa. Con gli occhi della pazzia tutto vi disturberà, con quelli della tristezza, piangerete perché piove, perché c'è rumore, per tutto. La pioggia è la pioggia. Non c'è nulla da interpretare o da giudicare, ma ciascuno vede la pioggia secondo il proprio corpo emozionale. Se siete tristi, tutto ciò che percepite vi sembrerà triste.

Ma se avete gli occhi dell'amore, vedrete amore dovunque. Gli alberi e gli animali sono fatti d'amore. L'acqua è fatta d'amore.

D97

*Se percepite con gli occhi dell'amore, potete collegare la vostra volontà con quella di un altro sognatore e i vostri due sogni diventano uno.*

*Con la percezione dell'amore, potete diventare una cosa sola con gli uccelli, con la natura, con un'altra persona, con tutto, potete vedere con gli occhi di un'aquila, trasformarvi in qualunque cosa vogliate.*

*Con amore vi collegate all'aquila e diventate le sue ali, o la pioggia, o le nuvole.*

*Ma per poterlo fare è necessario ripulire la mente dalla paura e percepire con gli occhi dell'amore.*

*Dovete sviluppare la volontà finché diventa così forte da poter agganciare quella dell'altro essere e diventare una con essa. Allora avrete ali per volare.*

*Oppure, trasformati in vento, potrete andare ovunque, potrete spingere via le nuvole per far splendere il sole.*

*Questo è il potere dell'amore.*

Quando ci occupiamo dei bisogni della mente e del corpo, i nostri occhi vedono con amore.

Vediamo Dio dappertutto, persino dietro il Parassita di altre persone. Dentro ogni umano c'è la Terra Promessa di cui Mosè parlava al suo popolo.

La Terra Promessa si trova nel regno della mente umana, ma soltanto se tale mente è fertile per l'amore, perché è nell'amore che vive Dio.

La mente umana ordinaria invece è terreno fertile per il Parassita, che vi semina invidia, ira, gelosia e paura.

Nella tradizione cristiana, si dice che Gabriele suonerà le trombe della Resurrezione e tutti sorgeranno dalla tomba per vivere la Vita Eterna.

La tomba è il Parassita, e la Resurrezione è il ritorno alla Vita, perché siamo vivi solo se i nostri occhi possono vedere la Vita, che è Amore.

Potete avere una relazione che soddisfi il vostro sogno del paradiso, ma dovete cominciare da voi stessi, accettando completamente il vostro corpo.

Date la caccia al Parassita e costringetelo ad arrendersi. Allora la mente amerà il corpo e non saboterà più il vostro amore.

È una decisione che dipende da voi, e da nessun altro. Ma prima, dovete imparare come guarire il corpo emozionale.

*D98*

*D99*

## DIO DENTRO DI VOI

**Siete la forza che gioca con la mente e usa il corpo come un giocattolo con cui divertirsi.** Questa è la ragione per cui siete qui: giocare e divertirvi. Siamo nati con il diritto di essere felici, di goderci la vita. Non siamo qui per soffrire. Se qualcuno preferisce soffrire si accomodi pure, ma non è obbligatorio.

Allora perché soffriamo? Perché il mondo intero soffre, e noi supponiamo che sia un fatto normale.

Così inventiamo un sistema di credenze per sostenere questa "verità".

Le religioni ci dicono che siamo venuti al mondo per soffrire, che la vita è una valle di lacrime.

Soffri oggi, abbi pazienza e dopo la morte riceverai la tua ricompensa. Suona bello, ma è falso.

Noi scegliamo di soffrire perché abbiamo imparato a farlo. Se continuiamo a fare le stesse scelte, continueremo a soffrire.

Il Sogno del Pianeta rappresenta la storia e l'evoluzione dell'umanità, e il risultato dell'evoluzione umana è la sofferenza.

Noi soffriamo perché sappiamo: sappiamo ciò che crediamo, sappiamo un sacco di bugie, e poiché non possiamo renderle vere soffriamo.

**Non è vero che andrete in paradiso o all'inferno dopo la morte. Vivete adesso nell'uno o nell'altro. Il paradiso e l'inferno esistono soltanto nella mente.** D112

**Se soffrite adesso, soffrirete anche dopo la morte, perché la mente non muore con il cervello.**

**Il sogno continua, e se il vostro è un sogno infernale vi ritrovate a sognare ancora lo stesso inferno.**

**L'unica differenza tra essere morti e dormire è il fatto che dopo il sonno possiamo svegliarci perché abbiamo un cervello.**

**Da morti non abbiamo più un cervello e non possiamo svegliarci, ma il sogno è sempre lì.**

L'inferno e il paradiso sono qui adesso. Non c'è bisogno di aspettare la morte.

Se vi assumete la responsabilità della vostra vita, delle vostre azioni, il futuro è nelle vostre mani e potete essere in paradiso mentre il corpo è ancora vivo.

Il sogno che quasi tutti gli umani creano su questo pianeta è l'inferno. Non è una cosa giusta o sbagliata, buona o cattiva, e non è colpa di nessuno.

Possiamo incolpare i nostri genitori? No, loro hanno fatto il meglio che potevano, quando ci hanno programmati, da piccoli.

I loro genitori avevano fatto lo stesso con loro. Se avete dei bambini, anche voi non sapreste fare altro. Come biasimarvi?

Diventare consapevoli non significa biasimare qualcuno, o sentirsi in colpa per ciò che abbiamo fatto.

Come possiamo assumerci la colpa di aver contratto una malattia mentale contagiosa?

**Sapete, tutto ciò che esiste è perfetto. Voi siete perfetti così come siete. Questa è la verità. Siete dei Maestri.**

**Anche se ciò di cui siete maestri sono la rabbia e la gelosia, bisogna dire che le padronegiate perfettamente.**

**Anche se la vostra vita è un dramma, è un dramma perfetto, bello a modo suo.**

Se andate a vedere *Via col vento*, forse piangerete per tutto il film. Chi dice che l'inferno non sia bello? D113

L'inferno può ispirarvi. Anch'esso è perfetto, perché la perfezione è l'unica cosa che esiste.

Anche se la vostra vita è un sogno infernale, siete perfetti così come siete.

È solo la conoscenza che ci spinge a credere di non essere perfetti. La conoscenza è soltanto una descrizione del sogno.

Il sogno non è reale, perciò non lo è neppure la conoscenza.

Qualunque cosa sappiamo è vera solo dal nostro punto di percezione. Se cambiamo la percezione, non è più reale.

Non troveremo mai noi stessi per mezzo della conoscenza. Alla fine, questo è ciò che cerchiamo: trovare noi stessi, essere noi stessi, vivere la nostra vita, invece di quella del Parassita, di quella che siamo stati programmati per vivere.

Non è la conoscenza che ci guiderà verso noi stessi.

Dobbiamo fare una **DIFFERENZA TRA CONOSCENZA E SAGGEZZA**, perché non sono la stessa cosa.

**Il modo principale di usare la conoscenza è quello di comunicare tra noi, per accordarci su ciò che percepiamo.**

La conoscenza è l'unico strumento che abbiamo a disposizione per comunicare, perché gli umani non comunicano quasi mai con il cuore.

Ma è importante il modo in cui usiamo la conoscenza, perché quasi sempre ne diventiamo schiavi e non riusciamo più a essere liberi.

**La saggezza è una cosa totalmente diversa, che ha a che fare con la libertà.**

Se siete saggi, siete liberi di usare la mente per gestire la vostra vita. Una mente sana è libera dal Parassita, libera come lo era prima di essere addomesticata.

**Quando guarite la vostra mente, liberandovi del sogno, non siete più innocenti, ma saggi.**

Diventate di nuovo come bambini in molti modi, eccetto per una sola differenza: un bambino è innocente, per questo può cadere nella sofferenza e nell'infelicità.

Un saggio invece trascende il sogno, e non cade più, perché ora sa, conosce il sogno.

*D114*

**Non c'è bisogno di accumulare conoscenze per diventare saggi. La saggezza è alla portata di tutti.**

**E quando diventate saggi, la vita diventa facile, perché diventate ciò che siete veramente.**

Cercare di essere ciò che non siete è difficile e vi porta a spendere tutte le vostre energie. Essere ciò che siete non richiede alcuno sforzo.

Quando diventate saggi, non dovete usare tutte le immagini che avete creato. Non dovete fingere di essere diversi.

Vi accettate così come siete, e ciò vi porta ad accettare completamente gli altri. Non cercate più di cambiarli o di imporre il vostro punto di vista.

Rispettate le loro credenze e accettate il vostro corpo e la vostra umanità con tutto ciò che comportano.

Siamo animali, e gli animali seguono sempre l'istinto. Non c'è nulla di sbagliato nell'essere un animale.

Poiché noi umani siamo intelligenti, impariamo a reprimere gli istinti. Non ascoltiamo ciò che viene dal cuore.

Per questo andiamo contro il nostro corpo e cerchiamo di reprimere o negare i suoi bisogni. Questo non è saggio.

Quando diventiamo saggi, rispettiamo il corpo, la mente e l'anima.

La nostra vita allora è controllata dal cuore, non dalla testa. Non sabotiamo più la nostra felicità, il nostro amore.

Non ci sentiamo più colpevoli di nulla. Non ci giudichiamo più, e non giudichiamo gli altri.

Da un certo punto in avanti, tutte le convinzioni che ci rendono infelici, che ci spingono a lottare, rendendoci la vita difficile, semplicemente svaniscono.

Abbandonate l'idea di essere ciò che non siete, e diventate ciò che siete realmente. Chi si arrende alla propria natura non soffre più.

Arrendersi alla propria natura significa arrendersi alla Vita, a Dio. E dopo essersi arresi non c'è più lotta, resistenza, sofferenza.

*D115*

Il saggio cerca sempre la via più facile, che è quella di essere se stesso. Soffrire significa resistere a Dio. Più resistete, più soffrite. È semplice.

Immaginate che da un giorno all'altro vi svegliate dal sogno, completamente guariti. Non ci sono più ferite né veleno.

Immaginate la libertà che potrete sperimentare. Tutto vi renderà felici, dovunque andiate. Perché?

Perché l'essere umano sano non ha paura di esprimere l'amore.

Immaginate come potrete vivere, come tratterete le persone che vi circondano, una volta che non avrete più ferite infette nel corpo emozionale.

**Nelle scuole esoteriche di tutto il mondo, questo è definito "risveglio". È proprio come svegliarsi un giorno, e scoprire di essere guariti. Senza più ferite, i limiti scompaiono, e iniziate a vedere ogni cosa così com'è, secondo il vostro sistema di credenze.**

Una volta guariti diventate scettici, non per aumentare la vostra importanza personale, cercando di dimostrare a tutti quanto siete intelligenti, o burlandovi di chi crede nelle menzogne del sogno.

No, diventate scettici perché ai vostri occhi è chiaro che il sogno è falso. Aprite gli occhi, siete svegli e tutto diventa ovvio.

Il risveglio rappresenta un punto di non ritorno, perciò non vedrete mai più il mondo allo stesso modo.

Starete ancora sognando, perché sognare è inevitabile, è una funzione della mente.

Ma adesso sapete che si tratta di un sogno. E sapendolo potete godervi il sogno oppure soffrire: dipende da voi.

**Risvegliarsi è come essere a un party con migliaia di persone, dove tutti sono ubriachi eccetto voi.**

**La maggior parte degli esseri umani vede il mondo attraverso le proprie ferite emozionali e non ha la consapevolezza di vivere in un sogno infernale,** D116  
nello stesso modo in cui i pesci non sono consapevoli di vivere nell'acqua.

La persona risvegliata è l'unica a non essere ubriaca, ma lo è stata fino a poco tempo prima, perciò ha compassione; non giudica chi vive all'inferno, perché anche lei ha vissuto all'inferno.

Al momento del risveglio, il cuore è un'espressione dello Spirito, dell'Amore, della Vita. Vi risvegliate quando comprendete che voi siete Vita.

Con questa consapevolezza, tutto è possibile. I miracoli accadono continuamente, perché il cuore li compie.

Il cuore è in comunione diretta con l'anima, e quando parla qualcosa dentro di voi cambia, malgrado la resistenza della mente.

Il vostro cuore apre un altro cuore, e il vero amore diventa possibile.



## UN'ANTICA STORIA INDIANA SUL DIO BRAHMA

Non esisteva nulla eccetto Brahma, il quale si annoiava. Voleva giocare, ma non c'era nessuno con cui farlo. Perciò creò Maya, una bellissima dea.

Le spiegò il motivo per cui l'aveva creata, e Maya disse: "Va bene, faremo un gioco bellissimo, ma tu devi fare ciò che ti dirò".

Brahma acconsentì, e seguendo le istruzioni della dea creò il cielo, le stelle, la luna, i pianeti e l'intero universo.

Poi creò la vita sulla terra: gli animali, l'atmosfera, gli oceani, tutto.

Maya disse: "Com'è bello questo mondo d'illusione. Ora dovresti creare un animale tanto intelligente e consapevole da poter apprezzare la tua creazione".<sup>D117</sup>

Allora Brahma creò gli esseri umani, e quando ebbe terminato chiese a Maya quando sarebbe iniziato il gioco.

"Inizieremo adesso", rispose lei.

Prese Brahma, lo tagliò in pezzettini minuscoli, e ne mise uno dentro ogni essere umano.

Poi disse: "Ora comincia il gioco! Ti farò dimenticare chi sei e dovrai cercare di ritrovarti".

Maya creò il sogno, e ancora oggi Brahma sta cercando di ricordare se stesso.

Si trova dentro ciascuno di voi, e Maya vi impedisce di ricordare chi siete.

Nel momento in cui una persona si risveglia dal sogno, diventa nuovamente Brahma, e si riappropria della sua divinità.

Poi forse dice: "Bene, io sono sveglio. Cosa posso fare per le altre parti di me?"

Se avete scoperto il trucco di Maya, potete dividerlo con gli altri.

Due persone sobrie nel party possono divertirsi di più. Tre persone sobrie sono ancora meglio.

Iniziate da voi stessi. Poi altri cominceranno a cambiare, finché tutti gli invitati del party saranno sobri.

<sup>D118</sup>



**Gli insegnamenti provenienti dall'India, dai Toltechi, dai Cristiani, dai Greci, dalle civiltà di tutto il mondo, provengono tutti dalla stessa fonte.**

**Parlano tutti di reclamare la nostra divinità, di trovare Dio dentro di noi, di aprire il cuore e diventare saggi.**

Riuscite a immaginare che mondo sarebbe il nostro, se tutti gli umani aprissero il cuore e trovassero l'amore dentro se stessi?

Possiamo farlo. Chiunque può farlo a modo proprio.

Non si tratta di seguire un'idea imposta. Si tratta di trovare voi stessi e di esprimervi nel vostro modo particolare.

**Per questo la vita è un'arte. Tolteco significa: "artista dello spirito".**

**I Toltechi sono coloro che si esprimono con il cuore e che possiedono un amore incondizionato.**

D118

**Siete vivi a causa del potere di Dio, che è il potere della Vita.**

**Voi siete la forza della Vita, ma poiché siete capaci di pensare, dimenticate ciò che siete.**

Allora è facile dire: "C'è Dio. Dio è responsabile di tutto. Dio mi salverà". No.

Dio è venuto a dirvi, a dire al Dio dentro di voi, di svegliarsi, di fare una scelta, di avere il coraggio di lavorare con le paure e di cambiarle, in modo da non dover più temere di amare.

La paura di amare è una delle più grandi che abbiamo. Perché? Perché nel Sogno del Pianeta, un cuore spezzato dice: "Povero me".

Forse vi chiederete: "Se siamo davvero la Vita, o Dio, perché non lo sappiamo?"

Perché siamo programmati per non saperlo. Ci viene insegnato che siamo umani e perciò pieni di limiti. Allora, per paura, limitiamo le nostre possibilità.

**Siamo tutti maghi potenti e abbiamo la capacità di essere ciò che crediamo di essere, perché in realtà siamo Vita, Dio, Intento.**

Abbiamo il potere di trasformarci in ciò che siamo veramente proprio adesso, in questo momento.

Ma non sono i ragionamenti che controllano il nostro potere, bensì le nostre credenze.

**Tutto dipende da ciò che crediamo. Ciò di cui siamo convinti governa la nostra esistenza.**

**Il nostro sistema di credenze è come una scatola: vi entriamo dentro e dopo non sappiamo più uscirne, perché crediamo che fuggire sia impossibile.**

**Questa è la nostra situazione. Gli umani creano i loro confini, i loro limiti. Decidiamo ciò che è umanamente possibile e ciò che non lo è.**

**Poi, proprio perché lo crediamo, quello che abbiamo deciso diventa vero per noi.**

Le profezie dei Toltechi hanno previsto l'inizio di un nuovo mondo, in cui gli umani si prenderanno la responsabilità delle loro credenze e delle loro azioni. D119

Arriverà un'epoca in cui ciascuno sarà il guru di se stesso. Non c'è bisogno che un altro umano vi dica qual è la Volontà di Dio.

**Il rapporto tra voi e Dio può essere diretto, senza intermediari. Stavate cercando Dio, e l'avete trovato dentro di voi. Non è più al di fuori.**

Quando comprendete che il potere della Vita è dentro di voi, accettate la vostra divinità eppure restate umili, perché vedete la stessa natura divina in chiunque altro.

Scoprite che è facile capire Dio, perché tutto è una Sua manifestazione.

**Il corpo morirà, la mente si dissolverà, ma voi no. Voi siete immortali, esistete da sempre perché siete Vita, e la Vita non può morire.**

Siete negli alberi, nelle farfalle, nei pesci, nell'aria, nella luna, nel sole. Dovunque andiate siete già lì che aspettate il vostro arrivo.

Il vostro corpo è un tempio, un tempio vivente dove abita Dio, e anche la mente è un tempio di Dio.

Dio vive dentro di voi come Vita. La prova che Dio abita dentro di voi è il fatto che siete vivi.

Naturalmente la vostra mente è piena di spazzatura e di veleno emozionale, ma Dio è anche lì.

Non dovete fare nulla per raggiungere Dio, per ottenere l'illuminazione, per risvegliarvi.

Nessuno può condurvi a Dio, e chiunque sostiene una cosa del genere mente, perché voi siete già Dio.

**Esiste soltanto un unico essere vivente, e che ci crediate o no, che resistiate o no, siete già con Dio.**

L'unica cosa che vi resta da fare è godervi la vita, guarire il corpo emozionale in modo da poter condividere tutto l'amore che avete dentro.

Il mondo intero può amarvi, ma quell'amore non vi renderà felici.

Per essere felici avete bisogno dell'amore che viene da dentro, non di quello che arriva dagli altri.

D120

***L'amore per tutti è la vostra metà del rapporto.***

***L'altra metà può essere un albero, un cane, una nuvola, tutto ciò che percepite.***

***Voi siete i sognatori e l'altra metà è il sogno.***

Siete sempre liberi di amare. Se scegliete di essere in una relazione e il vostro partner gioca con voi, che regalo!

Quando il rapporto è completamente fuori dall'inferno, vi amate tanto da non avere bisogno l'uno dell'altro.

Allora, per scelta, vi unite e create la bellezza: la vostra creazione sarà un sogno del paradiso.

Una volta padroneggiata la paura e il rifiuto di sé, si può tornare all'amore di sé.

Potete essere così forti, così potenti, da trasformare il vostro sogno personale da sofferenza in felicità, semplicemente amando voi stessi.

Proprio come il sole, potete irradiare amore e luce continuamente, senza condizioni.

Se amate incondizionatamente, l'umano e il divino si allineano con lo Spirito della Vita, passando attraverso di voi.

La vostra vita diventa un'espressione della bellezza dello Spirito.

Vivere è un sogno, e se create il vostro sogno con amore, la vita diventa un'opera d'arte.

D121



## PRELUDIO A UN NUOVO SOGNO

Avete stipulato migliaia di accordi con voi stessi, con gli altri, con il sogno della vita.

Ma gli accordi più importanti sono quelli presi con voi stessi, quelli in cui vi dite chi siete, quali emozioni provate, in cosa credete e come dovete comportarvi.

A25

Il risultato è ciò che definite **LA VOSTRA PERSONALITÀ**. In tali accordi dite:

“Io sono così, credo nelle tali cose, posso fare questo ma non posso fare quest'altro. Questo è reale, quello è fantasia. Questo è possibile, quello è impossibile”.

Un solo accordo non è un grande problema, ma noi ne abbiamo moltissimi, che ci fanno soffrire e causano il nostro fallimento nella vita.

Se volete una vita di gioia e realizzazione, dovete trovare il coraggio di rompere tali accordi basati sulla paura e reclamare il vostro potere personale.

Gli accordi che provengono dal timore ci portano a disperdere una grande quantità di energia, mentre quelli basati sull'amore ci aiutano non solo a conservare l'energia, ma addirittura a incrementarla.

Ciascuno di noi è nato con una certa quantità di potere personale, che ricostruiamo ogni giorno dopo aver dormito.

Sfortunatamente, esauriamo tutto il nostro potere personale prima per creare tutti i nostri accordi e poi per mantenerli.

Il risultato è che ci sentiamo impotenti. Ci resta appena potere sufficiente per sopravvivere di giorno in giorno, perché ne usiamo la maggior parte per mantenere gli accordi che ci tengono intrappolati nel Sogno del Pianeta.

A26

Cambiare la storia della vostra vita è ciò che i Toltechi chiamano **LA MAESTRIA DELLA TRASFORMAZIONE**.

È una trasformazione che riguarda voi, il cantastorie, il sognatore.

**La vita cambia in fretta e anche voi vi trasformate continuamente, ma diventate maestri della trasformazione quando non fate più resistenza al cambiamento.**

**Al contrario approfittate del cambiamento, gioite del cambiamento.**

**Essere maestri di trasformazione significa vivere sempre nel momento presente.**

**La vita è un eterno adesso, perché la forza vitale crea tutto in questo momento e trasforma tutto in questo momento.**

Allora, come cambierete la vostra storia? Adesso sapete che siete voi a creare la vostra storia in relazione alle vostre credenze su voi stessi.

**Per trasformare le vostre credenze su voi stessi dovete disimparare tutto ciò che avete imparato.**

**Disimparandolo ritrovate la fede, il vostro potere personale si accresce e date la vostra fede a nuove credenze.**

Se volete conoscere la verità, se siete pronti a liberare la vostra fede dalle menzogne, ricordate: non credete a voi stessi e non credete a nessuno. Ciò vi darà chiarezza su molte cose.

Ma avete bisogno di un piccolo aiuto per smettere di credere alle menzogne e per iniziare a rompere gli accordi che lavorano contro di voi.

E136

I Cinque Accordi vi offrono questo aiuto. Sono fatti per voi, per il protagonista della vostra storia.

**Sono cinque semplici accordi che possono riportarvi alla vostra integrità:**

- ***Sii impeccabile con la parola***, perché è con le parole che create la vostra storia.
- ***Non prendere nulla in modo personale***, perché voi vivete la vostra storia e gli altri vivono la loro.
- ***Non supporre nulla***, perché la maggior parte delle supposizioni sono false, sono fantasie, e quando il cantastorie inventa delle storie, soprattutto sugli altri cantastorie, crea drammi terribili.
- ***Fai sempre del tuo meglio***, perché in questo modo impedito alla voce della conoscenza di giudicarvi e, impegnandovi nell'azione, non date la possibilità a quella voce di parlarvi.
- ***Sii scettico, ma impara ad ascoltare***, perché la maggior parte delle cose che senti non sono vere, utilizza il potere del dubbio per discernere la verità, impara ad ascoltare e capirai il significato dei simboli che gli altri stanno usando, comprenderai la loro storia e la comunicazione migliorerà moltissimo.

Molti strumenti possono aiutarvi a cambiare la vostra storia, ma i Cinque Accordi sono i miei strumenti preferiti di trasformazione. Perché? Perché hanno il potere di aiutarvi a disimparare tutti i modi in cui avete imparato a usare le parole contro di voi. Semplicemente seguendo questi accordi sfidate tutte le opinioni che non sono altro che superstizioni e menzogne.

Il cantastorie, il bugiardo nella vostra testa, vi fa usare le parole contro voi stessi.

E137

Vi fa prendere tutto in modo personale, fa montagne di supposizioni e vi impedisce di fare del vostro meglio.

E138

Come possiamo cambiare il sogno della nostra vita, se non abbiamo neppure abbastanza potere da cambiare gli accordi più insignificanti?

Se il sogno della vostra vita non vi piace e se riuscite a vedere che sono gli accordi a governarvi, capirete che è necessario cambiarli.

A26

Ogni volta che rompete un accordo, vi riappropriare di tutto il potere che avevate usato per crearlo.

Adottando i Cinque Accordi, avrete abbastanza potere personale da cambiare l'intero sistema dei vostri vecchi accordi.

Per adottare i Cinque Accordi c'è bisogno di una forte volontà,

ma se riuscite a vivere secondo i loro precetti la trasformazione della vostra vita sarà impressionante.

Vedrete svanire il dramma davanti ai vostri occhi. Invece di vivere in un sogno infernale, comincerete a creare il vostro sogno personale di paradiso.

A27

## *I CINQUE ACCORDI*

Gli accordi che accettiamo controllano interamente il nostro sogno e la struttura è così solida che sembra impossibile abbatte-la.

Ma che cosa accade se iniziamo a togliere dei mattoni dalla struttura? Prima o poi, l'intero edificio crollerà.

È appunto quello che avviene mettendo in pratica i Cinque Accordi.

Il Libro della Legge inizia a poco a poco a cadere a pezzi e a un certo punto non è più in grado di controllare il sogno della nostra vita. L'intera struttura crolla.

Quando ciò accade, il sogno della nostra vita ci sembra diventato un caos. Sembra un caos perché è un caos.

Quando perdiamo la forma umana, il vecchio ordine non esiste più e il vecchio sogno non governa più la nostra vita.

Le nostre emozioni diventano più intense, il veleno inizia a venire espulso e c'è la grande possibilità di ripulirci.

Anche in mezzo a questo caos abbiamo la possibilità di riscrivere il Libro della Legge e di creare dei nuovi accordi con la conoscenza. C54

I Cinque Accordi sono uno strumento di trasformazione che ci aiuta a smettere di giudicare, soprattutto noi stessi, e a iniziare a vivere in modo diverso.

Mettono fine alla colpa, alla vergogna e al rifiuto di sé;

rompono gli accordi che limitano l'espressione della creatività sostituendoli con nuovi accordi che favoriscono l'espressione dell'amore. C13

Hanno il potere di entrare direttamente nel vostro sistema di credenze, nelle migliaia di accordi negativi che avete preso in precedenza e di metterli in dubbio.

Come per magia, perché sono magici, i Cinque Accordi liberano a poco a poco la fiducia ingabbiata nel vostro sistema di credenze.

A poco a poco recuperate la vostra integrità e il vero voi inizia a risvegliarsi. C14

Continuando a praticare i Cinque Accordi, alla fine spezzeremo tutte le immagini di noi stessi,

le immagini proiettate su di noi da nostra madre, da nostro padre, dagli amici, dalla società e da chiunque.

Ovviamente, avendo accettato per anni queste immagini, abbiamo sviluppato attaccamento nei loro confronti, un attaccamento fondato sulla fede.

Siamo così attaccati alle nostre immagini, alle nostre credenze, che se qualcosa si oppone o ce le toglie stiamo male.

Dato che fa male, facciamo resistenza a cambiare anche le credenze che creano una vita di drammi e sofferenze emotive.

Per questo motivo infrangere la struttura delle credenze deve essere un processo graduale, non improvviso. C54

In alcuni casi può essere immediato, ma togliervi le maschere sociali e perdere le vostre immagini può causare una forte reazione emotiva.

Naturalmente, alla fine la verità vi renderà liberi, ma scoprire la verità è doloroso

perché i nostri attaccamenti e le nostre resistenze alla vita non sono fondati sulla verità, ma sulle menzogne.

Perdere la forma umana può essere emotivamente doloroso perché si tratta di andare contro le vostre credenze.

Il Giudice e la Vittima lo sanno bene e faranno tutto quello che possono contro di voi.

Se desiderate davvero cambiare il vostro Libro della Legge ci riuscirete, ma non aspettatevi che il cambiamento avvenga senza una crisi.

State rompendo le vostre credenze, la vostra consapevolezza si sta allargando e state imparando a sognare come voi volete sognare.

Dovete fare un passo alla volta, senza aspettarvi che la trasformazione avvenga da un momento all'altro. Ovviamente, in teoria tutto è possibile.

Forse è possibile passare dalla scuola elementare direttamente all'università, ma non potete pretenderlo.

Perdendo la forma umana, sempre più cose diventano possibili.

Più rompete le credenze che vi dicono che cosa non è possibile e più iniziano ad accadere cose meravigliose, per il fatto che non vi limitate più.

Anche se ormai siete cambiati, gli altri continueranno a vedervi come prima; non noteranno quasi i cambiamenti se non siete voi a farglieli vedere.

Ma a un certo punto smettete di giocare al loro gioco, non assumete più le loro droghe, non partecipate più alle loro chiacchiere.

Non vi interessano più i loro drammi, le loro rabbie e le loro gelosie, perché sapete che stanno sognando.

E sapete che, se vi dicono qualcosa di sgradevole, non è la verità. Vi amate e rispettate così tanto da non permettere che gli altri vi manchino di rispetto.<sup>C55</sup>

Mettete dei confini alle loro offese, non perché volete evitarle, ma perché non volete farvi toccare dal loro veleno.

Non giudicate gli altri ma non accettate il loro veleno, perché accettarlo significa andare contro voi stessi.

Quando perdetevi la forma umana scoprite che non sapete che cosa siete e non vi preoccupate più di saperlo.

Quando spezzate l'immagine di quello che significa essere un uomo o una donna non siete migliori di un sasso, ma non c'è nessuno migliore di voi.

In questa società, essere uomini significa essere in cima alla scala evolutiva di questo pianeta,

essere superiori a tutte le altre forme di vita, essere superiori ai cani, ai gatti, alle piante e alle pietre.

Quando avete raggiunto un certo livello di consapevolezza, non siete più esseri umani in questo senso.

Essere uomini non è nemmeno importante, perché vedete la vita da una prospettiva completamente nuova.

Siete uguali a tutto ciò che esiste nell'universo, provenite dalla stessa sorgente, siete fatti della stessa luce.

E se non siete migliori di nessuno, e nessuno è migliore di voi, ha ancora un senso l'importanza personale?

C56

**I Cinque Accordi sono una mappa che vi indica le diverse strade per giungere a destinazione.**

È la loro semplicità che li rende così facili da usare in tante situazioni.

Ma la mappa è solo metà del lavoro, l'altra metà siete voi. Qualunque rapporto è costituito da due parti.

Questo libro, il messaggero, è solo una metà del rapporto. L'altra siete voi e questa è appunto la bellezza di questo rapporto: la vostra metà.

Se avete un obiettivo e usate questo messaggero come guida, lo raggiungerete.

I Cinque Accordi vi insegnano a guarire il vostro corpo emozionale,

che potrete usare per cambiare il vecchio sistema di credenze creando un sistema completamente nuovo.

Ma, dato che è una mappa, per prima cosa dovete capire dove siete e dove volete andare.

C14

Immaginate di vivere in una società in cui i Cinque Accordi sono messi in pratica da tutti, in cui tutti vivono seguendoli.

Immaginate di vivere in una società in cui tutti praticano l'amore fino a diventarne maestri.

Accadrà, è solo questione di tempo. Nel mondo è già presente questo nuovo sogno, pronto per essere sognato dagli uomini che si sono liberati dal Parassita.

Il sole è già cambiato, la luce è cambiata. Ora occorrono solo le persone disposte a sognare il nuovo sogno.

Applicando i Cinque Accordi alla nostra vita modifichiamo il nostro sogno personale

e in breve tempo il nostro nuovo sogno modificherà anche il sogno universale.

Non occorre cercare di modificare attivamente il sogno universale. Accadrà naturalmente, come risultato della nostra trasformazione.

C18

## IL PRIMO ACCORDO

### *Sii impeccabile con la parola*

Secondo molte religioni, **all'inizio non esisteva niente e la prima cosa creata da Dio fu il messaggero, l'angelo che consegna i messaggi.**

Naturalmente capite la necessità di qualcosa che trasmetta informazioni da un punto a un altro punto.

Ovviamente, dal nulla al nulla sembra un po' complicato, ma nello stesso tempo è molto semplice.

All'inizio **Dio creò la parola: è la parola il messaggero.**

Se quindi Dio creò la parola per trasmettere un messaggio, **se la parola è un messaggero, è questo che siete: un messaggero, un angelo.**

**La parola esiste in virtù di una forza che chiamiamo vita, intenzione o Dio.**

La parola è la forza, l'intenzione, e per questo la nostra intenzione si manifesta attraverso la parola, qualunque sia la lingua che parliamo. B43

**La parola è importantissima nella creazione di qualunque cosa, perché il messaggero inizia a diffondere il messaggio e l'intera creazione appare dal nulla.**

Dio crea la realtà e noi la ri-creiamo con la parola. La realtà virtuale creata da noi è un riflesso della realtà,

la nostra interpretazione della realtà attraverso l'uso della parola.

Niente può esistere senza la parola, perché la parola è lo strumento che usiamo per creare tutto ciò che conosciamo.

I simboli possono cambiare, ma il significato è lo stesso in tutte le tradizioni del mondo.

*Se ascoltate l'intenzione dietro i simboli, capirete quello che voglio dire.*

**L'impeccabilità della parola è così importante perché la parola siete voi, il messaggero.**

**La parola è il messaggio che comunicate non solo a tutti e a tutto ciò che vi circonda, ma il messaggio che comunicate a voi stessi.**

Vi state narrando una storia, ma è la verità?

Se usate la parola per creare una storia piena di giudizi contro di voi e di rifiuto di voi stessi, la state usando contro di voi e non siete impeccabili.

Se foste impeccabili, non vi direste: "Sono vecchio. Sono brutto. Sono grasso. Non vado bene. Non sono abbastanza forte. Non combinerò mai niente". B44

Non usereste la vostra conoscenza contro voi stessi, il che significa che la voce della vostra conoscenza non usa la parola per giudicarvi, colpevolizzarvi e punirvi.

**La mente accetta la storia che create, e se create giudizi create anche un conflitto interiore che diventa un incubo.**

La vostra felicità è nelle vostre mani e dipende dal vostro uso della parola.

*Se siete arrabbiati e usate la parola per scagliare su un altro del veleno emozionale, sembra che la stiate usando contro quella persona, mentre in realtà la state usando contro di voi. Questa azione produce una reazione simile, e quella persona sarà contro di voi.*

*Se insultate qualcuno, per reazione potrebbe anche farvi del male fisicamente.*

**Se usate la parola per creare un conflitto in cui il vostro corpo rischia di venire coinvolto, è ovvio che l'avete usata contro di voi.**

Sii impeccabile con la parola significa non usare mai il potere della parola contro voi stessi. Se siete impeccabili con la parola non tradirete mai voi stessi.

Non userete mai la parola per dire male di voi o per spargere veleno emozionale dicendo male degli altri.

La maldicenza è una forma di comunicazione molto diffusa nella società umana, e la impariamo per accordo.

Da bambini sentiamo gli adulti parlare male di se stessi e degli altri, a volte di persone che nemmeno conoscono.

Ma ora siete consapevoli che le vostre opinioni non sono la verità, sono solo un punto di vista. Ricordate: voi siete i creatori della storia della vostra vita. B45

Riuscite a immaginare la storia che creerete per voi stessi se usate la parola in modo impeccabile?

Userete la parola in direzione della verità e dell'amore per voi stessi.

Userete la parola per trasmettere verità con ogni pensiero, ogni azione

e ogni parola che utilizzerete per descrivere quello che siete, per raccontare la storia della vostra vita.

Quale sarà il risultato? Una vita meravigliosamente bella. In altre parole, sarete felici.

Come vedete, l'impeccabilità della parola va molto più in profondità di quanto sembri.

La parola è pura magia e con il primo accordo la vostra vita sarà piena di magia.

Le vostre intenzioni e i vostri desideri si realizzeranno facilmente, perché non c'è più resistenza, non c'è più paura: c'è solo amore.

Siete in pace e create una vita di libertà e appagamento in tutto ciò che fate.

Quest'unico accordo è sufficiente per trasformare completamente la vostra vita nel vostro paradiso personale.

Siate sempre consapevoli di come usate la parola, siate impeccabili con la parola.

B46

## IL POTERE DELLA PAROLA

**Gli esseri umani sono esseri creatori, ma tutto il nostro potere creativo è stato risucchiato dalle nostre credenze.**

È attraverso la parola che esprimete il vostro potere creativo. Attraverso la parola manifestate ogni cosa.

Qualunque sia la lingua che parlate, la vostra intenzione si esprime attraverso la parola.

Il nostro potere creatore è la parola. La parola è lo strumento più potente di cui gli uomini dispongono. È uno strumento magico.

La parola crea luce e, poiché la luce è il messaggero della Vita, la parola è Vita, o Dio.

Il Vangelo di Giovanni descrive con chiarezza il potere della parola: "In principio era il Verbo e il Verbo era presso Dio e Dio era il Verbo".

Qualunque sia la lingua che parliamo, la parola manifesta la nostra intenzione.

Attraverso la parola esprimiamo tutto: la volontà, l'intenzione, l'amore e la fede, che sono un'unica cosa.

Vediamo che cosa significa avere **FEDE**. Chi padroneggia la fede padroneggia il sogno. Perché? Perché la fede è l'impeccabilità della parola.

C49

Avere fede significa credere al 100%, senza il minimo dubbio. È attraverso la fede che il mondo si è manifestato ed è la fede che guida le nostre intenzioni.

Avere una grande fede significa avere un grande potere, perché in questo modo la nostra intenzione, la nostra volontà, non è più divisa.

Quando la nostra parola non è indebolita dal dubbio, il suo potere è ancora più grande.

I grandi leader dell'umanità hanno un grande potere personale perché hanno una grande fede. Ma la loro fede proviene dal cuore, non dalla testa.

La loro fede proviene dall'amore, non dalla paura; proviene dalla saggezza, non dalla conoscenza.

La fede che proviene dalla testa è una fede cieca perché deriva dalla conoscenza, dalle false credenze e dalla paura.

La fede cieca è una fede che conduce al fanatismo e al dogmatismo,

il che spiega tutte le guerre di religione, la paura che gli altri non credano a ciò in cui crediamo noi.

La fede cieca è una fede che dobbiamo difendere e imporre agli altri per sentirci convalidati e al sicuro.

Gli esseri umani sono creatori molto potenti.

Siamo nati con tutta la fede dell'universo e tutto ciò che creiamo si fonda sulla fede. La fede è il nostro potere personale, ma che cos'è accaduto? È accaduto che abbiamo investito tutta la nostra fede nelle credenze e negli accordi, rimanendo con ben poco potere per cambiare la nostra vita.

Immaginate ogni accordo come un mattone. Gli esseri umani hanno creato tutta una struttura di mattoni che teniamo assieme con la nostra fede. Crediamo senza dubitarne minimamente in tutta la conoscenza ammassata nella struttura e la nostra fede rimane intrappolata in quella struttura, perché investiamo la nostra fede in tutti quegli accordi. Non importa che siano veri, ci crediamo e quindi per noi sono veri. C50

Tutto il nostro potere creativo viene investito nelle nostre credenze e, poiché abbiamo fede in esse, tutta la cosa diventa reale.

**Se crediamo alla conoscenza che abbiamo ricevuto, tutto ciò che percepiamo viene filtrato in modo da adattarsi a quella conoscenza.**

**Creiamo un sogno personale che giustifica la conoscenza e il sogno esterno ci dimostra che ciò in cui crediamo è vero.**

**Il sogno esterno riflette il nostro sogno personale e giustifica qualunque credenza.**

Nel corso dell'educazione che ci viene impartita, ovvero della programmazione della conoscenza nella nostra mente, **creiamo il concetto IO SONO.**

Tutto ciò che crediamo di essere, tutto ciò che sappiamo sul nostro essere umani, è contenuto in questo *io sono*. I Toltechi lo chiamano LA FORMA UMANA. Non stiamo parlando del corpo fisico, ma del nostro sogno. Quando diciamo: "Sono un uomo, sono una donna, sono un essere umano e questa è la mia realtà", **tutto viene letto attraverso questa conoscenza e ovviamente il sogno si trasforma in un inferno. Questo è il dramma dell'umanità.**

Il sogno della nostra vita è così limitato perché prendiamo tutto il nostro potere creativo e lo mettiamo in una piccola scatola, che sigilliamo sempre con il nostro potere, e viviamo dentro questa scatola, imprigionati in una piccola scatola. Questa piccola scatola è la forma umana. È la nostra creazione e investiamo tutta la nostra volontà in questo *io sono*. C51

La vostra fede è così potente che se credete: "Non ci riuscirò mai", *sia fatta la tua volontà*, non ci riuscirete mai.

Se credete: "Non ce la farò", *sia fatta la tua volontà*, non ce la farete.

**In qualunque cosa crediate, li investite la vostra fede, e la vostra fede lo trasformerà in realtà.** C52

**Il Libro della Legge**, benché non sia un oggetto materiale, crea una solida e rigida struttura fatta di accordi, che chiamiamo 'sistema di credenze'.

Da una semplice parola a un'intera ideologia, tutto ciò a cui crediamo finisce in questa struttura, rigida quasi quanto il nostro corpo fisico. C53

**La parola** non è soltanto un suono o un simbolo scritto.

**È una forza, è il potere di esprimere e comunicare, di pensare e quindi di creare gli eventi della nostra vita.** Quale altro animale sulla terra può parlare?

La parola è il più potente strumento a disposizione degli esseri umani. È lo strumento della magia. A28

Ma come una spada a doppio taglio, può creare un sogno magnifico, oppure distruggere tutto.

Un filo della lama è la parola usata male, che crea l'inferno sulla terra. L'altro filo è la parola impeccabile, che crea bellezza, amore e il paradiso in terra.

**A seconda di come la usate, la parola vi renderà liberi o schiavi.**

Tutta la magia che possedete è basata su di essa. Ben usata, la parola è magia. Usata male, è magia nera.

Il suo potere è così forte che una sola parola può cambiare una vita, o distruggere quella di milioni di persone. 29

Qualunque opinione o credenza passa attraverso la parola: "Sono intelligente, sono stupido, sono affascinante, sono orribile".

È qualcosa di davvero potente; ma la vostra parola è ancora più potente, perché vi definisce nella vostra interazione con gli altri sognatori.

Ogni volta che parlate i vostri pensieri diventano suoni, diventano parole, e in questo modo possono entrare nella mente degli altri.

**Se le menti degli altri sono un terreno fertile per questo tipo di seme, lo accolgono e adesso il vostro pensiero vive anche dentro di loro.**

E140

Piantate un seme, un pensiero e lo vedrete crescere. La parola è un seme e la mente è così fertile!

L'unico problema è che è ricettiva soprattutto verso i semi della paura.

La mente di ogni essere umano è fertile, ma soltanto per i semi che è preparata a ricevere.

È importante comprendere verso quali semi siamo ricettivi e preparare la nostra mente ad accogliere i semi dell'amore.

Ricordiamo Hitler, che seminò la paura e la fece crescere grande e forte, ottenendo distruzioni incredibili.

A29

Le parole sono come incantesimi e gli esseri umani le usano per scopi di magia nera, gettandosi addosso a vicenda i loro sortilegi.

Ognuno di noi è un mago, capace di imprigionare gli altri con i suoi incantesimi o di liberarli. Attraverso le nostre opinioni, lanciamo continuamente sortilegi.

Qualcuno dice: "Guarda quella ragazzina, è proprio brutta!" La ragazzina ascolta, crede a quell'opinione e cresce con l'idea di essere brutta.

Non importa che sia bellissima. Finché crede in quell'accordo, crederà di essere brutta. Si trova sotto un incantesimo.

A30

Gesù ha raccontato ai suoi discepoli una bellissima storia in cui paragona le sue parole a semi.

C17

Alcuni semi cadono sulle pietre e non germoglieranno mai.

Alcuni cadono in un terreno fertile, ma rimangono in superficie e, anche se germogliano, non si trasformano in piante.

Infine, ci sono i semi che cadono nella terra fertile e scendono in profondità. Sono questi che si rafforzeranno e si trasformeranno in alberi.

E l'albero si conosce dai frutti.

È meraviglioso vedere come molte persone che hanno messo in pratica i Cinque Accordi siano diventate alberi carichi di frutti.

C18



## IMPECCABILITÀ

Adesso vediamo il significato del termine “**impeccabilità**”.

Impeccabile viene dal latino *peccatus* e il prefisso *im* significa senza. Impeccabile, quindi, significa “senza peccato”.

Le religioni parlano di peccati e peccatori, ma è importante capire cosa vuol dire in realtà peccare.

**Un PECCATO è qualunque cosa facciate contro di voi.** Ogni cosa che credete o dite contro voi stessi è un peccato.

Agite contro di voi quando vi giudicate o vi incolpate di qualcosa. Essere senza peccato è l'esatto opposto, significa non andare contro se stessi.

**Quando siete impeccabili, vi prendete la responsabilità delle vostre azioni, ma senza biasimarvi o giudicarvi.**

Da questo punto di vista, il concetto stesso di peccato esce dal campo morale o religioso e diventa semplice buonsenso.

*Il primo peccato e il peggiore, è quello di rifiutarvi.*

In termini religiosi, il rifiuto di sé è un peccato mortale, cioè un peccato che porta alla morte. L'impeccabilità, d'altra parte, porta alla vita.

A31

**Essere impeccabile con la parola significa non parlare contro voi stessi.**

Se io vedo qualcuno per strada e lo chiamo stupido, sembra che stia usando la parola contro di lui, ma in realtà la sto usando contro di me: quella persona mi odierà per ciò che ho detto e il suo odio non mi farà certo del bene.

Quindi, se mi abbandono all'ira e con le mie parole invio veleno emozionale verso altre persone, sto usando la mia parola contro di me.

Se invece mi amo, esprimerò tale amore nelle mie interazioni con gli altri,

il che vuol dire essere impeccabile con la parola, perché la mia azione produrrà una reazione dello stesso tipo.

Se io vi amo, voi amerete me. Se vi insulto, mi insulterete. Se vi sono grato, anche voi proverete gratitudine per me.

Se sono egoista con voi, sarete egoisti verso di me. Se uso la parola per gettare un incantesimo su di voi, riceverò un incantesimo da parte vostra.

**Essere impeccabili con la parola indica l'uso corretto dell'energia. Significa usare l'energia nella direzione della verità e dell'amore di sé.**

Se prendete con voi stessi l'accordo di essere impeccabili con la parola, quell'intenzione farà sì che la verità si manifesti attraverso di voi, purificando tutti i veleni emozionali che avete dentro.

Ma prendere tale accordo è difficile, perché abbiamo imparato a fare esattamente il contrario.

Abbiamo imparato a mentire per abitudine, nella comunicazione con gli altri e con noi stessi. Non siamo impeccabili con la parola.

Il potere della parola è usato in modo completamente sbagliato, qui all'inferno. Lo usiamo per maledire, biasimare, incolpare, distruggere.

Naturalmente lo usiamo anche nel modo giusto, a volte, ma non molto spesso.

Principalmente ci serviamo della parola per diffondere i nostri veleni personali: ira, gelosia, invidia e odio.

La parola è magia pura, è il dono più potente che abbiamo a disposizione come esseri umani e la usiamo contro di noi. Progettiamo vendette, creiamo caos. A32

Usiamo la parola per creare odio tra le razze, le persone, le famiglie e le nazioni e questo uso sbagliato crea e perpetua il sogno infernale.

Usando male la parola ci denigriamo l'un l'altro, mantenendoci a vicenda in uno stato di timore e dubbio.

Poiché la parola è la magia che gli esseri umani possiedono e il suo uso errato è magia nera, usiamo la magia nera continuamente, senza esserne coscienti.

A33

Una donna si sveglia un mattino, sentendosi felice. Si sente così bene che resta due ore davanti allo specchio, facendosi bella. Poi, una delle sue migliori amiche le dice: "Ma cosa ti è successo? Hai un aspetto orribile. E quel vestito che ti sei messa! E ridicolo". Basta questo per precipitare la donna di nuovo all'inferno. Forse la sua amica ha parlato solo per farle del male e gliene ha fatto. Le ha dato un'opinione sostenuta da tutto il potere della sua parola. Se la donna l'accetta, diventa un accordo e il suo potere finisce in quell'opinione. Ecco la magia nera.

A34

Ogni volta che udiamo un'opinione e la crediamo vera, la rendiamo parte del nostro sistema di credenze.

Coloro che più ci amano ci sottopongono alla magia nera, ma non sanno ciò che fanno. Per questo dobbiamo perdonarli.

A33

Gli incantesimi di questo tipo sono difficili da rompere. Potete riuscirci soltanto prendendo un nuovo accordo, basato sulla verità.

La verità è la parte più importante dell'impeccabilità con la parola.

A34

Da un lato della spada ci sono le menzogne che creano la magia nera, mentre dall'altro lato c'è la verità, che ha il potere di rompere gli incantesimi.

**Solo la verità vi renderà liberi.**

A35

La parola è una forza invisibile, ma potete vederne la sua manifestazione, la sua espressione, che coincide con la vostra vita.

**LO STRUMENTO PER CAPIRE COME USATE LE PAROLE È LA VOSTRA REAZIONE EMOTIVA.**

Come sapete che state usando la parola in modo impeccabile? Perché vi rende felici. Vi sentite bene, percepite amore.

E come sapete quando state usando la parola contro voi stessi? Quando soffrite per l'invidia, la rabbia, l'infelicità.

Qualunque sofferenza è il risultato di un cattivo uso della parola, è il risultato del credere in una conoscenza contaminata dalle menzogne.

Se purificate la parola ritrovate l'impeccabilità della parola e non tradirete mai più voi stessi.

Decidere di essere impeccabili con le parole è sufficiente per recuperare il paradiso perduto.

È quanto basta per ricondurvi alla verità e per trasformare la vostra intera storia. Siate impeccabili con le parole. Semplicemente questo.

E140

## IL PETTEGOLEZZO

Osservando le interazioni quotidiane tra gli esseri umani, immaginate quante volte ci gettiamo addosso l'un l'altro degli incantesimi con la parola.

Con il passare del tempo, questa è diventata la forma peggiore di magia nera, chiamata pettegolezza.

Si tratta di una magia potentissima, perché è composta di puro veleno. **Abbiamo imparato a spettegolare attraverso un accordo.**

Da bambini, abbiamo udito gli adulti spettegolare tutto il tempo, esprimendo opinioni su altre persone che a volte neppure conoscevano.

Il veleno emozionale viaggiava attraverso tali opinioni e così abbiamo imparato che quello è il modo normale di comunicare.

**Il pettegolezza è diventato la forma principale di comunicazione nella nostra società.**

È diventato il modo che usiamo per sentirci vicini, perché vedere qualcuno che sta male come stiamo male noi ci fa sentire meglio.

Un vecchio detto dice: "mal comune mezzo gaudio" e le persone che soffrono all'inferno non vogliono stare da sole.

*La paura e la sofferenza sono una parte importante del Sogno del Pianeta. Sono il modo in cui il Sogno del Pianeta ci tiene schiavi.*

Se paragoniamo la mente umana a un computer, il pettegolezza è **come un virus informatico**,

cioè un'informazione scritta con lo stesso linguaggio di tutti gli altri codici del computer, ma con un'intenzione malvagia.

Quel codice si inserisce nei programmi del vostro computer quando meno ve lo aspettate e quasi sempre senza che lo sappiate.

A35

Dopodiché il computer non funziona più bene, o smette di funzionare del tutto, perché il codice penetra talmente in profondità, interagendo con tanti messaggi conflittuali, che diventa impossibile ottenere dei risultati corretti. Il pettegolezzo funziona esattamente nello stesso modo.

Una piccola informazione sbagliata può interrompere la comunicazione tra le persone, contagiando chiunque vi entri in contatto. A36  
Ogni volta che qualcuno vi racconta un pettegolezzo, inserisce un virus informatico nella vostra mente, facendo in modo che non riusciate a pensare con chiarezza. Quindi, nello sforzo di liberarvi dalla confusione e salvarvi dal veleno, voi spettegolate a vostra volta, contagiando altre persone.

Immaginate ora che questa struttura comunicativa si ripeta milioni di volte, in una catena infinita tra tutti gli esseri umani del pianeta. Il risultato è un mondo in cui le persone possono interpretare le informazioni soltanto tramite circuiti intasati da un virus velenoso. Tale virus è ciò che i Toltechi chiamano **MITOTE**, il caos di migliaia di voci che cercano di parlare tutte insieme nella nostra mente.

Guardando il mondo con la percezione modificata da un virus informatico, è facile giustificare anche i comportamenti più crudeli. **Ciò che non vediamo è il fatto che più usiamo male la parola, più sprofondiamo nell'inferno.**

Per anni abbiamo assorbito pettegolezzi e incantesimi attraverso le parole degli altri, ma anche attraverso il modo in cui usiamo la parola contro di noi. A37  
Parliamo costantemente con noi stessi e la maggior parte delle volte ci diciamo cose di questo tipo:

“Sono grasso, sono brutto. Sto invecchiando, perdo i capelli. Sono stupido, non capisco mai nulla, non sarò mai abbastanza bravo, non sarò mai perfetto”.  
Dobbiamo cominciare a capire cos'è la parola e cosa fa.

Se comprendete il primo accordo, sii impeccabile con la parola, comincerete a vedere dei cambiamenti nella vostra vita.

Innanzitutto nel modo in cui vi comportate verso voi stessi e in seguito nel modo di relazionarvi con gli altri, soprattutto con le persone che amate di più.

Pensate a quante volte avete spettegolato contro una persona cara, per cercare il sostegno di qualcun altro rispetto al vostro punto di vista.

Quante volte avete agganciato l'attenzione degli altri, sputando veleno sulla persona che amate, per far accettare la vostra opinione?

La vostra opinione è soltanto un punto di vista. Non è necessariamente vera. Proviene dalle vostre convinzioni, dall'ego e dal vostro sogno personale.

Noi creiamo veleno e lo diffondiamo in giro solo per poterci convincere che il nostro punto di vista è giusto.

Se adottate il primo accordo, diventando impeccabili con la parola,

tutto il veleno emozionale prima o poi sparirà dalla vostra mente e dalle vostre relazioni con gli altri esseri, compresi il cane o il gatto di casa.

L'impeccabilità con la parola vi renderà anche immuni agli incantesimi che gli altri getteranno su di voi.

È possibile ricevere e adottare un'idea negativa soltanto se la nostra mente è un terreno fertile per la negatività.

**Diventando impeccabili con la parola, la mente non è più ricettiva alla magia nera.** Diventa invece fertile per le parole provenienti dall'amore. A38

Potete scoprire quanto siete impeccabili con la parola da quanto amate voi stessi.

**Ciò che provate per voi stessi è direttamente proporzionale alla qualità e all'integrità delle vostre parole.**

Se siete impeccabili in questo senso, vi sentirete bene, contenti e in pace.

Per trascendere il sogno infernale basta soltanto prendere l'impegno di essere impeccabili con la parola.

Adesso io sto piantando questo seme nella vostra mente. Se crescerà o no dipende da quanto è fertile il terreno.

Stia a voi prendere questo impegno con voi stessi: “Sono impeccabile con le mie parole”.

Nutrite il seme e questo crescendo produrrà altri semi d'amore, che sostituiranno quelli della paura.

Il primo accordo cambierà il tipo di semi verso cui la vostra mente è ricettiva.

Sii impeccabile con la parola. Questo è il primo accordo da prendere, se volete essere liberi e felici, se volete trascendere il livello infernale dell'esistenza.

La parola è potente. Usatela nel modo giusto, usatela per condividere l'amore. Usate la magia bianca con tutti, cominciando da voi stessi.

Ditevi quanto siete meravigliosi, quanto siete grandi. Ditevi quanto vi amate. Usate la parola per rompere tutti i piccoli accordi che vi fanno soffrire.

Questo accordo da solo può cambiare la vostra vita.

L'impeccabilità della parola può guidarvi verso la libertà personale, verso il successo e l'abbondanza. Può togliervi la paura e trasformarla in gioia e amore.

Immaginate soltanto ciò che è possibile creare con una parola impeccabile. È possibile trascendere il sogno della paura e vivere in modo diverso. A39

Potete vivere in paradiso in mezzo a migliaia di persone che sono all'inferno, perché siete diventati immuni all'inferno.

Potete ottenere il regno dei cieli con questo semplice accordo: sii impeccabile con la parola. A40

I quattro accordi seguenti derivano dal primo. A41

## ESERCIZI PER PADRONEGGIARE LA CONSAPEVOLEZZA

La parola non è soltanto un suono o un simbolo scritto.

**La parola è una forza, è il potere di esprimervi e comunicare, di pensare e quindi di creare gli eventi della vostra vita.**

Siete consapevoli del potere della parola?

Prendetevi qualche istante per considerare il potere che determinate parole hanno esercitato su di voi da bambini.

Dovete capire che cosa la parola è e che cosa fa. Notate l'effetto delle parole sulle emozioni, come alcune vi ispirino e altre vi deprimano. C59

Chiedetevi molte volte: che cos'è la parola?

Contemplate questa domanda finché riuscite a sentire il potere che sta dietro le parole. C60

La parola è una vibrazione sonora che si esprime nel suo equivalente materiale.

Come un seme ha dentro di sé il potenziale di creare una foresta, la parola ha la potenzialità di mettere radici nella vostra mente e produrre automaticamente forme-pensiero di identica vibrazione.

E così il vostro sogno personale rifletterà il tipo di semi che hanno messo radici nella vostra mente. C59

*Sono troppo vecchio per...*

*Sei una spina nel fianco!*

*Sono stanco di...*

*Sei solo una palla al piede!*

*Non reggo più...*

*Che ti venga un colpo!*

*Non posso permettermi di...*

*Che il diavolo ti porti!*

Ve la prendete con gli altri quando siete arrabbiati o frustrati?

109

Spazzatura dentro, spazzatura fuori. Veleni dentro, veleni fuori. Menzogne dentro, menzogne fuori.

Verità dentro, verità fuori. Amore dentro, amore fuori. Il simile attira sempre il simile.

Potete misurare l'impeccabilità della vostra parola attraverso il **grado di amore per voi stessi**.

Quanto amate voi stessi e il modo in cui vi sentite con voi stessi sono direttamente proporzionali alla qualità e all'integrità della vostra parola. C61

L'amore per se stessi inizia dal rispetto per se stessi.

Che cosa vi dite ogni giorno mentre vi guardate allo specchio, fate la doccia, vi vestite e uscite per andare al lavoro?

Se vi rivolgete continuamente parole di critica e giudizi, è perché l'avete imparato dagli altri.

Avete sottoscritto l'accordo di trattarvi in quel modo e l'avete messo in pratica fino a padroneggiarlo perfettamente.

Ora che siete consapevoli di questo accordo, potete romperlo dicendo:

*"Rompo l'accordo di trattarmi senza rispetto. Ogni volta che avrò un pensiero critico su di me, dimenticherò il Giudice e farò seguire questo pensiero da parole di apprezzamento, accettazione e amore nei miei confronti".*

L'amore per se stessi inizia dal rispetto per se stessi.

Se siete impeccabili con la parola, la vostra mente non è più un terreno fertile per le parole che provengono dalla magia nera.

Al contrario, diventa terreno fertile per le parole che provengono dall'amore. C62

Siete consapevoli del potere distruttivo dei **pettegolezzi**? Spettegolate anche su voi stessi?

Il pettegolezzo è una forma di magia nera perché sparge veleno emotivo, perpetua la paura e sminuisce gli altri.

Riflettete al male provocato a voi o ad altri dai pettegolezzi.

All'inizio può essere difficile evitare del tutto i pettegolezzi, ma a poco a poco vedrete che rompere questo accordo trasforma la vostra vita.

Siete pronti a fare un nuovo accordo sul modo di comunicare con gli altri?

Rompete l'accordo riguardante il pettegolezzo e prendete il nuovo accordo di essere impeccabili con la parola.

Fate attenzione alla vostra conversazione con gli altri. Rimanete svegli e continuate a rimanere svegli. Rifiutate di farvi attirare nei pettegolezzi.

Praticate l'astensione dai pettegolezzi per un giorno, per una settimana, per due settimane, per un mese.

Continuate questa pratica finché avrete abbandonato definitivamente l'abitudine al pettegolezzo, sostituendola con la nuova abitudine di comunicare verità e amore.

Se siamo convinti di qualcosa, **siamo così sicuri di essere nel giusto** che siamo pronti a distruggere un rapporto pur di difendere la nostra posizione.

*So di essere nel giusto perché...*

*In genere sono gli altri a sbagliare perché...*

*Devo far vedere di essere nel giusto perché...*

*È importante difendere le mie opinioni e il mio punto di vista perché...*

La vostra opinione è solo il vostro punto di vista. Non è necessariamente vera.

Pensate alle occasioni in cui la difesa delle vostre opinioni ha prodotto delle reazioni emotive negative nel rapporto con gli altri.

Elencate alcune buone ragioni per smettere di difendere le vostre opinioni e di voler avere sempre ragione.

Prendete l'impegno di astenervi dal difendere le vostre opinioni per un'ora, per mezza giornata, per un giorno intero, per una settimana.

Essere impeccabili con la parola è l'uso corretto dell'energia. Significa incanalare l'energia verso la verità e l'amore per se stessi.

Usare il potere della parola in direzione della verità e dell'amore

*Non sono impeccabile con la parola quando...*

*Sono impeccabile con la parola quando...*

*Il modo per usare il potere della parola in direzione della verità è...*

*Il modo di usare la parola per comunicare amore è...*

Pensate alle situazioni in cui un cattivo uso della parola ha causato inutile sofferenza a voi o ad altri.

Elencate alcune buone ragioni per essere impeccabili con la parola.



C63

C64

C65

C66

## IL SECONDO ACCORDO

### *Non prendere nulla in modo personale*

***Non prendere nulla in modo personale* vi aiuta a infrangere le principali menzogne a cui avete accettato di credere.**

Quando prendete le cose in termini personali reagite e vi sentite feriti, e questo crea veleno emotivo.

Volete vendetta, volete pareggiare i conti e usate le parole contro l'altra persona.

Ma ora sapete che qualunque proiezione di un altro su di voi è come Picasso che vi dice: "Questo sei tu".

Ora sapete che è soltanto il cantastorie di quella persona che vi sta semplicemente raccontando una storia.

***Non prendere nulla in modo personale* vi rende immuni dal veleno emotivo in tutti i vostri rapporti.**

**Non perdetevi più il controllo e non reagite più sentendovi emotivamente feriti.**

**Ciò vi dà chiarezza, il che vi pone un passo più in là delle persone che non vedono ancora la loro storia.**

**Vi aiuta a infrangere centinaia di piccole menzogne, fino al cuore di tutte le menzogne della vostra vita.**

Quando ciò accade, tutto l'edificio della conoscenza crolla e voi avete la possibilità di creare un'altra storia, questa volta scelta da voi.

I Toltechi lo chiamano **PERDERE LA FORMA UMANA**.

**Perdendo la forma umana avete l'opportunità di scegliere a che cosa credere, in relazione alla vostra integrità.**

Quando eravate bambini usavate l'attenzione per creare il primo dramma della vostra vita,

ma **non avete mai avuto l'opportunità di scegliere in che cosa credere**: tutto ciò a cui avete accettato di credere vi è stato imposto.

Ora avete un'opportunità che non avevate da bambini.

Potete usare per la seconda volta la vostra attenzione per fondare la vostra storia sulla verità invece che sulle menzogne.

I Toltechi lo chiamano **IL SOGNO DELLA SECONDA ATTENZIONE**.

Io la chiamo *la vostra seconda storia* perché è ancora un sogno, è ancora una storia! Ma adesso potete sceglierla voi.

Perdendo la forma umana, **la vostra volontà è di nuovo libera. Recuperate il potere della fede e ciò che potete fare con la fede non ha limiti.**

Potete ricreare alla grande la vostra vita, se è questo che volete.

Ma lo scopo non è salvare il mondo. No, l'unica missione che avete nella vita è essere felici.

Tutto qui, è semplicissimo. E l'unico modo per essere felici è creare una storia che vi renda felici.

Può accaderci di tutto, perché non abbiamo il controllo su ciò che avviene attorno a noi,

ma abbiamo il controllo sul modo di raccontare la nostra storia.

Potete raccontare la vostra storia come una tragedia, tristi e depressi per tutto ciò che vi accade,

oppure potete raccontare la storia senza tragedia.

## UN CINEMA CON CENTINAIA DI SALE

Proviamo a usare il potere dell'immaginazione per creare un sogno assieme, sapendo che è un sogno.

**Immaginate di essere in un cinema con centinaia di sale.** Guardate i titoli dei film e scoprite che ce n'è uno con il vostro nome. Che sorpresa!

Entrate nella sala e vedete che c'è un unico spettatore.

In silenzio, senza disturbare, vi sedete dietro quella persona, che non si accorge di voi: tutta la sua attenzione è sullo schermo.

Guardate e... un'altra sorpresa!

Conoscete benissimo tutti i personaggi: vostra madre, vostro padre, i vostri fratelli e sorelle, le persone che vi sono care, i vostri figli, i vostri amici.

E poi il personaggio principale: siete voi! Siete voi la star del film e il film è la vostra storia.

Anche la persona seduta davanti a voi siete voi, e vi guarda recitare sullo schermo.

Ovviamente il personaggio principale è esattamente come voi pensate di essere, e lo stesso per tutti gli altri personaggi, perché conoscete benissimo la vostra storia.

Dopo un po' vi sentite oppressi da quello che state vedendo e decidete di cambiare film.

B52

Anche in questa nuova sala c'è un'unica persona, una donna, e nemmeno lei si accorge di voi quando le sedete accanto.

Iniziate a guardare il film e anche qui riconoscete tutti i personaggi, ma ora la vostra è una parte secondaria.

Il film è la storia della vita di vostra madre, ed è lei che sta osservando lo schermo con tutta la sua attenzione.

Di colpo capite che vostra madre non è lo stesso personaggio che compariva nel vostro film.

Nel suo, si proietta in modo completamente diverso: nel modo in cui vuole che gli altri la percepiscano.

Sapete che è solo una finzione: nel film, vostra madre sta recitando. Ma iniziate a capire che quello è il modo in cui si percepisce, ed è uno shock.

Poi notate che il personaggio con la vostra faccia non è lo stesso che appariva nel vostro film.

Vi dite: "Ah, quello non sono io", ma ora sapete in che modo vi percepisce vostra madre, che cosa pensa di voi e com'è diverso da quello che pensate voi.

Poi osservate il personaggio di vostro padre, il modo in cui lo percepisce vostra madre, completamente diverso da come lo percepite voi.

È distorto, e così la sua percezione di tutti gli altri personaggi.

Vedete il modo in cui percepisce vostra moglie o vostro marito, e vi dà persino un po' fastidio: "Come si permette!". Vi alzate e uscite.

Nella sala successiva si proietta la storia di vostra moglie o di vostro marito.

Vedete come vi percepisce, e qui il vostro personaggio è completamente diverso da quello del vostro film e del film di vostra madre.

Vedete come vostro marito o vostra moglie percepisce i vostri figli, la vostra famiglia, i vostri amici.

Vedete il modo in cui cerca di proiettare la sua immagine, che non corrisponde affatto alla percezione che ne avete voi.

Ve ne andate e passate al film dei vostri figli. Guardate come i vostri figli vedono voi, il nonno, la nonna, e fate fatica a crederci.

Poi passate ai film dei vostri fratelli e delle vostre sorelle, dei vostri amici, e notate come nei loro film tutti i personaggi sono distorti.

A questo punto decidete di tornare nella prima sala per guardare di nuovo il vostro film.

Vi guardate agire sullo schermo, ma non credete più a quello che vedete; **non credete più alla vostra storia, perché adesso sapete che è soltanto una storia.**

**Capite che tutti i vostri sforzi non sono serviti a nulla, perché nessuno vi percepisce nel modo in cui volevate che vi percepissero.**



**Vi accorgete che i drammi che si susseguono nel vostro film non sono nemmeno percepiti da tutte quelle persone.**

**Vi diventa chiaro che l'attenzione di ogni persona è tutta concentrata sul proprio film.**

**Tutta l'attenzione degli attori va alla loro parte, e quella è la sola realtà che vivono.**

**La loro attenzione è così agganciata alla loro stessa creazione che non si accorgono nemmeno della loro presenza: la persona che sta guardando il loro film.** B54

Allora tutto cambia ai vostri occhi. Niente è più uguale a prima, perché ora vedete la realtà: **ogni persona vive nel suo mondo, nel suo film, nella sua storia.**

Danno tutta la loro fede alla loro storia, e la loro storia per loro è la verità; ma è una verità relativa, perché non è la vostra.

Vedete che tutte le opinioni che hanno su di voi riguardano il personaggio che agisce nei loro film, non nel vostro.

**La persona che giudicano è un personaggio di loro creazione.**

**Qualunque cosa gli altri pensano di voi riguarda l'immagine che hanno di voi, ma questa immagine non siete voi.**

A questo punto vi è chiaro che anche le persone che vi sono più care non vi conoscono realmente e non conoscono nemmeno se stesse.

**E che l'unica cosa che sapete di loro sono le vostre credenze su di loro.**

Tutto ciò che conoscete è un'immagine che avete creato di loro, ma questa immagine non ha niente a che fare con le persone reali.

*Pensavate di conoscere i vostri genitori, vostra moglie o vostro marito, i vostri figli e i vostri amici,*

*ma la verità è che non avete nessuna idea di ciò che avviene nel loro mondo, che cosa pensano, che cosa sentono, che cosa sognano.*

*La cosa ancora più sorprendente è che pensavate di conoscervi.*

*Arrivate così alla conclusione che non conoscete nemmeno voi stessi, perché avete finto per così tanto tempo di essere ciò che non siete.* B55

**Attraverso questa consapevolezza capite come sia ridicolo dire: "La persona che amo non mi capisce. Nessuno mi capisce".**

**È ovvio che non vi capiscono: non vi capite nemmeno voi.**

**La vostra personalità cambia di momento in momento a seconda del ruolo che state ricoprendo,**

a seconda dei personaggi secondari della vostra storia, a seconda di ciò che sognate in quel momento.

A casa avete una personalità, al lavoro ne avete una completamente diversa.

Con le vostre amicizie maschili siete in un certo modo, con le vostre amicizie femminili in un altro.

*Ma per tutta la vita supponete che gli altri vi conoscano e, quando non si comportano secondo le vostre aspettative, la prendete sul personale, reagite con rabbia e usate la parola per creare drammi e conflitti inutili.*

*Ora vi è facile comprendere perché vi siano così tanti conflitti tra gli esseri umani.*

**Il mondo è abitato da miliardi di sognatori che non sono consapevoli che gli altri vivono in un loro mondo, che sognano un loro sogno.**

**Dal punto di vista del personaggio principale, che è il suo unico punto di vista, tutto riguarda lui.**

Quando i personaggi secondari dicono qualcosa che non si accorda con il suo punto di vista, reagisce con rabbia per difendere la sua posizione.

**I personaggi principali vogliono che quelli secondari siano come vogliono loro, e se non lo sono si sentono feriti.**

**Prendono tutto in modo personale.**

Ma, attraverso questa consapevolezza, riuscite a vedere la soluzione, molto semplice e logica: **non prendere nulla in modo personale.** B56

Ora il senso del secondo accordo è perfettamente chiaro.

**Questo accordo vi dona l'immunità nell'interazione con i personaggi secondari della vostra storia.**

**Voi non avete niente a che fare con i punti di vista degli altri.**

Quando vedete che nulla di quello che gli altri fanno o dicono riguarda voi, non vi importa più se parlano male di voi, se vi accusano, se vi rifiutano, se non condividono il vostro punto di vista. Nessuna maldicenza vi tocca. Non vi date nemmeno la pena di difendere il vostro punto di vista.

Lasciate che i cani abbaino, e abbaieranno di sicuro. E allora?

Qualunque cosa dica la gente non vi tocca, perché siete invulnerabili alle loro opinioni e ai loro veleni emozionali.

Siete inattaccabili dai predatori, dalle persone che usano la maldicenza per ferire gli altri, dalle persone che vogliono usare gli altri per ferire se stesse.

**Non prendere nulla in modo personale è un meraviglioso strumento di interazione tra essere umano ed esseri umani.**

**Ed è un biglietto vincente per la libertà personale, perché non dovete più organizzare la vostra vita in base alle opinioni degli altri. Questo vi libera!**

**Potete fare tutto ciò che volete, sapendo che tutto ciò che fate ha a che vedere soltanto con voi.**

**L'unica persona che deve occuparsi della vostra storia siete voi. Questa consapevolezza cambia tutto.**

Ricordate che **la consapevolezza della verità è il primo passo verso la padronanza di sé**, ed è esattamente quello che state facendo: ricordarvi della verità.

Ora che conoscete questa verità, ora che siete consapevoli, come potreste prendere qualcosa in modo personale?

Quando capite che tutti gli esseri umani vivono ognuno nel proprio mondo, nel proprio film, nel proprio sogno, il secondo accordo diventa un semplice fatto di buon senso.

B58

*Qualunque cosa accada intorno a voi, non prendetela personalmente.*

*Se vi vedo per strada e dico: «Sei proprio uno stupido», senza neppure conoscervi, è evidente che non sto parlando di voi, ma di me.*

*Se prendete le mie parole in modo personale, forse crederete di essere stupidi. Forse penserete:*

*«Ma come fa a saperlo? È chiaroveggente, oppure il fatto che sono stupido balza agli occhi di tutti?»*

Prendete la mia frase in modo personale perché siete d'accordo con ciò che ho detto.

Appena l'accettate, il veleno passa dentro di voi, intrappolandovi nel sogno infernale.

**Ciò che vi intrappola si chiama importanza personale: la tendenza a prendere tutto personalmente.**

Questa è la più grande espressione di egoismo, perché ci spinge a credere che tutto sia riferito a noi.

Durante il periodo del nostro addomesticamento, impariamo a prendere tutto in modo personale.

Pensiamo di essere responsabili per ogni cosa. Io, io, io, sempre io!

A41

**Nulla di ciò che fanno gli altri è a causa nostra.**

**Ognuno vive nel proprio sogno, nella propria mente**, in un mondo completamente diverso da quello in cui viviamo noi.

*Quando prendiamo qualcosa in modo personale, crediamo che gli altri sappiano cosa c'è nel nostro mondo e cerchiamo di imporre il nostro punto di vista sul loro.*

Anche quando una situazione sembra estremamente personale, anche quando gli altri vi insultano direttamente, ciò non ha nulla a che fare con voi.

Quello che dicono e fanno, le opinioni che manifestano, tutto segue gli accordi che hanno preso con se stessi.

**Il loro punto di vista deriva dalla programmazione che hanno ricevuto durante l'addomesticamento.**

Se qualcuno vi dice: «Sei troppo grasso», non prendete personalmente la sua opinione.

La verità è che quella persona sta affrontando le proprie emozioni, opinioni e convinzioni.

Cerca di inviarvi del veleno e, se prendete in modo personale ciò che dice, il veleno passa dentro di voi.

Prendere le cose in questo modo vi rende facili prede dei maghi neri.

Possono agganciarvi con una semplice opinione e farvi inghiottire il loro veleno senza sforzo, perché prendendo tutto in modo personale, aprite loro la porta.

**Mangiate tutta la loro spazzatura emotiva, che quindi diventa la vostra spazzatura.**

**L'immunità al veleno nel bel mezzo dell'inferno è il dono di questo accordo.**

Quando prendete le cose personalmente vi sentite offesi e la reazione è quella di difendere le vostre convinzioni, creando conflitti.

Rendete grande qualcosa che di per sé è piccolo, perché avete bisogno di avere ragione e di dimostrare che gli altri si sbagliano.

A42

**Anche voi trasmettete le vostre opinioni e anche per voi vale il fatto che qualunque cosa facciate, qualunque emozione proviate, si tratta di una proiezione del vostro sogno personale, di un riflesso dei vostri accordi.**

**Quello che dite e quello che fate, le opinioni che avete, tutto segue gli accordi che avete preso con voi stessi, perciò non ha nulla a che vedere con me.**

**Non m'importa cosa pensate di me, perché non prendo in modo personale le vostre opinioni.**

**Qualunque cosa pensiate o diciate, so che è un problema vostro, non mio. È il modo in cui vedete il mondo e state parlando a voi stessi, non a me.**

**Le opinioni di ciascuno derivano dal suo sistema di credenze, quindi nulla di ciò che un altro pensa di me mi riguarda davvero: riguarda lui, o lei.**

Potete anche dirmi: "Miguel, ciò che hai detto mi fa male".

**Ma non è ciò che ho detto io che vi fa soffrire, è il fatto che avete delle ferite e le mie parole le hanno toccate. Siete voi che vi fate del male.**

115

*È impossibile per me prenderla personalmente, non perché non vi creda, ma perché so che vedete il mondo attraverso occhi diversi: i vostri occhi.*

*Create un intero film nella vostra mente, un film di cui siete registi, produttori e protagonisti.*

A43

*Tutti gli altri sono personaggi secondari, perché si tratta del vostro film.*

*Il modo in cui lo guardate dipende dagli accordi che avete preso con la vita. Il vostro punto di vista è personale. È la vostra verità.*

*Quindi, se vi arrabbiate con me, so che state affrontando voi stessi. Vi arrabbiate perché avete paura e io sono soltanto un pretesto.*

*Se non avete paura, è impossibile che vi arrabbiate con me, o che mi odiate. Senza la paura è impossibile essere gelosi, o tristi.*

Se vi dicono che siete meravigliosi, non lo stanno dicendo a causa vostra. Sapete già di essere meravigliosi e non è necessario credere a chi ve lo dice.

Non prendete mai nulla in modo personale. Se qualcuno prende una pistola e vi spara alla testa, persino una cosa tanto estrema non è nulla di personale.

**Anche le opinioni che avete su di voi non sono necessariamente vere, perciò non dovrete prendere personalmente neppure ciò che vi dice la vostra mente.**

**LA MENTE** ha la capacità di parlare con se stessa, ma anche quella di captare informazioni provenienti da altri regni.

A44

A volte vi può succedere di udire una voce nella mente e di chiedervi da dove è venuta. La mente vive in più di una dimensione.

A volte può capitarvi di avere idee che non sono originate dalla mente, ma percepite da essa.

Avete il diritto di credere o non credere a tali voci, nonché il diritto di non prendere in modo personale ciò che dicono.

Possiamo sempre scegliere se credere o no alle voci che udiamo nella nostra mente,

proprio come possiamo scegliere le nostre credenze all'interno del Sogno del Pianeta.

La mente può anche parlare con se stessa e ascoltarsi. È divisa, proprio come è diviso il corpo.

Proprio come potete usare una mano per stringervi l'altra, la mente può parlare con se stessa. Una parte parla e l'altra ascolta.

Quando poi mille parti parlano allo stesso tempo, è un bel problema. E quello che chiamiamo **MITOTE**.

Il mitote può essere paragonato a un immenso mercato dove migliaia di persone parlano allo stesso tempo.

Ciascuna di loro ha pensieri, sentimenti e punti di vista diversi.

I programmi inseriti nella mente, tutti gli accordi che abbiamo accettato, non sono necessariamente compatibili gli uni con gli altri.

Ogni accordo è come un essere vivente a parte. Ha la propria personalità e la propria voce.

A45

**Alcuni accordi sono in conflitto con altri e il conflitto continua finché nella mente si scatena una guerra.**

Il mitote rappresenta il motivo per cui gli uomini non fanno quasi mai ciò che vogliono, come lo vogliono o quando.

Non sono d'accordo con se stessi, perché una parte della mente vuole una cosa e un'altra parte vuole esattamente l'opposto.

Una parte della mente obietta a determinati pensieri o azioni, mentre un'altra parte sostiene proprio quei pensieri e quelle azioni.

Tutti questi piccoli esseri creano un conflitto interiore, perché sono vivi e possiedono ciascuno la propria voce.

**Solo facendo un inventario dei nostri accordi possiamo scoprire tutti i conflitti presenti nella mente e cominciare a mettere ordine nel caos del mitote.**

Non prendere nulla in modo personale, perché facendolo si soffre gratuitamente.

**Siamo dipendenti dalla sofferenza, a vari livelli e ci aiutiamo l'un l'altro a mantenere tale dipendenza.**

Abbiamo l'accordo di aiutarci a soffrire. Se avete bisogno di essere insultati, vi sarà facile trovare qualcuno che vi insulti.

Se invece incontrate persone che vogliono soffrire, qualcosa dentro di voi vi spingerà a maltrattarle;

è come se avessero sulla schiena un cartello con la scritta: "Per favore, prendetemi a calci".

Hanno bisogno di una giustificazione per la loro sofferenza e la loro dipendenza dal dolore non è altro che un accordo riconfermato ogni giorno.

**Dovunque andiate troverete persone che vi mentono e a mano a mano che la vostra consapevolezza aumenta, noterete che anche voi vi mentite.**

**Non aspettatevi mai che la gente vi dica la verità, perché tutti mentono anche a se stessi.**

A46

**Dovete fidarvi di voi e scegliere se credere oppure no a ciò che vi viene detto.**

Quando vediamo gli altri così come sono realmente, senza prendere nulla in modo personale, non possiamo più soffrire per ciò che dicono o fanno.

Anche se mentono, va bene lo stesso. Mentono perché hanno paura. Temono che possiate scoprire che non sono perfetti.

È doloroso togliersi la maschera sociale.

Quando il fatto di non prendere nulla personalmente diventa un'abitudine radicata, si evitano molti dispiaceri.

Rabbia, invidia e gelosia scompaiono, come pure la tristezza.

Se riuscite a rendere un'abitudine il secondo accordo, scoprirete che **nulla può rigettarvi nell'inferno.**

Smettendo di prendere le cose in modo personale **ricevete un'enorme quantità di libertà.**

Diventate immuni ai maghi neri e nessun incantesimo, per forte che sia, potrà più influenzarvi.

**Il mondo intero può spettegolare su di voi, ma se non lo prendete in modo personale siete immuni.**

A47

**Se qualcuno vi manda il suo veleno emozionale, voi non lo inghiottite.**

***Non prendere nulla a livello personale*** aiuta a interrompere molte abitudini che vi mantengono intrappolati nel sogno infernale, causandovi sofferenze inutili.

Praticando il secondo accordo rompete una quantità di minuscoli accordi che vi fanno soffrire.

Se praticate i primi due accordi insieme, spezzerete il settantacinque per cento di quei piccoli accordi che vi imprigionano dentro l'inferno.

Scrivete questo accordo su un pezzo di carta e attaccatelo sul frigorifero per ricordarvene sempre: ***Non prendere nulla in modo personale.***

Quando il secondo accordo diventerà un'abitudine, non avrete più bisogno di riporre la vostra fiducia in ciò che fanno o dicono gli altri.

Vi fiderete soltanto di voi per fare scelte responsabili. Non siete mai responsabili delle azioni degli altri, ma soltanto delle vostre.

Se lo comprendete veramente, rifiutando di prendere le cose personalmente, i commenti o le azioni di altre persone non potranno nulla contro di voi.

Se mantenete l'accordo, potete percorrere il mondo con il cuore aperto e nessuno potrà farvi del male.

Potrete dire: "Ti amo", senza timore di essere rifiutati o ridicolizzati.

Potrete chiedere ciò di cui avete bisogno, potrete dire sì o no senza colpevolizzarvi o giudicarvi.

Potrete sempre scegliere di seguire il cuore. Anche al centro dell'inferno, sperimenterete pace interiore e felicità.

Starete nella vostra beatitudine e l'inferno non potrà toccarvi.

A48

## IL TERZO ACCORDO

### *Non supporte nulla*

**Fare supposizioni è andare in cerca di drammi dove non c'è nessun dramma.**

B67

**Siate consapevoli che quasi tutto ciò che raccontate a voi stessi è una supposizione.**

**Non prendere nulla in modo personale vi rende immuni nell'interazione con gli altri**

**e non fare supposizioni vi dà l'immunità nell'interazione con voi stessi, con la voce della vostra conoscenza che chiamiamo pensiero.**

Basta pensare: "E se...", per creare tutto un dramma nella nostra vita. Gli esseri umani pensano molto e il pensiero genera paura.

Non abbiamo controllo sul pensiero, sui simboli che distorciamo nella nostra testa.

**Se smettiamo di pensare, non cerchiamo più di dare una spiegazione a tutto nella nostra testa, e questo ci libera dal fare supposizioni.**

B68

Gli esseri umani hanno bisogno di spiegare tutto.

Abbiamo bisogno di conoscere e per soddisfare il nostro bisogno di conoscere facciamo continue supposizioni.

Non ci importa se questa conoscenza sia vera o no.

Vero o falso, crediamo al cento per cento a ciò che crediamo, e continuiamo a crederlo perché la conoscenza ci fa sentire al sicuro.

Ci sono così tante cose che la mente non riesce a spiegare, abbiamo un'infinità di domande che esigono risposta.

B69

**Abbiamo la tendenza a fare supposizioni su tutto. Il problema è che poi le prendiamo per vere.**

Supponiamo ciò che gli altri fanno o pensano, lo prendiamo personalmente, quindi li incolpiamo e reagiamo inviando loro veleni emozionali tramite le parole.

Per questo, ogni volta che supponiamo qualcosa, stiamo cercando guai.

Facciamo una supposizione, capiamo male, prendiamo la cosa in modo personale e **finiamo per creare un dramma completamente inutile.**

A49

**Fare supposizioni è andare in cerca di guai, perché la maggior parte delle supposizioni non è la verità: è finzione.**

**Una delle nostre più grandi supposizioni è che tutto ciò che si trova nella nostra realtà virtuale è vero.**

B66

**Un'altra grande supposizione è che tutto ciò che si trova in una realtà virtuale condivisa è vero.** Ma ora sappiamo che nessuna realtà virtuale è la verità!

La consapevolezza ci mette in grado di vedere tutte le nostre supposizioni e di vedere con quanta facilità le facciamo.

Gli esseri umani hanno un'immaginazione molto, molto potente, e le idee e le storie che possiamo immaginare sono moltissime.

*Diamo retta ai simboli che parlano nella nostra testa.*

*Immaginiamo quello che gli altri fanno, quello che gli altri pensano, quello che dicono di noi, e sogniamo tutte queste cose nella nostra immaginazione.*

*Inventiamo tutta una storia che è vera solo per noi, e ci crediamo.*

*Una supposizione porta a un'altra supposizione, saltiamo alle conclusioni e prendiamo la nostra storia in modo molto personale.*

*Poi diamo la colpa agli altri e cerchiamo di giustificare le nostre supposizioni parlando male di loro.*

*Ovviamente, con la maldicenza un messaggio distorto diventa ancora più distorto.*

B67

**Tutto il meccanismo del controllo tra gli esseri umani è basato su questi due punti:  
fare supposizioni e prendere le cose personalmente. Sono le fondamenta del sogno infernale.**

In questo modo creiamo una quantità di veleno emotivo, perché di solito cominciamo a spettegolare sulla base delle nostre supposizioni.

Ricordate: il pettegolezzo è il modo in cui comunichiamo nel sogno infernale, inviandoci veleno a vicenda.

**Poiché abbiamo paura di chiedere chiarimenti, facciamo supposizioni e crediamo di avere ragione.**

**Perciò difendiamo ciò che abbiamo supposto, cercando di dimostrare che qualcun altro si sbaglia.**

***È sempre meglio chiedere, piuttosto che supporre. Le supposizioni causano sofferenza.***

*Il grande mitote nella mente umana crea un caos che ci porta a interpretare male ogni cosa.*

*Vediamo solo ciò che vogliamo vedere e udiamo solo ciò che vogliamo udire.*

*Non percepiamo le cose così come sono. Siamo abituati a sognare, non a vedere la realtà. Letteralmente, creiamo le cose nella nostra immaginazione.*

*Poiché non comprendiamo una determinata cosa, supponiamo quale potrebbe essere il suo significato*

*e quando in seguito si evidenzia la verità, la bolla del sogno scoppia e scopriamo di esserci sbagliati completamente.*

Fare supposizioni nei rapporti vuol dire andare in cerca di problemi.

Decidete di sposarvi e supponete che il vostro partner abbia del matrimonio la vostra stessa idea. Quindi andate a vivere insieme e scoprite che non è così.

Ciò crea una quantità di conflitti, ma ancora non cercate di chiarire le vostre idee sul matrimonio.

Il marito torna a casa dal lavoro, la moglie ce l'ha con lui e il marito non sa perché.

Forse la moglie ha fatto una supposizione e senza dirgli nulla suppone che lui, visto che la conosce così bene, sappia ciò che lei vuole, come se potesse leggerle nel pensiero.

Quando poi il marito delude le sue aspettative, la moglie si sente ferita.

Fare supposizioni nei rapporti di coppia causa liti, difficoltà e malintesi senza fine proprio con la persona che in teoria amiamo tanto.

**Supporre che gli altri sappiano ciò che pensiamo e che perciò non sia necessario dirlo, è un errore che accade in ogni tipo di rapporto interpersonale.**

Gli altri faranno ciò che desideriamo, pensiamo, perché ci conoscono così bene.

Se poi non lo fanno, ci sentiamo feriti e diciamo: "Come ha potuto farmi questo? Avrebbe dovuto saperlo".

Di nuovo, immaginiamo che l'altro sappia ciò che vogliamo. Su questa supposizione ne accumuliamo altre, fino a creare un intero dramma.

**Abbiamo il bisogno di giustificare, spiegare e capire ogni cosa, per poterci sentire al sicuro.**

Abbiamo milioni di domande che hanno bisogno di una risposta, perché **esistono moltissime cose che la mente umana non riesce a spiegare.**

Non è importante che la risposta sia giusta. Basta che sia una risposta e ci sentiamo tranquilli. Per questo facciamo tante supposizioni.

Se gli altri ci dicono qualcosa, facciamo delle supposizioni.

Se non ci dicono nulla, facciamo altre supposizioni per appagare il nostro bisogno di sapere e per sostituire la mancanza di comunicazione.

Anche se udiamo qualcosa che non comprendiamo, facciamo delle supposizioni sul suo significato e dopo le crediamo vere.

**Supponiamo ogni sorta di cose, perché non abbiamo il coraggio di fare domande.**

*Le nostre supposizioni sono rapide e inconsce, perché abbiamo preso l'accordo di comunicare in questo modo.*

Ci siamo detti che non è sicuro fare domande e che se qualcuno ci conosce, deve sapere automaticamente ciò che desideriamo, o le emozioni che proviamo.

Crediamo alle nostre supposizioni fino al punto di distruggere una relazione pur di difendere il nostro punto di vista.

A49

A50

A51

**Supponiamo che tutti vedano le cose nel nostro stesso modo.  
Immaginiamo che gli altri sentano ciò che sentiamo noi,  
giudichino con il nostro stesso metro e maltrattino le persone come facciamo noi.**

Questa è la più grande supposizione degli esseri umani, ed è il motivo per cui abbiamo paura di essere noi stessi in presenza di altre persone.

**Crediamo che tutti ci giudicheranno, ci maltratteranno e ci biasimeranno come facciamo noi.**

Perciò, ancora prima che qualcuno abbia la possibilità di rifiutarci, ci siamo già rifiutati da soli. Così funziona la mente umana.

**Facciamo supposizioni anche su di noi e ciò crea una quantità di conflitti interiori.**

Per esempio, supponiamo di essere capaci di fare una certa cosa e poi scopriamo che non ci riusciamo.

Ci sopravvalutiamo o ci sottovalutiamo, perché non ci fermiamo mai a porci delle domande e a darci delle risposte.

Forse, rispetto a quella particolare situazione, c'era bisogno di raccogliere maggiori informazioni.

Oppure è necessario smettere di mentirci rispetto a ciò che vogliamo veramente.

Iniziando una relazione, sentite il bisogno di giustificare il fatto che il vostro partner vi piace.

Perciò vedete solo ciò che volete vedere e negate la presenza di qualunque tratto negativo. Mentite a voi stessi soltanto per avere ragione.

Poi cominciano le supposizioni, una delle quali è: "Il mio amore cambierà questa persona". Ma questo non è vero. Il vostro amore non cambierà nessuno.

*Se gli altri cambiano, è perché lo vogliono, non perché voi li fate cambiare.*

A un certo punto tra voi due accade qualcosa e vi sentite feriti.

Improvvisamente notate tutto ciò che prima avevate negato e lo vedete in una prospettiva amplificata dal veleno emozionale.

Adesso dovete giustificare il vostro dolore, gettando sull'altro la colpa delle vostre scelte.

Non c'è bisogno di giustificare l'amore. E qualcosa che c'è o non c'è. *Il vero amore è accettare gli altri così come sono, senza volerli cambiare.*

Se cerchiamo di cambiarli, significa che in realtà non ci piacciono.

Naturalmente, se prendete la decisione di vivere con qualcuno, è molto meglio trovare una persona che sia proprio come volete voi.

È molto più facile vivere con chi è già come lo desiderate, senza bisogno di cambiare nulla.

Se gli altri vogliono spingervi a cambiare, significa che non vi amano così come siete.

Perché allora stare con qualcuno se non siete esattamente come il vostro partner vi vuole?

**Dobbiamo essere ciò che siamo, senza presentare un'immagine falsa.**

Se mi ami così come sono, va bene, prendimi. Se non mi ami così come sono, va bene lo stesso: trovati qualcun altro.

Può sembrare rude, ma questo tipo di comunicazione significa che gli accordi che prendiamo con gli altri sono chiari e impeccabili.

Immaginate il giorno in cui riuscirete a smettere di fare supposizioni riguardo al vostro partner e poi riguardo a tutti gli altri.

Il vostro modo di comunicare cambierà completamente e i vostri rapporti non soffriranno più a causa dei conflitti creati dalle supposizioni errate.

**Il modo per evitare di fare supposizioni è quello di fare domande. Assicuratevi che la comunicazione sia chiara. Se non capite, chiedete.**

**Abbiate il coraggio di chiedere finché la situazione non vi sembrerà chiara**

**e anche allora evitate di pensare che sapete tutto ciò che c'è da sapere su quel determinato argomento.**

**Una volta udita la risposta, non c'è più bisogno di supporre nulla, perché conoscete la verità.**

A52

A53



**Trovate il coraggio anche per chiedere ciò che desiderate. Gli altri hanno il diritto di rispondere sì o no, ma voi avete sempre il diritto di chiedere. Allo stesso modo, quando gli altri vi chiedono qualcosa, è vostro diritto concedergliela oppure no.**

Se non capite una cosa, è meglio chiedere e avere chiarezza, invece di fare supposizioni.

Il giorno in cui smetterete di supporre comunicherete in modo chiaro e pulito, senza veleni emozionali.

Se non supponete nulla, la vostra parola diventa impeccabile.

Con una comunicazione chiara, **tutte le vostre relazioni cambieranno**, non solo quella con il vostro partner.

Non avrete bisogno di supporre nulla, perché tutto sarà chiaro. Questo è ciò che voglio io, quello è ciò che vuoi tu.

Se comunichiamo in questo modo, la nostra parola diventa impeccabile.

Se tutti gli esseri umani comunicassero così, tramite l'impeccabilità della parola, non ci sarebbero guerre, violenze o malintesi, tutti i problemi sarebbero risolti, se solo riuscissimo a comunicare in modo chiaro.

Questo, quindi, è il terzo accordo: **non supporre nulla**.

Dirlo sembra facile, ma capisco che sia difficile da mettere in pratica. È difficile perché solitamente facciamo proprio il contrario.

A54

**Abbiamo una quantità di abitudini di cui non siamo neppure coscienti. Diventarne consapevoli e comprendere l'importanza di questo accordo è il primo passo.**

Ma comprendere non è abbastanza. Un'idea, o un'informazione, è soltanto un seme nella mente. **Ciò che fa davvero la differenza è l'azione.**

**Agire nel modo che avete scelto, nutre il seme e stabilisce solide fondamenta per la nuova abitudine che volete coltivare.**

**Dopo molte ripetizioni questi accordi diventeranno una seconda natura e vedrete come la magia della vostra parola vi trasformerà da mago nero in mago bianco.**

121

Un mago bianco usa la parola per creare, dare, condividere e amare.

Rendendo questo nuovo accordo un'abitudine, la vostra vita sarà completamente trasformata.

Cambiando il vostro sogno personale, la magia comincerà a manifestarsi nella vita quotidiana.

Ciò di cui avete bisogno vi arriverà senza sforzo, perché lo spirito si muove liberamente attraverso di voi.

*Questa è la padronanza dell'intento, la padronanza dello spirito, la padronanza dell'amore, della gratitudine e della vita.*

A55

**Non supporre nulla è il biglietto vincente per la vostra libertà personale.**

E142

Se non facciamo supposizioni, possiamo focalizzare la nostra attenzione sulla verità, e non su quella che pensiamo sia la verità.

Allora vedremo la vita come è realmente e non nel modo in cui vogliamo vederla.

**Se non crediamo alle nostre supposizioni, ci riappropriamo del potere che abbiamo investito in quelle credenze.**

E, una volta recuperata l'energia che investivamo nelle supposizioni, possiamo usarla per creare un nuovo sogno: il nostro paradiso personale.

B69

Che cosa accade quando facciamo supposizioni?

Il cantastorie crea una storia, noi ci crediamo e non facciamo nessuna domanda che potrebbe gettare un po' di luce sulla verità.

E142

**La maggior parte del nostro sogno si fonda su supposizioni**

**e queste supposizioni creano tutto un mondo di illusioni che non è assolutamente vero, eppure noi ci crediamo.**

Fare supposizioni e prenderle in termini personali è l'inizio dell'inferno su questa Terra.

Gli esseri umani creano così tanti problemi perché fanno supposizioni e credono che siano la verità! Quasi tutti i nostri conflitti nascono da questo.

Essere consapevoli significa vedere la verità, vedere le cose come sono realmente e non nel modo in cui vogliamo che siano per avvalorare ciò in cui già crediamo.

**LA MAESTRIA DELLA CONSAPEVOLEZZA** è la più importante maestria dei Toltechi e la chiamiamo anche **MAESTRIA DELLA VERITÀ**.

- **In primo luogo dovete essere consapevoli che la voce nella vostra testa vi racconta continuamente una storia. State continuamente sognando.**  
**La percezione è vera, ma il modo in cui il cantastorie giustifica, spiega e fa supposizioni riguardo a ciò che percepite non è la verità, è soltanto una storia.**
- **In secondo luogo dovete avere la consapevolezza che la voce del cantastorie nella vostra testa non è necessariamente la vostra voce.**  
**Ogni concetto nella vostra testa ha una voce che vuole esprimersi. È un sogno.**  
**È solo una storia che cerca di catturare la vostra attenzione per avvalorare la propria esistenza.**  
**L'altra parte di voi, la parte che ascolta, che sogna il sogno, è la parte a cui viene fatta violenza.**

E143

## IL QUARTO ACCORDO

### *Fai sempre del tuo meglio*

Il quarto accordo è quello che **permette agli altri tre di diventare delle abitudini radicate**; riguarda la messa in atto dei primi tre: fai sempre del tuo meglio. In qualunque circostanza, fate sempre del vostro meglio, né di più, né di meno.

**Ma ricordate che il vostro meglio non è mai lo stesso, può cambiare da un momento all'altro.**

Tutto è vivo e cambia continuamente, così a volte il vostro meglio sarà di alta qualità e altre volte no.

Quando vi svegliate freschi e riposati al mattino, il vostro meglio sarà diverso da quando siete stanchi e assonnati.

Quando siete in buona salute anziché malati, o sobri anziché ubriachi, il vostro meglio avrà gradi diversi.

Lo stesso vale se vi sentite felici, sconvolti, irritati o gelosi.

Il vostro meglio può cambiare da un momento all'altro, da un'ora all'altra, da un giorno all'altro. Cambierà anche nel corso del tempo.

Man mano che costruite l'abitudine dei quattro nuovi accordi, il vostro meglio diventerà migliore di ciò che era in passato.

Senza preoccuparvi della qualità, continuate a fare sempre del vostro meglio, né più né meno. A56

Se cercate di fare di più, impiegherete più energia del necessario e alla fine il vostro meglio non sarà comunque abbastanza.

Cercando di strafare, svuotate il corpo di energia, andate contro la vostra natura e ci metterete più tempo per raggiungere la meta.

Ma se fate meno di quanto potreste, vi sentirete frustrati, vi giudicherete e aprirete la porta al senso di colpa e ai rimpianti.

Fate soltanto del vostro meglio, in ogni circostanza. Non importa se siete stanchi o malati, **se fate davvero del vostro meglio vi sarà impossibile giudicarvi.**

Se non vi giudicate, non potrete soffrire di sensi di colpa e non vi punirete.

Facendo del vostro meglio romperete un grande incantesimo che vi tiene prigionieri. A57

**Facendo del vostro meglio, vivrete intensamente.** Sarete produttivi e buoni con voi stessi, perché vi donerete alla famiglia, alla vostra comunità, a tutto.

*Ma è l'azione che vi farà sentire intensamente felici.* Se fate sempre del vostro meglio, vuol dire che agite.

**Fare del proprio meglio vuol dire agire perché amate farlo, non perché vi aspettate una ricompensa.**

La maggior parte delle persone fanno esattamente l'opposto: agiscono solo quando pensano di poter ricevere una ricompensa e non si divertono.

Per questo non fanno del loro meglio.

Per esempio, molte persone vanno al lavoro ogni giorno pensando soltanto allo stipendio, ai soldi che prenderanno in cambio di ciò che fanno, non vedono l'ora che sia sabato, per prendere la paga e andare a divertirsi; lavorano per la ricompensa e il risultato è che resistono al lavoro.

Cercano di evitare l'azione, quindi agire diventa più difficile e non fanno del loro meglio.

Lavorano duro tutta la settimana, sopportando un'attività che non amano, ma che sentono di dover fare: devono pur pagare l'affitto e mantenere la famiglia.

Sono pieni di frustrazioni e anche quando ricevono i soldi non sono contenti.

Hanno due giorni per riposarsi, per fare ciò che preferiscono e cosa fanno? Cercano di fuggire.

Si ubriacano, perché non amano se stessi, non amano la vita che fanno. Esistono molti modi per farsi del male, quando non ci piace il nostro modo di essere. A58

**D'altra parte, se agite per il piacere di farlo, senza aspettarvi nulla, scoprirete di amare tutto ciò che fate.**

La ricompensa arriverà, ma voi non l'aspettate con attaccamento. A volte riceverete persino più di quanto vi aspettavate.

Se vi piace quello che fate e fate sempre del vostro meglio, potete davvero godervi la vita. Vi divertite, non vi annoiate e non vi sentite frustrati.

**Facendo del vostro meglio, non date al Giudice l'opportunità di trovarvi colpevoli o di biasimarvi.**

Se avete fatto del vostro meglio e il Giudice tenta di condannarvi secondo il Libro della Legge, potete rispondere, senza rimpianti: "Ho fatto del mio meglio".

Non è un accordo facile da mantenere, ma può davvero rendervi liberi.

**Facendo del vostro meglio, imparate ad accettarvi. Ma dovete essere consapevoli e imparare dagli errori.**

**Ciò significa praticare, osservare onestamente i risultati e continuare a praticare. È un sistema che aumenta la consapevolezza.**

*Facendo del vostro meglio, non vi sembrerà di lavorare, perché qualunque cosa facciate, vi divertirete.*

*Se vi piace ciò che fate, o se agite in un modo che non avrà ripercussioni negative su di voi, significa che state facendo del vostro meglio.*

*Lo fate perché volete, non perché dovete, o perché desiderate compiacere il Giudice o altre persone.*

Se agite perché dovete farlo, non riuscirete mai a fare del vostro meglio. A quel punto vi conviene non agire affatto.

Se fate del vostro meglio tutto il tempo, è solo perché ciò vi rende felici.

Questo significa agire per il piacere di agire. Agire vi porta a vivere in modo pieno.

Potete avere grandi idee in testa, ma ciò che fa la differenza è l'azione, senza la quale non ci saranno risultati né ricompense.

Un buon esempio è la storia di Forrest Gum; non aveva grandi idee, ma agiva.

Era contento, perché faceva sempre del proprio meglio in qualunque situazione e fu riccamente ricompensato perché non si aspettava nessuna ricompensa.

*Agire vuol dire essere vivi e correre il rischio di uscire nel mondo a esprimere il nostro sogno.*

*È molto diverso dal cercare di imporre il proprio sogno su qualcun altro, perché ciascuno ha il diritto di esprimere se stesso.*

Fare del proprio meglio è un'ottima abitudine. Rendi ogni cosa che fai un rituale e fai sempre il tuo meglio;

fare una doccia, per esempio, può diventare un rituale attraverso il quale dici al tuo corpo quanto lo ami.

**Il miglior modo di dire: "Grazie, Dio", è lasciar andare il passato e vivere il presente, qui e ora.**

**Qualunque cosa la vita vi tolga, lasciatela andare.**

**Abbandonandovi, senza attaccamenti al passato, vi permettete di essere pienamente vivi nel momento presente.**

**Lasciar andare il passato vi dà la possibilità di godere il sogno che sta accadendo ora.**

Se vivete in un sogno del passato, non può piacervi ciò che accade ora, perché vorreste sempre che fosse diverso da com'è.

Non c'è tempo per rimpiangere nulla e nessuno, perché siete vivi.

Non godere ciò che accade in questo momento, vuol dire vivere nel passato, cioè essere vivi solo a metà. Questo porta a compatirsi e a soffrire.

Siete nati con il diritto di essere felici, con il diritto di amare, di godere e di condividere il vostro amore. Siete vivi, perciò prendete la vita e godeteviela.

Lasciatela passare attraverso di voi senza resistere, perché è Dio che sta passando dentro di voi.

La vostra esistenza è la migliore prova dell'esistenza di Dio. È la prova che esistono la vita e l'energia.

Non c'è bisogno comunque di sapere o di provare nulla. Basta semplicemente correre il rischio e godersi la vita.

Solo questo importa. Dite no quando volete dire no e sì quando volete dire sì.

Avete il diritto di essere voi stessi e potete esserlo soltanto se fate del vostro meglio.

Quando non lo fate, vi negate il diritto di essere voi stessi. Questo è un seme che dovrete coltivare nella mente.

Non sono necessarie conoscenze o grandi concetti filosofici, né essere accettati dagli altri.

Esprimete la vostra divinità essendo vivi e amando voi stessi e gli altri.

A61

I primi tre accordi funzioneranno soltanto se farete del vostro meglio.

Non aspettatevi di essere sempre impeccabili con la parola. Le vecchie abitudini sono forti e radicate nella mente. Ma potete fare del vostro meglio.

Non aspettatevi di non prendere mai più nulla in modo personale. Fate soltanto del vostro meglio.

Non pensate che non farete più supposizioni, ma certamente potete fare del vostro meglio per evitarlo.

In questo modo, le abitudini errate si indeboliranno nel corso del tempo.

Non dovete giudicarvi, sentirvi in colpa o punirvi se non riuscite a mantenere questi accordi.

Se fate del vostro meglio, vi sentirete bene anche se non sarete sempre impeccabili con le parole, se prenderete qualcosa in modo personale o se farete supposizioni.

**Facendo sempre del vostro meglio, diventerete maestri della trasformazione. È la pratica che fa il maestro. Fare del vostro meglio vi renderà dei maestri.**

**Ogni cosa che avete imparato, l'avete imparata attraverso la ripetizione.** Scrivere, guidare, camminare...

Solo con la ripetizione continua siete riusciti a dominare queste attività. Siete dei maestri nel parlare la vostra lingua, perché l'avete praticata.

A62

In questo stesso modo avete imparato tutte le credenze che reggono la vostra vita: mediante la pratica.

Il vostro attuale modo di vivere è il risultato di molti anni di pratica.

Per tutta la vita avete praticato, momento per momento, ciò che ora credete di essere. L'avete praticato finché è diventato automatico.

**Quando iniziate a praticare qualcosa di nuovo, quando iniziate a cambiare quello che credete di essere, tutta la vostra vita inizia a cambiare.**

B82

Quando siete pronti a cambiare la vostra vita, quando siete pronti a cambiare i vostri accordi, la cosa più importante è la consapevolezza.

**Non potete cambiare i vostri accordi se non siete consapevoli di ciò che vi piace e di ciò che non vi piace.**

**Come potreste cambiare qualcosa se non siete consapevoli di ciò che volete cambiare?**

Ma è qualcosa di più di essere semplicemente consapevoli: **è la pratica che farà la differenza, perché non basta essere consapevoli perché la vostra vita cambi.**

B8

Se praticate l'essere impeccabili con la parola, se non prendete nulla in modo personale

e se non supponete nulla, spezzerete migliaia di accordi che vi tengono intrappolati nel sogno di un inferno.

In breve tempo, ciò a cui decidete di credere diventerà una scelta del vostro sé autentico, non una scelta dell'immagine di voi che pensavate di essere.

*Il primo accordo, **sii impeccabile con la parola**, è tutto ciò che vi serve per creare una vita meravigliosa.*

*Vi porterà direttamente in paradiso, ma avete bisogno di altri appoggi.*

*Se **non prendete nulla in modo personale**, se **non supponete nulla**, è più facile essere impeccabili con la parola.*

*Se non fate supposizioni è più facile non prendere nulla in modo personale, e viceversa.*

*Non prendere nulla in modo personale e non supporre nulla sono supporti al primo accordo.*

B82

I primi tre accordi possono sembrare difficili da mettere in pratica, o addirittura impossibili.

Credetemi: non è impossibile, anche se devo ammettere che è difficile, perché abbiamo sempre fatto il contrario.

Per tutta la vita abbiamo ascoltato la voce nella nostra testa. Ma c'è il quarto accordo, che è facile.

È l'accordo che rende tutto possibile: fai sempre del tuo meglio. Potete farlo, e questo è tutto.

Niente di più e niente di meno. Fate del vostro meglio. Fatelo. Passate all'azione. Come potete fare del vostro meglio se non agite?

B83

**Fare del vostro meglio significa essere 'produttivi', che a sua volta significa scegliere l'azione da fare.**

Fare del vostro meglio vuol dire decidere che cosa fare e fare ciò che vi piace, perché è l'azione che vi dà la felicità.

Lo fate perché volete farlo e non perché dovete.

E144

I momenti migliori della vita sono quelli in cui siete autentici, in cui siete voi stessi.

Se siete consapevoli della vostra creazione e fate quello che vi piace fare, diventate di nuovo quello che siete realmente.

In questi momenti non state pensando, state esprimendo voi stessi.

Se all'interno della vostra creazione fate del vostro meglio, la mente si ferma. Siete di nuovo vivi.

Le vostre emozioni scorrono e non vi accorgete nemmeno di quanto vi sentite bene.

**È l'azione, solo l'azione, che vi fa sentire bene.** Se siete inattivi, la mente continua a volere l'azione, il che è un invito alla voce della conoscenza a parlarvi.

Ma quando siete completamente immersi in ciò che fate, la mente non ha modo di parlarvi.

**Quando create, la voce della conoscenza è assente, anche se state usando le parole.**

Se scrivete una poesia non pensate alle parole da usare: esprimete semplicemente le vostre emozioni.

Le parole sono strumenti, sono il codice per dare espressione a voi stessi. Se siete un musicista, quando suonate non c'è differenza tra voi e la musica.

E nello stesso tempo state creando musica e gioite di ogni nota, di ogni suono. **Diventate uno con ciò che state facendo e questo è il supremo piacere.**

Se siete musicisti sapete di che cosa sto parlando. State esprimendo ciò che siete realmente, ed è la cosa migliore che vi può accadere.

Esprimere voi stessi vi conduce all'estasi, perché state creando. Questa è la vita come arte.

E145

**Fare del vostro meglio significa avere fiducia in voi stessi e avere fiducia nella creazione, nella forza vitale.**

Stabilite un obiettivo e vi impegnate al cento per cento, ma senza attaccamento per i risultati.

Non sapete se raggiungerete il vostro obiettivo e se non ci riuscirete non importa.

Ci provate e se lo raggiungete è fantastico. Se invece non lo raggiungete è fantastico comunque.

In entrambi i casi siete completi, perché l'amore in azione è una cosa stupenda.

Agire è un'espressione di voi, e l'espressione dello spirito ed è la vostra creazione.

Vi incoraggio ad assumervi la responsabilità di ogni vostra decisione.

**Non esistono decisioni giuste o decisioni sbagliate, ciò che importa è l'azione che ne segue.**

**Nella vita tutto è una scelta. Controllate il vostro sogno attraverso le scelte.**

**Ogni scelta ha una conseguenza e un maestro del sogno è consapevole delle conseguenze.**

Possiamo anche spiegarlo dicendo che a ogni azione segue una reazione.

*Se la vostra conoscenza è l'azione, e le vostre emozioni sono la reazione, capite perché essere consapevoli della voce della conoscenza è così importante.*

La voce della conoscenza tenta continuamente di sabotare la vostra felicità. Nei momenti più felici della vita siete come bambini che giocano, ma la voce nella vostra testa dice: “È troppo bello per essere vero. Rimetti i piedi per terra e ritorna alla realtà”.  
Ma la realtà di cui parla la voce della conoscenza è la sofferenza.

E146

La vita può essere meravigliosa. Se vi amate, fare del vostro meglio diventa presto un’abitudine.  
E, quando è diventata un’abitudine, qualunque cosa è un’occasione per essere felici, esattamente come quando eravate bambini.  
Ma prima **dovete fermare il dialogo interiore. Questo è uno dei più grandi miracoli che un essere umano può sperimentare.**  
**Fermando la voce che vi parla, non verrete più violentati dalle menzogne.**

Molti mi chiedono se consiglio l’uso di un mantra per mettere a tacere il dialogo interiore.  
La mia risposta è che potete usare qualunque trucco utile a fermare il chiacchiericcio.  
Non c’è una ricetta valida per tutti. Esplorate tutti i possibili modi finché trovate il vostro.  
Per alcuni il mantra ha effetti miracolosi. Per altri hanno effetti miracolosi la meditazione, la contemplazione o la musica.  
Per altri ancora, passeggiare nella natura o essere immersi nella sua bellezza. Oppure la danza, lo yoga, correre, nuotare o qualunque attività fisica. A voi la scelta.

Una volta, da ragazzo, mio nonno mi disse: “La musica è una soluzione per fermare la voce nella tua testa.  
Sostituisci questa voce con la musica, perché non puoi spiegare la musica verbalmente.

Puoi forse spiegare la quinta sinfonia di Beethoven? Puoi esprimere delle opinioni ma non spiegarla. Devi suonarla”.

E147

Capii che cosa intendeva, ma non mi piaceva il suo genere di musica. A lui piaceva la musica classica, perciò mi opposi. “Non credo”, dissi. “È noiosa”.  
Naturalmente ascoltavo musica anch’io, ma a me piacevano i Beatles. Le parole erano in inglese e io a quel tempo parlavo solo spagnolo, conoscevo le parole delle loro canzoni ma per me erano parole prive di senso.

Se c’era un senso di tragedia nelle loro canzoni io non lo percepivo, percepivo solo bellezza.

Ascoltare la musica dei Beatles funzionò, perché le voci erano come uno strumento in più e la musica riempiva tutto lo spazio della voce della conoscenza.  
A volte la voce ritornava, a volte non c’era del tutto. Quella musica mi piaceva così tanto che non davo attenzione a nient’altro, nella mia testa c’era solo musica.  
E avevo iniziato a farlo senza consapevolezza, perché nonostante il consiglio di mio nonno avevo fatto la supposizione che intendesse solo la musica classica!  
Non è così, musica sono anche trombe, tamburi o qualunque strumento,  
a patto che non vi siano parole in una lingua che conoscete e che catturano la vostra attenzione.  
Il problema è se la musica è accompagnata da parole che per voi hanno un senso e sulle quali potete pensare.

127

#### **Il quarto accordo consente ai primi tre di radicarsi sempre di più.**

E148

La ripetizione e la pratica faranno di voi dei maestri, ma non aspettatevi di poter padroneggiare questi accordi subito.  
Non aspettatevi di essere sempre impeccabili con la parola, o di non prendere mai nulla in modo personale, o di non fare mai supposizioni.  
Le vostre abitudini sono potenti e profondamente radicate nella mente. Fate semplicemente del vostro meglio.  
Alcuni mi dicono: “Capisco i Cinque Accordi e stanno davvero cambiando la mia vita, ma a un certo punto non riesco più a seguirli.  
Non riuscite più a seguirli perché in quel momento venite messi di fronte a una forte credenza  
e la fede che le date è più forte della fede che avete a disposizione per cambiare la vecchia credenza.  
Per questo è importante allenarvi a recuperare la fede iniziando da piccole cose per poi passare a credenze più grandi.

B83

B84

E49

Se venite meno a un accordo, prendetelo di nuovo. Ricominciate domani e poi dopodomani. Continuando a praticarlo, diventerà ogni giorno più facile.  
Se fate del vostro meglio, le abitudini di usare male la parola, di prendere le cose in modo personale e di fare supposizioni diventeranno sempre più deboli

e sempre meno frequenti. Se continuate ad agire per cambiare le vostre abitudini ce la farete.

**Arriverà il momento in cui i Cinque Accordi diventeranno un'abitudine. Non dovrete più sforzarvi: diventa automatico, naturale.**

Un giorno scoprirete che state regolando la vostra vita in base ai Cinque Accordi.

Riuscite a immaginare come sarà la vostra vita quando questi accordi saranno diventati un'abitudine?

Non dovrete più lottare contro drammi e conflitti, e tutta la vostra vita scorrerà con facilità.

Se dovete in ogni caso creare, se non potete evitare di sognare, perché non creare un sogno meraviglioso? Avete una mente, percepite la luce, e quindi create.

Se decideste di non creare più vi annoiereste, e il grande giudice non vuole annoiarsi.

Vi giudicherebbe in base alle vostre credenze: "Sei uno smidollato, deciditi a fare qualcosa della tua vita". Allora, perché non fare un bel sogno e godervelo?

B84

Se riuscite a credere alle vostre limitazioni, perché non credere alla bellezza e al potere della vita che scorre dentro di voi?

La vita ci dà tutto, e ogni cosa della vita può essere un piacere. Perché non credere nella generosità della vita?

Perché non imparare a essere generosi e gentili con voi stessi? Se vi rende felici e se non fate del male a nessuno, perché no?

Se vi trasformate continuamente, se il vostro sogno cambia in continuazione anche se non volete,

perché non padroneggiare la trasformazione e creare il vostro paradiso personale?

Il sogno della vostra vita è fatto di migliaia di piccoli sogni dinamici. I sogni nascono, crescono e muoiono, il che significa che sono in continua trasformazione.

Ma in genere si trasformano senza la nostra consapevolezza.

Se invece siete consapevoli di sognare, vi riappropriete del potere di cambiare il sogno ogni volta che lo volete.

Scoprendo di avere il potere di creare un paradiso vorrete cambiare il vostro sogno, e i Cinque Accordi sono lo strumento perfetto.

Sfidano il tiranno, il giudice e la vittima dentro la vostra testa. Sfidano tutti i piccoli accordi che rendono la vostra vita complicata.

Se sfidate le vostre credenze chiedendovi semplicemente se ciò a cui credete è vero, scoprirete qualcosa di molto interessante.

Per tutta la vita avete cercato di piacere agli altri, mettendo voi stessi per ultimi.

Avete sacrificato la libertà personale per vivere in base al punto di vista di qualcun altro.

B85

Avete cercato di piacere a vostra madre, a vostro padre, ai vostri insegnanti, a vostro marito o moglie, ai vostri figli, alla vostra religione e alla vostra società.

Poi, dopo tanti anni, cercate di piacere anche a voi stessi, ma scoprite di non piacervi.

Perché non mettere voi al primo posto, forse per la prima volta nella vita? Potete re-imparare ad amare voi stessi accettandovi incondizionatamente.

Iniziate proiettando amore incondizionato sul vostro voi autentico, e poi praticate sempre di più l'amore per il vostro sé autentico.

Se vi amate incondizionatamente, non siete più facili prede di un predatore esterno che vuole controllare la vostra vita.

Non vi sacrificate più per gli altri. Praticando l'amore di sé, diventerete maestri dell'amore di sé.

Fai sempre del tuo meglio è l'accordo che fa di voi dei maestri.

**I primi tre accordi appartengono alla dimensione della realtà virtuale, ma il quarto appartiene alla dimensione materiale.**

**Riguarda l'azione e la pratica; praticare e praticare fino a diventare maestri del sogno.**

**Facendo sempre del vostro meglio, alla fine arriverete a padroneggiare l'arte della trasformazione.**



**LA PADRONANZA DELLA TRASFORMAZIONE** è la seconda padronanza dell'artista, come è evidente nel quarto accordo.

Facendo sempre del vostro meglio, passando sempre all'azione, state trasformando voi stessi, state cambiando il sogno della vostra vita.

Scopo della seconda padronanza è vedere ciò a cui credete e trasformarlo.

Essa si raggiunge cambiando i vostri accordi e riprogrammando la mente a vostro piacere.

Il vostro scopo è la libertà di vivere la vostra vita, invece della vita del vostro sistema di credenze.

Se nella vostra mente non c'è più il libro delle leggi, non ci sono più nemmeno il tiranno, il giudice e la vittima.

La trasformazione è già iniziata, e inizia sempre da voi.

Avete il coraggio di essere totalmente sinceri con voi stessi, di vedere la verità del modo in cui scrivete la vostra storia?

Avete il coraggio di vedere le vostre superstizioni e le vostre menzogne?

Avete il coraggio di esaminare le vostre credenze, o ci sono troppe ferite dolorose da vedere?

Forse pensate: "Non lo so", ma avete già accettato di farlo. State trasformando il vostro sogno e lo state facendo sciogliendo tutte le vostre menzogne.

**I Cinque Accordi sono di fatto un sommario della padronanza della trasformazione**

**e la padronanza della trasformazione è il processo di disimparare ciò che avete imparato. Imparate prendendo gli accordi e disimparate rompendoli.**

**Ogni volta che rompete un accordo, il potere della fede che investivate in quell'accordo ritorna a voi,**

**perché non avete più bisogno di usare la vostra energia per tenere quell'accordo in vita.**

Cominciate rompendo gli accordi più piccoli, che richiedono meno sforzo.

Disimparando, iniziate a smantellare la struttura della vostra conoscenza e in questo modo liberate la vostra fede.

Recuperando la vostra fede, il vostro potere personale aumenta e la vostra volontà si rafforza.

Ciò vi dà il potere di cambiare un altro accordo e poi un altro e un altro ancora.

Il vostro potere personale cresce sempre di più e, scoprendo di avere sempre più potere, scoprite che praticamente tutto è possibile.

Presto farete accordi che vi portano felicità, gioia e amore.

I nuovi accordi prendono vita e iniziano a interagire con il mondo esterno: e così tutto il vostro sogno cambia.

Mentre disimparate, cosa che state già facendo in questo momento, affrontate le vostre credenze; ma in che modo possiamo affrontare ciò a cui crediamo?

Abbiamo un unico strumento, e questo strumento è il dubbio. Ovviamente anche il dubbio è un simbolo, ma il suo significato è molto potente.

Con il potere del dubbio potete sfidare qualunque messaggio inviato e ricevuto.

Sfidate tutte le credenze del vostro Libro della Legge, poi sfidate tutte le credenze della società

fino a rompere l'incantesimo gettato dalle menzogne e dalle superstizioni che controllano il vostro mondo.

B86

B87

B88

## IL QUINTO ACCORDO

*Sii scettico, ma impara ad ascoltare*

### - IL POTERE DEL DUBBIO -

Sii scettico, perché la maggior parte delle cose che senti non sono vere. Sai che gli esseri umani parlano attraverso simboli e che i simboli non sono la verità. I simboli sono veri finché li accettiamo come tali, non perché siano realmente la verità.

Ma la seconda parte dell'accordo è: impara ad ascoltare, e la ragione è molto semplice.

**Imparando ad ascoltare capite il significato dei simboli che gli altri stanno usando; comprendete la loro storia e la comunicazione migliora moltissimo.**

Così, invece della confusione, tra gli abitanti di questa terra potrà esserci chiarezza.

B91

Una volta compreso che quasi nulla di ciò che conoscete attraverso i simboli è vero, essere scettici acquista un significato molto maggiore.

**Essere scettici è da maestri, perché utilizza il potere del dubbio per discernere la verità.**

Ogni volta che sentite un messaggio, da voi stessi o da un altro artista, chiedetevi semplicemente:

È la verità o non è la verità? È la realtà o è una realtà virtuale?

Il dubbio vi porta al di là dei simboli, e vi rende responsabili di tutti i messaggi che inviate e ricevete.

Perché dovrete dare la vostra fede a un messaggio, se non è vero?

**Grazie allo scetticismo non credete a nessun messaggio; non date la vostra fede ai simboli e, se non date la vostra fede ai simboli, la date a voi stessi.**

130

Quindi, se fede significa credere senza dubitare, e se dubitare significa non credere, siate scettici. Non credete.

A che cosa non crederete? Non crederete alle storie che noi artisti creiamo servendoci della nostra conoscenza.

Sapete che la maggior parte della nostra conoscenza non è vera, che tutta la simbologia non è vera, quindi:

non credete a me, non credete a voi stessi e non credete a nessuno.

**La verità non ha bisogno che voi ci crediate; la verità è, e continua a essere che voi ci crediate o no. Sono le menzogne che hanno bisogno di essere credute.**

Se non credete alle menzogne, non sopravvivono al vostro scetticismo e svaniscono, semplicemente.

Ma lo scetticismo può andare in due direzioni.

Una è fingere di essere scettici, perché pensate di essere troppo intelligenti per farvi ingannare.

“Guardate come sono intelligente: non credo a niente”. Questo non è scetticismo.

B92

Essere scettici significa non credere a tutto ciò che sentite, e non crederci perché non è la verità. Punto e basta.

Il vero scetticismo è essere semplicemente consapevoli che l'intera umanità crede alle menzogne.

Sapete che distorciamo la verità perché stiamo sognando, e che il nostro sogno è solo un riflesso della verità.

Ogni artista distorce la verità, ma non per questo dovete giudicare quello che dice un altro o accusarlo di essere un bugiardo.

In un modo o nell'altro tutti mentiamo, ma non perché vogliamo mentire.

È a causa di ciò a cui crediamo, a causa dei simboli che abbiamo imparato e del modo in cui li utilizziamo.

Se avete questa consapevolezza, il quinto accordo diventa ricco di significato ed è ciò che può fare una grande differenza nella vostra vita.

**Gli altri vi racconteranno la loro storia personale, vi esporranno il loro punto di vista, ciò che ritengono la verità.**

**Ma non sta a voi giudicare se è vero o non è vero. Non dovete dare giudizi, dovete dare RISPETTO.**

Ascoltate le persone esprimere i loro simboli, sapendo che qualunque cosa dicano è distorta dalle loro credenze.

Sapete che ciò che vi stanno dicendo è soltanto una storia, e lo sapete perché lo sentite.

Lo sapete, ma sapete anche quando le loro parole vengono dalla verità, e lo sapete al di là delle parole. Questo è il punto più importante.

Verità o finzione, non siete obbligati a credere alla storia di nessuno. Non dovete formarvi un'opinione su ciò che dice un altro.

B93

Non dovete esprimere la vostra opinione. Non dovete essere in accordo o in disaccordo. Ascoltate semplicemente.

Più una persona è impeccabile con la parola, più il messaggio sarà chiaro; ma le parole che vengono da un altro artista non hanno niente a che fare con voi.

Sapete che non sono nulla di personale. Ascoltate e capite le parole, ma le parole non hanno più nessuna influenza su di voi.

Non giudicate più quello che dicono gli altri, perché sapete quello che stanno facendo:

vi stanno semplicemente comunicando ciò che avviene nel loro mondo virtuale.

Ora siete consapevoli che tutti gli artisti vivono nel loro sogno, nel loro mondo.

In quel mondo, tutto ciò che percepiscono è una verità che può essere assolutamente vera per gli artisti che stanno esprimendo la loro storia, ma non per voi.

L'unica verità per voi è ciò che percepite nel vostro mondo. Con questa consapevolezza, non c'è più niente da dimostrare a nessuno.

**Non si tratta più di avere ragione o torto. Rispettate qualunque cosa vi dicano, perché è un altro artista che parla. Il rispetto è importantissimo.**

**Imparando ad ascoltare, esprimete rispetto per l'altro artista: rispetto per la sua arte, per la sua creazione.**

**Ogni artista ha il diritto di creare la sua arte nel modo che preferisce.**

**Ha il diritto di credere a tutto ciò a cui vuole credere, ha il diritto di dire tutto ciò che vuol dire;**

**ma se non imparate ad ascoltare, non capirete mai quello che gli altri dicono.**

**Ascoltare è fondamentale per la comunicazione. Imparando ad ascoltare, capirete esattamente quello che gli altri vogliono.**

B94

**Sapendo che cosa vogliono, sta a voi decidere che cosa fare di questa informazione.**

**Potete reagire o non reagire, essere d'accordo o in disaccordo con quello che vi dicono, ma dipenderà da ciò che voi volete.**

Il fatto che qualcuno voglia qualcosa non significa che dobbiate dargliela.

Le persone cercano continuamente di agganciare la vostra attenzione per trasmettervi ogni tipo di informazione.

Spesso è un'informazione che non vi interessa. Ascoltate, non vi interessa, la ignorate e cambiate strada.

Se invece l'informazione aggancia la vostra attenzione, allora desiderate davvero ascoltare per scoprire se è importante per voi.

A questo punto, se volete, potete comunicare anche il vostro punto di vista, sapendo che è solo un punto di vista.

La scelta sta a voi, ma la chiave è l'ascolto. Se non ascoltate, non capirete quello che vi sto comunicando in questo momento.

Salterete alle conclusioni e reagirete come se fosse il vostro sogno, ma non lo è.

Quando altri artisti condividono con voi il vostro sogno, siate consapevoli che si tratta del loro sogno. Sapete quale è il vostro sogno e quale non lo è.

In questo momento sto condividendo con voi il modo in cui percepisco il mondo, il mio sogno.

Le mie storie sono vere per me, ma so che non sono la verità; perciò, non credetemi. Qualunque cosa vi dica, è solo il mio punto di vista.

B95

Ovviamente, dal mio punto di vista vi sto comunicando la verità. Sto facendo del mio meglio per usare le parole nel modo più impeccabile

perché comprendiate quello che sto dicendo; ma, anche se condividessi con voi una copia esatta della verità, so che distorcereste il mio messaggio appena dalla mia mente passa alla vostra.

Lo ascoltate e ve lo ripetete in modo completamente diverso, in base al vostro punto di vista.

Quindi, forse ciò che vi dico è la verità e forse non lo è, o forse non è la verità quello a cui credete voi.

Io sono solo metà del messaggio, l'altra metà siete voi. Sono responsabile di quello che dico, ma non sono responsabile di quello che capite.

**Voi siete responsabili di quello che capite, voi siete responsabili del modo in cui utilizzate quello che sentite nella testa, perché siete voi che date significato a ogni parola che ascoltate.**

In questo preciso momento state interpretando le mie parole attraverso la vostra personale conoscenza.

Mettete assieme i simboli e li trasformate in modo da adattarli al vostro sistema generale di credenze.

Una volta fatto questo adattamento, potete accettare o non accettare la mia storia come vera.

E potete fare la supposizione che quello che dite a voi stessi sia quello che intendevo dire io, ma ciò non significa che la vostra supposizione sia vera. Potete fraintendermi.

Potete usare ciò che sentite per accusarmi, per accusare un altro, per accusare voi stessi; per accusare la vostra religione o la vostra filosofia; per prendervela con chiunque e soprattutto con voi stessi.

B96

Ma potete anche usare ciò che sentite per trovare la verità, per trovare voi stessi, per fare pace con voi stessi e forse per cambiare il messaggio che vi mandate. Sta a voi decidere come usare le mie parole. È il vostro sogno e io lo rispetto.

Non dovete credermi, ma se imparate ad ascoltare potrete capire quello che dico;

e, se l'informazione che sto condividendo con voi vi sembra utile, se volete potete integrarla nel vostro sogno.

Potete prendere tutto ciò che ritenete utile e usarlo per cambiare il vostro sogno, ignorando tutto ciò che non ritenete utile.

Per me non fa nessuna differenza, ma potrà farla per voi, perché faccio la supposizione, sapendo che è una supposizione, che vogliate diventare artisti migliori e che per questo desiderate sfidare le vostre credenze.

Quindi, siate scettici. Non credetemi, non credete a nessuno e soprattutto non credete a voi stessi.

Dio mio, quando dico non credete a voi stessi, vedete le implicazioni?

Non credete a niente di tutto quello che avete imparato!

Non credere a voi stessi è un enorme vantaggio, perché la maggior parte di quello che avete imparato non è la verità.

Tutto ciò che sapete, la vostra intera realtà, non sono altro che simboli. Ma voi non siete quel mucchio di simboli che parla nella vostra testa.

Lo sapete, e per questo siete scettici e non credete a voi stessi.

Se le vostre credenze vi dicono: "Sono grasso. Sono brutta. Sono vecchia. Sono un perdente. Non valgo niente. Sono debole. Non ci riuscirò mai", non credete a voi stessi, perché non è vero. Sono messaggi distorti. Sono solo menzogne. Una volta viste le menzogne, non ci credete più.

B97

Usate il potere del dubbio per sfidare qualunque messaggio che mandate a voi stessi:

"È realmente vero che sono brutto? È realmente vero che non valgo niente?". È un messaggio reale o virtuale?

Ovviamente è virtuale. Nessuno di questi messaggi viene dalla verità, dalla vita; vengono dalle distorsioni della nostra conoscenza.

La verità è che non ci sono persone brutte. Non ci sono persone abbastanza brave o abbastanza forti.

Non c'è un libro universale delle leggi che dice che questi giudizi sono veri. Sono soltanto accordi presi dagli esseri umani.

Riuscite a vedere le conseguenze del credere a voi stessi?

Crederci a voi stessi è una delle cose peggiori che potete fare, perché vi raccontate menzogne per tutta la vita, ci credete e il vostro sogno diventa un brutto sogno.

Se credete a ciò che dite a voi stessi, usate tutti i simboli che avete imparato per farvi del male.

Il vostro sogno personale può diventare un vero inferno, perché è credendo alle menzogne che create il vostro inferno.

**Se soffrite, non è perché qualcuno vi fa soffrire: è perché obbedite al tiranno che domina la vostra testa.**

**Ma se è il tiranno che obbedisce a voi, se nella vostra mente non ci sono più un giudice e una vittima, non soffrirete più.**

B98

**Il vostro tiranno è spietato. Abusa continuamente di voi usando tutti questi simboli a vostro svantaggio.**

**Prospera sul veleno emozionale prodotto dalle emozioni negative, e produce queste emozioni giudicando e proiettando opinioni.**

**Nessuno vi giudica più di quanto voi giudichiate voi stessi.**

Ovviamente cercate di sfuggire al giudizio, alla colpa, al rifiuto e alla punizione; ma come potete sfuggire ai vostri pensieri?

Se una persona non vi piace, potete andarvene. Se non piacete a voi stessi, ovunque andate siete sempre con voi.

Potete nascondervi da tutti, ma non potete nascondervi dai vostri giudizi. Sembra che non vi sia nessuna via di fuga.

Per questo tante persone eccedono nel cibo, si drogano, esagerano nell'uso dell'alcol e diventano dipendenti da varie sostanze e comportamenti.

Tentano in tutti i modi di sfuggire alla loro storia, di sfuggire alla loro stessa creazione che distorce tutti i simboli nella loro testa.

Alcune persone provano una tale sofferenza emotiva che decidono di togliersi la vita. A tanto possono arrivare le menzogne.

La voce della conoscenza può diventare così distorta e creare così tanto odio per noi stessi da ucciderci.

E tutto questo solo perché crediamo alle opinioni che abbiamo imparato nell'arco di tanti anni.

133

Immaginate che tutte le vostre opinioni, più tutte quelle delle persone che vi circondano, siano come un uragano dentro di voi.

Capite com'è credere a tutte queste opinioni?

Se invece siete scettici, se non credete a voi stessi, se non credete a nessuno, nessuna opinione può turbarvi o allontanarvi dal vostro centro.

B99

**Se avete il controllo sulla vostra simbologia siete sempre centrati, siete sempre calmi e rilassati, perché è il vero voi che prende le decisioni, e non i simboli.**

**Quando volete comunicare qualcosa mettete in fila i simboli, e i simboli escono dalla vostra bocca.**

Voi siete l'artista e voi potete disporre i simboli nel modo che volete, nella direzione che volete, perché tutti i vostri simboli sono ai vostri ordini.

Potete usarli per chiedere ciò di cui avete bisogno, per esprimere ciò che volete o che non volete.

Potete esprimere i vostri pensieri, sogni e sentimenti nella prosa o nella poesia più bella. Ma usare il linguaggio per comunicare non significa crederci.

Perché dovrete credere a ciò che conoscete benissimo? Se siete soli, parlare con voi stessi è totalmente privo di senso.

Che cosa potreste dirvi che non sapete già?

Se capite il quinto accordo capirete perché non avete bisogno di credere a ciò che vedete, a ciò che conoscete già senza bisogno di parole.

**La verità non viene mai con le parole. La verità è silenziosa. È qualcosa che sapete semplicemente, qualcosa che sentite senza parole.**

**Si chiama conoscenza silenziosa. Conoscenza silenziosa è ciò che sapete prima di investire la vostra fede nei simboli.**

**Quando vi aprite alla verità e imparate ad ascoltare, tutti i simboli perdono il loro valore e l'unica cosa che rimane è la verità.**

B100

Non c'è niente da conoscere, non c'è niente da giustificare.

Ciò che sto condividendo con voi non è di facile comprensione, ma nello stesso tempo è così semplice da essere ovvio.

Alla fine capite che i linguaggi sono simboli veri solo perché credete che lo siano. Se li togliete, che cosa rimane? La verità.

Se vedete una sedia e non sapete come chiamarla, ma vi ci sedete sopra, quella è la verità.

La materia è verità. La vita è verità. La luce è verità. L'amore è verità.

Il sogno umano non è verità, ma che non sia la verità non significa che sia un male. "Male" è soltanto un altro concetto e quindi non è la verità.

Una volta compreso che create l'intera simbologia per comunicare con i vostri simili, **capite anche che i simboli non sono buoni o cattivi, giusti o sbagliati. Siete voi a renderli giusti o sbagliati attraverso le vostre credenze. Questo è il potere delle vostre credenze, ma la verità è al di là delle credenze.**

Quando andate al di là dei simboli, scoprite un mondo di perfezione in cui tutto e tutti sono perfetti.

Anche investire la vostra fede in ogni parola è perfetto. Anche la vostra rabbia, i vostri drammi e le vostre menzogne sono perfetti.

Anche l'inferno in cui a volte vivete è perfetto, perché esiste solo perfezione.

Provate a immaginare di avere vissuto fino a oggi senza aver imparato tutte le menzogne che formano la vostra conoscenza, senza aver sofferto per avere dato la vostra fede alle menzogne, alle superstizioni e alle opinioni.

Avreste vissuto come gli animali; ovvero, avreste conservato la vostra innocenza per tutta la vita.

B101

Durante il processo di addomesticamento perdete la vostra innocenza; ma in seguito a questa perdita iniziate a cercare quello che avete perso, il che vi porta a sviluppare la consapevolezza.

Una volta ritrovata la consapevolezza, diventate completamente responsabili della vostra evoluzione, di tutte le scelte che fate nella vita.

Mentre venite educati nel Sogno del Pianeta, non avete scelta: imparate tutte quelle bugie.

Ma ora è il momento di disimpararle e di reimparare a seguire la verità seguendo il vostro cuore.

Disimparare, o quello che io chiamo disaddomesticamento, è un processo lento ma potente.

Come abbiamo visto, ogni volta che togliete la vostra fede a un simbolo il suo potere ritorna a voi, e continua a ritornarvi finché alla simbologia non rimane assolutamente più nessun potere.

Quando riprendete il potere che avete dato a tutti i simboli, il sogno intero perde il suo potere.

Quando vi siete riappropriati di tutto il vostro potere siete invincibili. Niente può sconfiggervi.

O forse dovrei dire che non potete più sconfiggere voi stessi, il che è esattamente la stessa cosa.

Una volta recuperato tutto il potere che investivate nei simboli non credete più ai pensieri nella vostra testa, non credete più alla vostra storia.

Ma date ascolto alla vostra storia e, dato che la rispettate, ve la gustate.

Se guardate un film o leggete un romanzo, non ci credete ma li gustate ugualmente.

B102

Una volta vista la differenza tra la realtà e la realtà virtuale, sapete che potete fidarvi della realtà, che non dovete fidarvi della realtà virtuale e che potete gustarvele entrambe. Potete gustarvi ciò che è, e potete gustarvi ciò che è creato da voi.

Anche sapendo che la vostra storia non è vera potete creare la più bella delle storie e condurre la vostra vita attraverso di essa.

Potete cercare il vostro personale paradiso e viverci.

E se capite le storie degli altri, e loro capiscono la vostra, assieme potrete creare il più meraviglioso dei sogni.

Ma prima dovete disimparare molte cose, e il quinto accordo è lo strumento perfetto per farlo.

Nel mondo sentirete opinioni e storie di tutti i tipi.

Incontrerete abili narratori che vi diranno che cosa dovete fare della vostra vita: “Devi fare questo, devi fare quello, devi fare quell’altro”. Non credeteci.

Siate scettici, ma imparate ad ascoltare, e poi fate le vostre scelte. Siete responsabili di tutte le vostre decisioni.

È la vostra vita, non quella di un altro, e quello che fate della vostra vita non riguarda nessun altro.

E103



Esistono molti metodi per zittire la mente, ma a mio parere i Cinque Accordi sono il modo migliore.

Questi accordi hanno il potere di infrangere migliaia di altri piccoli accordi che vanno contro di voi ma che non è così facile vedere.

E148

**Ogni volta che mettete in pratica i Cinque Accordi il loro significato si approfondisce un po' di più.**

Se rileggete queste pagine una seconda volta e poi una terza vi sembrerà di leggere un libro diverso.

E vi sembrerà di leggere un libro diverso perché a quel punto avrete già infranto delle piccole credenze.

Ora potete scendere un po' più in profondità, poi sempre più in profondità, finché i vostri occhi spirituali si apriranno.

Quando arriverete alla trasformazione completa, la vostra vita diventerà un capolavoro dell'arte del sognare,

un'espressione del vostro corpo emozionale, esattamente com'era prima della conoscenza.

E149

**Se onorate questi Cinque Accordi tutti insieme, non c'è modo di restare all'inferno. Non c'è modo.**

Se siete impeccabili con la parola, se non prendete le cose a livello personale,

se non supponete nulla e fate sempre del vostro meglio, se siete scettici, ma imparate ad ascoltare,

avrete una bella vita: sarete in grado di controllarla al cento per cento.

**I Cinque Accordi sono l'essenza della padronanza della trasformazione,** una delle arti dei Toltechi.

Si tratta di trasformare l'inferno in paradiso, di trasformare il Sogno del Pianeta nel vostro sogno personale del paradiso.

La conoscenza necessaria è qui, aspetta solo di essere usata. I Cinque Accordi sono qui: vi basta soltanto adottarli e rispettarne il significato e il potere.

Fate del vostro meglio per onorarli. Potete prendere oggi stesso questo impegno con voi stessi: “Scelgo di onorare i Cinque Accordi”.

Sono così logici e semplici che può comprenderli anche un bambino. Ma per poterli mantenere dovrete avere una volontà molto forte. Perché?

Perché dovunque andiate, il vostro cammino sarà pieno di ostacoli.

Tutti cercheranno di sabotare il vostro impegno verso gli accordi e tutto ciò che vi circonda può essere un pretesto per romperli.

Il problema è che tutti gli altri accordi fanno parte del Sogno del Pianeta. Sono vivi e sono molto forti.

Per questo dovete essere grandi cacciatori, grandi guerrieri, capaci di difendere i Cinque Accordi a costo della vita.

La vostra libertà, la vostra felicità, il vostro intero modo di essere, dipendono da questo.

La meta del guerriero è quella di trascendere questo mondo, di fuggire da questo inferno e non tornarci più.

Come insegnano i Toltechi, **la ricompensa è quella di trascendere l'esperienza umana della sofferenza, diventando un'incarnazione di Dio.**

**Questa è la ricompensa.**

A63

È necessario usare ogni scintilla del nostro potere, per riuscire a mantenere gli accordi.

Se cadete, non giudicate. Non date al vostro Giudice la soddisfazione di trasformarvi in una vittima.

Siate duri con voi stessi. Alzatevi e prendete l'accordo di nuovo.

“Bene, ho rotto l'accordo di essere impeccabile con la parola. Ricomincerò da capo e almeno per oggi manterrò tutti e cinque gli accordi.

Oggi sarò impeccabile con la parola, non prenderò nulla in modo personale, non sopporrò nulla, farò del mio meglio, sarò scettico ma attento all'ascolto.” *A64*

Se rompete un accordo, ricominciate da capo il giorno successivo e quello dopo ancora.

All'inizio sarà difficile, ma diventerà sempre più facile, finché un giorno scoprirete che state governando la vostra vita per mezzo dei Cinque Accordi.

Sarete sorpresi dalla trasformazione avvenuta in voi.

Non c'è bisogno di essere religiosi, o di andare in chiesa ogni giorno. L'amore e il rispetto per voi stessi cresceranno continuamente. Potete farcela.

Non preoccupatevi del futuro. Mantenete l'attenzione sull'oggi e restate nel momento presente.

Vivete giorno per giorno, fate sempre del vostro meglio per mantenere gli accordi e presto diventerà più facile. Oggi è l'inizio di un nuovo sogno.

*A65*



## LE TRE PADRONANZE

Migliaia di anni fa, i Toltechi crearono tre 'padronanze' per liberarci dalla sofferenza e ritornare alla nostra vera natura che è felicità, libertà e amore.

- *La padronanza della consapevolezza;*
- *La padronanza della trasformazione*
- *La padronanza dell'amore, dell'intenzione e della fede.*

Questa divisione è solo teorica, perché le tre padronanze sono una sola. La verità è una sola, e la verità è ciò di cui stiamo parlando.

B34

La padronanza della mente umana richiede il totale controllo dell'attenzione, del modo in cui interpretiamo e reagiamo alle informazioni che percepiamo dentro e fuori di noi. I toltechi sapevano che ognuno di noi è simile a Dio, con la differenza che, invece di creare, noi ri-creiamo. Che cosa ri-creiamo? Quello che percepiamo. E questo diventa la mente umana.

Se comprendiamo che cos'è la mente umana e che cosa fa, possiamo iniziare a separare la realtà dalla realtà virtuale; o la pura percezione, che è la verità, dalla simbologia, che è arte.

B35

La padronanza di sé concerne solo la consapevolezza e inizia dalla consapevolezza di sé. Prima siate consapevoli di ciò che è reale, e poi di ciò che è virtuale, cioè delle nostre credenze su ciò che è reale. Con questa consapevolezza sappiamo che possiamo cambiare ciò che è virtuale cambiando le nostre credenze. Indipendentemente da queste, ciò che è reale non può essere cambiato.

137

B36

- **LA PADRONANZA DELLA CONSAPEVOLEZZA è il primo passo verso la libertà,** perché non possiamo liberarci se non sappiamo chi siamo, dove siamo o che tipo di libertà stiamo cercando. Questa padronanza ci aiuta a diventare consapevoli della nebbia dentro la nostra mente. Diventiamo consapevoli che stiamo sognando e che anche tutti gli altri sognano. La Padronanza della Consapevolezza viene anche chiamata Padronanza della Verità.

C15

Vogliamo diventare consapevoli principalmente di tre cose:

### 1. **La sofferenza umana inizia con l'addomesticamento.**

Da bambini, gli altri agganciano la nostra attenzione e ci insegnano a sognare il sogno che sogna la nostra società. In questo modo la nostra attenzione viene usata per la prima volta per creare il sogno della nostra vita.

### 2. **Gli esseri umani sono esseri creatori, ma tutto il nostro potere creativo è stato risucchiato dalle nostre credenze.**

Il potere della parola, che è lo stesso potere dell'intenzione, della volontà, della fede e dell'amore, è imprigionato in una rigida struttura di credenze. E ciò ci lascia ben poco potere per cambiare il nostro sogno.

### 3. **La funzione della mente umana è quella di sognare, ma abbiamo imparato a sognare senza consapevolezza.**

Quando diventiamo consapevoli di stare sognando ci risvegliamo dal sogno e recuperiamo il potere di cambiare il sogno ogni volta che lo vogliamo.

C16

Quando scopriamo di avere il potere di creare un sogno paradisiaco ci viene il desiderio di cambiare il nostro sogno e i Cinque Accordi sono lo strumento perfetto per farlo.

C17

• **LA PADRONANZA DELLA TRASFORMAZIONE ci insegna a cambiare il sogno della nostra vita.**

Il suo scopo è quello di mettere ordine nel caos del *mitote*, il caos di tutte le voci che parlano nella nostra mente, per poter affrontare le nostre paure, trasformarle e ottenere dei veri risultati.

Il risultato è la libertà di vivere la nostra vita invece di quella del Parassita, cioè del sistema di credenze che abita dentro di noi.

C15

**La Padronanza della Trasformazione è il processo di disimparare quello che avete imparato.**

Se imparate prendendo degli accordi, disimparate rompendoli. Disimparando, la conoscenza se ne va dalla vostra mente.

Se la conoscenza non abita più nella vostra mente, non vi abita più nemmeno la voce della conoscenza, il Parassita.

Applicando i Cinque Accordi liberate la vostra fede, liberate la vostra parola e disimparate la conoscenza appresa.

C56

La cosa migliore è iniziare rompendo piccoli accordi, che richiedono meno potere.

A mano a mano che i piccoli accordi vengono rotti, il vostro potere personale aumenta fino al momento in cui potrete finalmente affrontare i grandi demoni nella vostra mente.

**Ogni volta che rompete un accordo, recuperate il potere della fede che vi avevate investito.**

Non avete più bisogno di investire potere in quell'accordo per mantenerlo in vita.

Recuperate il vostro potere personale, diventate più forti e questa forza vi dà il potere di cambiare un altro accordo, poi un altro e un altro ancora.

Continuando ad applicare i Cinque Accordi scoprirete una cosa molto interessante: che in genere i piccoli accordi si possono rompere con facilità.

Ne vedete i risultati immediati e in questo modo il vostro potere personale si rafforza.

Quando il Libro della Legge è infranto e avete perso la forma umana, la conoscenza e il Libro della Legge non sono più il grande dittatore della vostra vita.

La conoscenza rimane, ma non con la stessa forza di prima. La struttura è crollata e siete nella posizione di sceglierne una nuova.

C57

Non credete più ciecamente alla conoscenza e il vostro rapporto con la conoscenza cambia completamente.

Prima, la conoscenza vi rinchiodava nella sua piccola scatola, controllava totalmente la vostra vita. Ora, voi avete potere sulla conoscenza.

Continuate a usarla come strumento di comunicazione, ma la conoscenza non abusa più di voi.

Capire com'è fatta la struttura del nostro sogno ci dà l'opportunità di mettere in dubbio le nostre credenze e di cambiare il nostro sogno.

C58

• **LA PADRONANZA DELL'AMORE o PADRONANZA DELL'INTENZIONE o FEDE.**

Nella visione tolteca l'amore, o intenzione o fede, è **quella componente della vita che rende possibile la trasformazione dell'energia.**

Tutto è fatto d'amore perché tutto proviene da Dio, la Vita. Se padroneggiamo l'amore padroneggiamo il sogno della nostra vita

**e, diventati esperti in queste tre padronanze, recuperiamo la nostra divinità e diventiamo una sola cosa con Dio.**

Allora, qualunque nostra azione sarà espressione dell'Uno. Questo è il fine che si prefiggevano i Toltechi.

C15

La Padronanza dell'Amore è il risultato dello sviluppo delle due padronanze precedenti e ci offre la possibilità di vivere una vita d'amore.

C16

Io preferisco chiamarla padronanza della fede, perché è la padronanza della fede in voi stessi,

ovvero la scoperta del vostro potere: il potere dell'intenzione, il potere della vita, il potere della fiducia, il potere della fede, il potere dell'amore;

ovviamente sono un unico potere: potere totale.

Quando avete la padronanza della fede vivete nell'amore, perché l'amore è ciò che siete, ed è meraviglioso.

In quel momento accettate completamente il vostro corpo, le vostre emozioni, la vostra vita, la vostra storia.

Rispettate voi stessi; rispettate tutti gli artisti, tutti i vostri fratelli e sorelle; rispettate l'intera creazione.

Vi amate incondizionatamente e non avete paura di esprimere il vostro amore, di dire "Ti amo" agli altri.

Con la padronanza della fede vivete nell'amore, vedete il vostro amore riflesso in tutti i personaggi secondari della vostra storia

e amate ogni personaggio secondario della vostra storia incondizionatamente, così come amate voi stessi.

Ciò cambia il vostro rapporto con gli altri esseri umani. **Vi rende totalmente impersonali.**

Non avete bisogno di motivazioni per amare qualcuno o per non amarlo; non potete nemmeno decidere di amare, perché l'amore è la vostra natura.

L'amore emana da voi come la luce dal sole. Tutta la vostra natura emana da voi esattamente com'è, senza aspettative.

E il vostro amore non ha niente a che fare con le parole nella vostra testa.

**Non è più una storia, ma un'esperienza che chiamiamo comunione; il che significa avere la stessa frequenza, la stessa vibrazione, dell'amore.**

Eravate già così prima di imparare a parlare e adesso lo siete di nuovo,

perché vi siete evoluti passando dal profondo inferno del sogno della prima attenzione a un sogno migliore, il sogno della seconda attenzione,

e poi al sogno della terza attenzione, in cui sapete che **tutto ciò che vedete, tutto ciò che sognate, è una realtà virtuale fatta di luce.**

B144

B145

## ROMPERE I VECCHI ACCORDI

**La vera libertà è quella dello spirito umano, la libertà di essere ciò che siamo veramente.**

Cosa ci impedisce di essere liberi? Diamo la colpa al governo, al clima, ai genitori, alla religione, a Dio.

Ma siamo soltanto noi stessi a impedirci di essere liberi.

A volte ci sposiamo e diciamo di aver perso la nostra libertà. Poi divorziamo e non siamo liberi neppure allora.

Cosa ci blocca? Perché non possiamo essere noi stessi?

A66

Dal punto di vista della Vittima, possiamo dire che ci è accaduto qualcosa di spiacevole e dal punto di vista del guerriero possiamo dire che quello che ci è accaduto è normale.

È successo che il Libro della Legge, il Giudice e la Vittima governano la nostra vita.

Non siamo più liberi, perché **il Giudice, la Vittima e il sistema di credenze non ci permettono di essere ciò che siamo realmente.**

Una volta che la nostra mente è stata programmata con tutta quella spazzatura, non siamo più felici.

Questa catena di addestramento, da persona a persona, da una generazione all'altra, è perfettamente normale nella nostra società.

Non dovete incolpare i vostri genitori per avervi insegnato a essere come loro. Cosa potevano insegnarvi, se non ciò che sapevano?

Hanno fatto del loro meglio e se vi hanno maltrattato è stato a causa del loro addomesticamento, delle loro paure, delle loro credenze.

Non avevano nessun controllo sulla programmazione che avevano ricevuto, quindi non potevano comportarsi in modo diverso.

Non biasimate i genitori, né chiunque altro vi abbia trattato male, compresi voi stessi. Ma è tempo di mettere fine ai maltrattamenti.

È tempo di liberarvi dalla tirannia del Giudice, cambiando le basi dei vostri accordi. È tempo di liberarvi dal ruolo di Vittima.

A67

140

Il vostro vero essere è ancora un bambino che non è mai cresciuto.

A volte viene fuori quando vi divertite, quando giocate, dipingete o scrivete poesie, suonate il piano o vi esprimete in qualunque altro modo.

Quelli sono i momenti più belli della vita, quando il vostro vero essere esce allo scoperto e siete come bambini a cui non importa del passato e del futuro.

Ma c'è qualcosa che cambia tutto: le responsabilità.

Il Giudice dice: "Aspetta un attimo, tu sei responsabile, hai delle cose da fare, devi lavorare, devi andare a scuola, devi guadagnarti da vivere".

Ci vengono in mente tutte le nostre responsabilità, il nostro volto cambia e diventiamo di nuovo seri.

Se osservate i bambini quando giocano a fare gli adulti, vedrete cambiare il loro viso.

"Giochiamo all'avvocato e al cliente", dicono e improvvisamente la loro espressione si fa molto seria.

Se andiamo in tribunale, quelle sono le facce che vediamo. Quello è ciò che siamo. Siamo ancora bambini, ma abbiamo perso la libertà.

**La libertà che cerchiamo è quella di essere noi stessi, di poterci esprimere.**

Ma se diamo un'occhiata alla nostra vita, vedremo che la maggior parte delle volte agiamo per compiacere gli altri,

per essere accettati da loro, anziché vivere per compiacere noi stessi. Questa è la fine che ha fatto la nostra libertà.

Nella nostra società e in tutte le società del mondo, 999 persone su 1.000 sono completamente addomesticate.

La cosa peggiore è che molti di noi non si rendono neppure conto di non essere liberi.

A68

Qualcosa in un angolo della mente sussurra che non siamo liberi, ma non capiamo di cosa si tratti.

Il problema è che quasi tutti vivono senza scoprire mai che la loro mente è controllata dal Giudice e dalla Vittima e quindi non hanno la possibilità di liberarsi.

**Il primo passo verso la libertà è la consapevolezza.**

**Dobbiamo renderci conto che non siamo liberi, per poterci liberare. Dobbiamo conoscere il problema, per poterlo risolvere.**

La consapevolezza è sempre il primo passo, perché senza di essa non si può cambiare nulla.

Se non siete consapevoli che la vostra mente è piena di ferite e di veleni emozionali, non potete iniziare a curarla e continuerete a soffrire.

Non c'è ragione di soffrire. La consapevolezza può spingervi a ribellarvi, a dire: "Basta!"

Potete cercare un modo di guarire e trasformare il vostro sogno personale.

**Il sogno dei pianeta è solo un sogno, non è reale.**

Se cominciate a sfidare le vostre credenze, scoprirete che la maggior parte di esse, quelle che vi hanno portato a vivere nella mente ferita, non sono neppure vere. **Scoprirete che avete sofferto tanti anni per niente. Perché?**

**Perché il sistema di credenze che vi è stato instillato nella mente è basato sulla menzogna.**

Per questo è importante controllare il vostro sogno. Per questo i Toltechi sono diventati maestri del sogno.

La vita di ciascuno è la manifestazione del proprio sogno. È un'arte. Potete cambiare vita in qualunque momento, se il sogno non vi piace.

**I maestri dei sogno creano vite che sono dei capolavori. Controllano il sogno facendo delle scelte.**

**Ogni cosa ha delle conseguenze e un maestro del sogno è consapevole delle conseguenze.**

Essere un tolteco è un modo di vivere in cui non ci sono capi né seguaci, in cui una persona ha la sua verità e la vive.

Un tolteco diventa saggio, selvaggio e di nuovo libero.

Nella via tolteca verso la libertà, esiste una mappa per rompere le catene dell'addomesticamento.

I Toltechi paragonano il Giudice, la Vittima e il sistema di credenze a un **PARASSITA** che invade la mente umana.

Dal loro punto di vista, gli esseri umani addomesticati sono malati, perché c'è un parassita che controlla la loro mente, cibandosi delle emozioni negative nate dalla paura.

Un parassita è un essere vivente che vive a spese di altri esseri viventi, succhiando la loro energia senza offrire nulla in cambio e danneggiando a poco a poco l'ospite.

Il Giudice, la Vittima e il sistema di credenze si adattano molto bene a tale descrizione.

Insieme, formano un essere costituito di energia psichica, o emozionale e si tratta di un essere vivo.

Ovviamente non sto parlando di energia materiale, ma neppure le emozioni o i sogni sono composti di energia materiale, eppure sappiamo che esistono. A70

Una funzione del cervello è quella di trasformare l'energia materiale in energia emozionale. Il cervello è la fabbrica delle emozioni.

Abbiamo detto che la funzione principale della mente è quella di sognare.

I Toltechi credono che il parassita (il Giudice, la Vittima e il sistema di credenze) abbia il controllo della mente e quindi del sogno personale.

Il parassita sogna attraverso la vostra mente e vive attraverso il vostro corpo. Sopravvive alle emozioni negative e si nutre di sofferenza.

La libertà che cerchiamo è quella di usare la mente e il corpo, di vivere la nostra vita, anziché quella impostaci dal sistema di credenze.

Quando scopriamo che la mente è controllata dal Giudice e dalla Vittima e che il nostro vero sé è alle corde, abbiamo soltanto due scelte:

quella di continuare così, arrendendoci al Giudice e alla Vittima e vivendo nel Sogno del Pianeta, oppure fare come fanno i bambini quando i genitori cercano di addomesticarli. Possiamo ribellarci e dire: "No!" dichiarando guerra al parassita, una guerra d'indipendenza, una guerra per il diritto di usare la nostra mente e il nostro cervello.

Per questo in tutte le tradizioni sciamaniche americane, dal Canada all'Argentina, gli adepti si definiscono "**GUERRIERI**": sono in guerra contro il parassita annidato nella mente. Questo è il vero significato dell'essere un guerriero. Guerriero è chi si ribella contro l'invasione del parassita. Ma ciò non significa avere la certezza di vincere. Possiamo vincere o perdere, ma facciamo sempre del nostro meglio e almeno abbiamo una possibilità di essere di nuovo liberi. Scegliere questa via ci dà, se non altro, la dignità della ribellione e ci permette di non essere vittime delle nostre emozioni capricciose o dei veleni emozionali degli altri. Anche se soccombiamo al nemico, al parassita, almeno non avremo ceduto senza combattere.

A71

Essere un guerriero ci dà un'opportunità di trascendere il Sogno del Pianeta e di trasformare il nostro sogno personale in un paradiso. Proprio come l'inferno, il paradiso è un luogo che esiste nella mente. È un luogo di gioia, dove siamo felici, liberi di amare e di essere ciò che siamo realmente.

**Possiamo andare in paradiso da vivi, senza bisogno di aspettare fino alla morte.**

Dio è sempre presente e il suo regno è dovunque, ma prima dobbiamo avere occhi e orecchie per vedere e ascoltare la verità. Dobbiamo liberarci del parassita.

Il parassita può essere paragonato a un mostro con mille teste. Ogni testa è una paura che abbiamo. Se vogliamo essere liberi, **dobbiamo distruggere il parassita.**

- Un modo è quello di attaccare una testa dopo l'altra, **affrontando le nostre paure una alla volta.** È un processo lento, ma funziona. Ogni volta che vinciamo una paura, siamo un po' più liberi.

- Un secondo sistema è di smettere di nutrire il parassita. Se non gli diamo cibo, morirà di fame. Per poterlo fare, **dobbiamo avere il controllo delle emozioni, ed evitare di alimentare quelle che derivano dalla paura.** È facile da dire, ma difficile da mettere in pratica, perché il Giudice e la Vittima controllano la nostra mente.

- Una terza soluzione è **l'iniziazione del morto.**

Si tratta di un sistema usato da molte tradizioni e scuole esoteriche in tutto il mondo. Lo troviamo in Egitto, in India, in Grecia, in America. Si tratta di una morte simbolica che uccide il parassita senza danneggiare il corpo fisico. Quando moriamo simbolicamente, il parassita muore con noi. È la soluzione più rapida, ma anche la più difficile da mettere in pratica.

A72

C'è bisogno di un grande coraggio per affrontare l'angelo della morte. Bisogna essere molto forti.

A73

## L'INIZIAZIONE DEL MORTO: ABBRACCIARE L'ANGELO DELLA MORTE

L'ultimo modo per raggiungere la libertà personale è quello di prepararci all'iniziazione del morto, ossia prendere la morte stessa come maestra.

L'angelo della morte può insegnarci a vivere con pienezza.

Diventiamo consapevoli del fatto che possiamo morire in qualunque momento e di avere a disposizione soltanto il presente.

**La verità è che potremmo morire anche domani. Chi può saperlo?**

Siamo convinti di avere ancora molti anni davanti a noi, ma li abbiamo davvero?

Se un dottore ci dicesse che abbiamo soltanto una settimana di vita, cosa faremmo? Abbiamo due scelte.

Una è quella di soffrire perché ci tocca morire e creare un enorme dramma, dicendo a tutti: "Povero me, morirò tra pochi giorni".

L'altra è usare ogni momento per essere felici e fare ciò che davvero ci piace di più. Diciamo:

"Adesso sarò me stesso e non vivrò più per compiacere gli altri. Non avrò più paura di cosa pensano di me.

Cosa m'importa di ciò che pensano gli altri, se tra una settimana sarò morto? Sarò soltanto me stesso".

**L'angelo della morte può insegnarci a vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo della nostra vita, come se non ci fosse un domani.**

Possiamo iniziare ogni giorno dicendo: "Sono sveglio, vedo il Sole. Sono grato al Sole, a tutte le cose e a tutti gli esseri perché sono ancora vivo.

Ho davanti un altro giorno in cui essere me stesso".

Questo è il modo in cui considero la vita, il modo che mi ha insegnato l'angelo della morte: essere totalmente aperto, sapendo che non c'è nulla da temere.

E ovviamente tratto con amore le persone che amo, perché questo può essere l'ultimo giorno in cui avrò l'opportunità di mostrare loro il mio amore.

Non so se potrò rivederle, perciò non litigherò con loro.

Che succede se ho un diverbio con qualcuno, lasciando uscire una quantità di veleno emotivo e domani quella persona muore? Oops!

Oh mio Dio, il Giudice mi distruggerà, mi sentirò tremendamente in colpa per le mie parole dure e per non aver detto a quella persona quanto le volevo bene.

L'amore che mi rende felice è quello che posso condividere. Perché ho bisogno di negare che ti amo?

Non è importante se anche tu mi ami. Tu o io possiamo morire domani. Ciò che mi rende felice, adesso, è farti sapere quanto ti voglio bene.

Potete vivere in questo modo e così facendo vi preparate per l'iniziazione della morte.

Durante tale iniziazione, il vecchio sogno che avete nella mente morirà definitivamente.

Certo, resterà il ricordo del parassita, ma il Giudice e la Vittima saranno morti.

**Ciò che perisce nell'iniziazione della morte è il parassita.**

Non è facile prepararsi a questa iniziazione, perché il Giudice e la Vittima la ostacoleranno con tutti i mezzi.

Non vogliono morire e cercheranno di spaventarci, facendoci credere che la loro morte sarà la nostra.

Se viviamo nel Sogno del Pianeta, è come se fossimo già morti. Chi sopravvive all'iniziazione della morte riceve il regalo più bello: la resurrezione.

Risorgere vuol dire sollevarsi dalla morte, essere vivi, essere di nuovo se stessi.

Vuol dire essere come bambini, liberi e selvaggi, ma con una differenza: siamo liberi con saggezza, anziché con innocenza.

Rompiamo la gabbia dell'addomesticamento e cominciamo a guarire la nostra mente.

Ci arrendiamo all'angelo della morte, sapendo che il parassita morirà e saremo ancora vivi, con una mente sana e una ragione perfetta.

Allora saremo liberi di usare la mente e di governare la nostra vita.

A80

A81

Questo è ciò che ci insegna l'angelo della morte, nella via tolteca.

L'angelo viene a noi e dice: "Tutto ciò che esiste è mio, non tuo. La tua casa, tua moglie, tuo marito, i tuoi figli, la tua macchina, la tua carriera, il tuo denaro: tutto è mio e posso portartelo via quando voglio, ma per il momento tienilo pure".

Se ci arrendiamo all'angelo della morte, saremo felici per sempre. Come mai? Perché **l'angelo porta via il passato, permettendo così alla vita di continuare.** A82  
**Ogni momento che passa, l'angelo elimina la parte morta e noi continuiamo a vivere nel presente.**

**Il parassita vuole che portiamo sempre con noi il passato e ciò rende molto pesante la vita.**

Se cerchiamo di vivere nel passato, come possiamo godere il presente? Se sogniamo il futuro, perché dobbiamo portarci dietro il fardello del passato?

**Quando vivremo nel presente? Questo è ciò che l'angelo della morte ci insegna a fare.**

A83

## **ARRENDERSI ALL'ANGELO DELLA MORTE - ATTACCAMENTO-DISTACCO**

Il Parassita vuole che portiamo sempre con noi il nostro passato, ed è questo che rende così pesante vivere.

Se viviamo nel passato, come possiamo gustare il presente?

Tutto ciò che esiste è in eterna trasformazione. In natura, nella creazione, tutto cambia continuamente.

La creazione avviene attimo dopo attimo. Non ha inizio né fine, è sempre in atto. L'energia si trasforma continuamente perché è viva.

La Vita è la forza che rende possibile la trasformazione dell'energia. La forza vitale che fa aprire un fiore è la stessa che ci fa crescere.

Osservate il vostro corpo e cercate di immaginare com'era quando avevate cinque anni.

Siete sempre voi, ma il vostro corpo è completamente diverso. È cambiato. Anche il Sogno del Pianeta cambia, ma più lentamente del sogno personale.

Anche la materia, che è l'ossatura del sogno, cambia continuamente.

Alcune cose cambiano così lentamente che non ci accorgiamo del loro mutamento, ma in un anno o in dieci anni ce ne accorgeremo.

C107

Anche le case in cui viviamo cambiano, sebbene con molta lentezza.

Gli alberi, le montagne, tutta la natura cambia perché la Vita permea ogni cosa e ogni cosa reagisce alla Vita.

Anche il nostro sogno personale, e l'interazione tra il sogno e il sognatore, cambiano costantemente.

Eppure, nella realtà virtuale nella nostra mente cerchiamo di impedire alle cose di cambiare.

**Gli esseri umani si attaccano al loro sogno, facciamo resistenza alla trasformazione della Vita.**

Questo attaccamento, questa resistenza, provoca sofferenza emotiva.

Resistendo alla trasformazione della Vita, gli uomini creano l'illusione della morte. Ogni 'perdita' ci fa soffrire.

Noi esseri umani abbiamo una memoria poderosa e siamo i testimoni del nostro sogno.

Restiamo attaccati al passato nei nostri ricordi, cerchiamo di riportarlo in vita e nella realtà virtuale ci riusciamo.

Proiettiamo nella mente tutto un film che possiamo ripetere quante volte vogliamo.

Se chiudiamo gli occhi e attiviamo l'immaginazione possiamo guardare e riguardare il film, ovviamente girato dal nostro punto di vista, che è vero soltanto per noi. Modifichiamo i ricordi e distorciamo le immagini.

Il nostro ricordo non coincide con il modo in cui sono realmente andate le cose, ma continuiamo a proiettare il film nella nostra mente.



La Vita è ciò che sta accadendo, la morte è ciò che non sta accadendo.

Ciò che ci è accaduto da bambini, a scuola, con gli amici, nelle storie d'amore, quello che era vero trent'anni fa, oggi non è più vero.

Il nostro passato è morto, ma vi siamo così attaccati che lo teniamo nella nostra mente come un fantasma.

Conserviamo i ricordi di tutta la nostra vita pur sapendo che è morta, che non è più vera, e ciò nonostante influenza la nostra vita attuale.

C108

È vero che un ricordo è qualcosa che è accaduto, ma è anche vero che non sta più accadendo.

È finito, non è più reale. Se un tempo è stato reale, ora non lo è più.

Nel nostro sogno manteniamo viva la morte perché continuiamo a rimanere attaccati a ciò che è morto, ma la morte non ha nessuna esistenza reale.

Solo la Vita, solo la creazione, esiste. Il passato è un'illusione.

**L'angelo della morte ci insegna a vivere nel momento presente, l'unico momento che abbiamo davvero.**

**Se facciamo resistenza alla trasformazione e vogliamo vivere nel passato, stiamo vivendo nel presente ma con l'attenzione su un nostro sogno passato.**

**Se la teniamo sul passato, la nostra attenzione non è nel presente e noi non viviamo totalmente.**

La mitologia tolteca dice che l'angelo della morte è sempre con noi, pronto a portarci via tutto.

Tutto appartiene all'angelo della morte. Noi non possiamo tenere niente, nemmeno il nostro corpo fisico.

Consapevoli di ciò, ci arrendiamo all'angelo della morte e accettiamo la trasformazione che è la Vita.

L'angelo della morte ci toglie tutto a poco a poco. Ma, al posto di quello che l'angelo della morte ci toglie, la Vita ci dà qualcosa di nuovo.

Se rimaniamo attaccati a quello che l'angelo della morte ci toglie, non potremo ricevere i doni della Vita.

Quello che i Toltechi chiamano 'arrendersi all'angelo della morte', potremmo anche chiamarlo 'distacco'.

**DISTACCO** non significa smettere di amare qualcuno o qualcosa, **significa accettare di non poter fare niente per arrestare la trasformazione della Vita.**

Il distacco è potentissimo. Imparare il distacco significa rispettare le forze della natura e quindi rispettare anche i cambiamenti nella nostra vita.

C109

Per natura siamo nati con la capacità di adattarci alla trasformazione, di adattarci al continuo cambiamento.

Da bambini viviamo sempre nel momento presente, non ci preoccupiamo del futuro e il passato non ci interessa.

Lasciamo andare istintivamente il passato e accettiamo tutti i doni che la vita ci porta.

Se stiamo giocando con un oggetto e ci annoiamo, lo abbandoniamo e non ci pensiamo più finché quel giocattolo non attira di nuovo la nostra attenzione.

Se non c'è più, o se l'abbiamo perso, rivolgiamo l'attenzione a qualcos'altro.

I bambini accettano la trasformazione della vita esattamente come fanno gli animali.

L'addomesticamento ci insegna invece a vivere nel passato e a proiettarci nel futuro.

**Alla fine dell'addomesticamento, non viviamo quasi più nel momento presente.**

Un modo per praticare l'arrendersi all'angelo della morte è quello che io chiamo '**ATTACCAMENTO-DISTACCO**'.

Forse, chiamandolo in questo modo può essere più chiaro che è qualcosa che si può praticare nella vita quotidiana.

**Quando vi viene offerto qualcosa, attaccatevi tranquillamente e godetevi più che potete.**

**Poi, quando il momento è finito, staccatevi e lasciate andare.** Non dovete più dare attenzione a ciò che se n'è andato, a quello che ormai è morto.

Se la vostra attenzione è nel presente non state portando i pesi del passato.

Padroneggiare l'attaccamento-distacco significa mantenere sempre l'attenzione sul momento presente. Con la consapevolezza e questa pratica vi godrete la Vita in ogni istante, perché darete il cento per cento dell'attenzione a ciò che vi sta davanti. Metterete in atto tutte le azioni necessarie a gioire della vita e a staccarvi da quello che è ormai finito.

C110

Per esempio: posso amare profondamente una donna, ma se mi attacco a lei non vorrò più lasciarla andare. Qualunque cosa io faccia, lei rimane comunque libera e, se sono attaccato, ogni volta che si allontana da me io soffro. Se invece sono distaccato rispetto la sua libertà. Può fare quello che vuole e io non ne rimango ferito in nessun modo. Quando siete con me gioisco della vostra bellezza e della vostra presenza, mi attacco a voi; poi, se mi chiudo la porta alle spalle e non vi vedo più, mi distacco perché, se non mi distaccassi, soffrirei.

*La chiave è trovare l'equilibrio tra attaccamento e distacco. L'attaccamento ci fa vivere la vita con intensità nel momento presente. L'attaccamento rafforza il desiderio di fare quello che desiderate davvero e con il distacco non soffrite per quello che non avete fatto. Lo lasciate semplicemente andare.*

La pratica dell'attaccamento-distacco è applicabile agli affari, alle case, alle auto, ai nostri animali, a qualunque cosa. Ma, cosa ancora più importante, è applicabile alla conoscenza. Gli uomini sono terribilmente attaccati alla conoscenza. Siamo così attaccati che non lasciamo andare le nostre credenze, anche se non sono assolutamente vere. Anche se le nostre credenze ci fanno soffrire e sono la causa dei drammi della nostra vita, ci fanno sentire al sicuro perché sono comportamenti che conosciamo bene.

**Per tutta la vita abbiamo portato con noi un cadavere.**

**Il cadavere è ciò che crediamo di essere, è la forma umana e tutte le immagini distorte con cui ci identifichiamo.**

È morto, pesante e domina la nostra vita, ma non vogliamo lasciarlo andare.

Conosciamo i nostri limiti, conosciamo la nostra sofferenza, sappiamo che reagiamo con rabbia e con gelosia, ma tutti questi drammi emozionali ci danno sicurezza.

Come abbiamo già detto, lasciar andare quello che sappiamo, quello in cui crediamo, è sempre causa di paura e di ansia, perché stiamo entrando in un territorio sconosciuto.

Non abbiamo bisogno di attaccarci alle nostre credenze.

Se non siamo attaccati alle nostre credenze e incontriamo un nuovo concetto, possiamo lasciar andare il vecchio, adottare il nuovo e in questo modo migliorare molto più rapidamente la nostra vita.

Possiamo lasciar andare le immagini distorte con cui ci identifichiamo.

Possiamo staccarci dagli accordi e dalle credenze che limitano l'espressione della creatività e dell'amore.

In questo modo si libera l'energia necessaria per la creazione di un nuovo sogno. E creeremo un capolavoro: la nostra stessa vita.

C112

# LE TRE ATTEZIONI E I RISPETTIVI SOGNI

## IL SOGNO DELLA PRIMA ATTEZIONE - IL PROCESSO DI ADDOMESTICAMENTO -

Adamo ed Eva nel giardino dell'Eden rappresentano tutti gli esseri umani.

Dio ci disse che potevamo mangiare tutto quello che volevamo salvo il frutto dell'Albero della Conoscenza.

Se ne avessimo mangiato il frutto, saremmo morti. Bene, l'abbiamo mangiato e siamo morti.

È solo una storia, ma racchiude un significato importante. Perché avremmo dovuto morire se avessimo mangiato il frutto di quell'albero?

Perché il vero nome dell'Albero della Conoscenza era Albero della Morte. L'altro albero del giardino era l'Albero della Vita.

La vita è verità, e la verità è e basta, senza parole o simboli. L'Albero della Conoscenza è solo un riflesso dell'Albero della Vita.

B105

Ora sappiamo che la conoscenza è creata dai simboli e che i simboli non sono reali.

Mangiando il frutto dell'Albero della Conoscenza, i simboli diventano una realtà virtuale che ci parla come voce della conoscenza; e noi viviamo in quella realtà credendola reale, cioè senza consapevolezza.

È evidente che gli esseri umani hanno mangiato il frutto dell'Albero della Morte.

Dal mio punto di vista, in questo mondo ci sono miliardi di esseri umani che sono morti e non lo sanno.

Il loro corpo è vivo, ma **sognano senza consapevolezza di sognare**: è quello che i Toltechi chiamavano il sogno della prima attenzione.

**Il sogno della prima attenzione è quello che creiamo usando l'attenzione per la prima volta.**

**Io lo chiamo anche il sogno ordinario degli uomini o il sogno delle vittime,**

**perché siamo vittime dei sogni che creiamo, siamo vittime di tutte le voci nella nostra testa,**

**siamo vittime di tutte le superstizioni e le distorsioni della nostra conoscenza.**

Nel sogno delle vittime, in cui vive la maggior parte della gente, siamo vittimizzati dalla religione, dal governo, da tutto il nostro modo di pensare e di credere.

Da bambini non abbiamo modo di difenderci da tutte le menzogne che derivano dall'Albero della Conoscenza.

I genitori, la scuola, la religione e la società agganciano la nostra attenzione e installano dentro di noi le loro opinioni e credenze.

Crediamo nella religione in cui crediamo perché ci credevano i nostri genitori,

perché ci portavano in chiesa o nel loro luogo di culto, e abbiamo imparato a credere a quello che ci dicevano.

Gli adulti che si prendono cura di noi ci raccontano le loro storie, poi andiamo a scuola e sentiamo altre storie.

Impariamo la storia del nostro paese: i suoi eroi, le sue guerre e le sue sofferenze.

Gli adulti ci preparano a entrare a far parte della società. Impariamo a vivere lo stesso sogno che vivono loro

e la nostra fede rimane intrappolata nella struttura del loro sogno, che per noi diventa normale.

Gli adulti possono insegnare solo quello che sanno, non quello che non sanno.

B106

E ciò che sanno è quello che a loro volta hanno imparato, quello a cui hanno creduto per tutta la vita.

Potete essere sicuri che i vostri genitori hanno sempre fatto del loro meglio nei vostri confronti.

Se non hanno fatto di meglio, è perché non sapevano fare di meglio.

Potete scommettere che avevano un mucchio di giudizi su loro stessi e che erano giudicati da tutti gli altri.

Vivevano nel sogno della prima attenzione, nel mondo di sotto: il sogno che chiamiamo Ade o inferno. Erano morti.

Ovviamente, nemmeno questi simboli sono la verità. **La verità è al di là dei simboli: è nell'intuizione o nel significato dei simboli.**

Quando le religioni parlano del sogno dell'inferno lo descrivono come un luogo in cui bruciamo,

B107

un luogo in cui siamo giudicati, un luogo di punizione eterna.

Questa descrizione dell'inferno è il sogno ordinario degli esseri umani.

È appunto ciò che avviene nella mente umana: il giudizio, la colpa, la punizione e le emozioni prodotte dalla paura, che brucia come un fuoco dentro di noi.

**LA PAURA è il re del mondo di sotto, e domina il nostro mondo creando le distorsioni nella nostra conoscenza.**

**È la paura che crea l'intero mondo di ingiustizia e dramma emozionale, l'incubo in cui vivono miliardi di persone.**

Verità o menzogna che sia, la conoscenza ci fa sentire al sicuro.

Ma poi soffriamo credendo a ciò che sappiamo, e quasi tutto quello che sappiamo non è vero.

È solo un punto di vista, ma noi ci crediamo e trasmettiamo lo stesso messaggio distorto ai nostri nipoti.

E così la catena continua e la storia dell'umanità si ripete ancora, ancora e ancora.

Tanto tempo fa, i saggi paragonarono il sogno della prima attenzione a un mercato in cui migliaia di persone parlano tutte nello stesso momento e nessuno ascolta realmente.

I Toltechi lo chiamarono **MITOTE**, una parola *náhuatl* che significa "enorme pettegolezzo".

Nel mitote usiamo la parola contro noi stessi, e quando ci relazioniamo con gli altri la usiamo contro di loro.

B108

**Ogni essere umano è un mago, e l'interazione tra maghi è piena di incantesimi scagliati in tutte le direzioni.**

In che modo? Usando male la parola, prendendo tutto in modo personale,

facendo supposizioni che distorcono tutto ciò che percepiamo, attraverso le maldicenze e spargendo veleno emozionale con la parola.

Gettiamo incantesimi soprattutto sulle persone che amiamo di più, e più autorità abbiamo più gli incantesimi sono potenti.

L'autorità è il potere con cui un essere umano controlla gli altri esseri umani per ottenere obbedienza.

È facile vedervi bambini, quando avevate paura dell'autorità; ma anche gli adulti hanno paura dell'autorità.

Le parole pronunciate con autorità diventano un potente incantesimo che agisce sugli altri. Perché? Perché crediamo a quelle parole.

Se comprendiamo il potere dei simboli, vediamo anche dove i simboli ci stanno portando.

Lo vediamo nel nostro comportamento, nel modo di interagire con gli altri e prima di tutto con noi stessi.

**Diventiamo posseduti da un'idea, da una credenza, da una storia.** A volte è la rabbia che ci possiede, a volte è la gelosia, a volte è l'amore.

I simboli lottano tra di loro per avere la nostra attenzione e si alternano nel possederci.

Sono migliaia i simboli che reclamano un posto nella nostra testa per controllarci.

Come ho già detto i simboli sono vivi, e la vita gliela diamo noi credendo in essi.

**I simboli parlano continuamente nella nostra mente. Non si fermano mai.**

B109

E come se nella testa avessimo un commentatore che ci racconta tutto ciò che avviene attorno a noi, come se non lo sapessimo già per percezione diretta. "Il sole sta tramontando. Ho caldo. Guarda quegli alberi laggiù. Che cosa starà facendo quello? Che cosa starà pensando?"

*LA VOCE DELLA CONOSCENZA vuole conoscere il significato di tutto. Vuole interpretare immediatamente tutto quello che accade nella nostra vita. Ci dice che cosa fare, quando farlo, dove farlo e come farlo. Ci ricorda continuamente quello che crediamo e quello che non crediamo su noi stessi. Ci dice tutto ciò che non siamo. Ci chiede perché non siamo come dovremmo essere.*

Nel sogno della prima attenzione, il mondo in cui viviamo è come un reality show condotto dalla voce della conoscenza.

Naturalmente noi abbiamo sempre ragione e gli altri hanno sempre torto,

perché usiamo tutto ciò che sappiamo per giustificare quello che avviene nel nostro show.

E che reality show! Al primissimo posto negli ascolti! Noi creiamo tutti i personaggi della storia, ma tutto ciò che pensiamo di ognuno non è la verità e non lo è mai stata.

**Con un intero Albero della Conoscenza che vive nella nostra testa, non percepiamo più la verità: percepiamo solo la nostra conoscenza, percepiamo menzogne. E, percependo solo menzogne, la nostra attenzione è intrappolata nel sogno dell'inferno: non percepiamo più la realtà del paradiso attorno a noi.**

B110

In questo modo gli esseri umani sono caduti dal Paradiso.

Nella storia di **ADAMO ED EVA** c'è un bellissimo dialogo con il serpente che viveva sull'Albero della Conoscenza.

Il serpente era un angelo caduto, che dava messaggi distorti; lui era il Principe delle Menzogne e noi eravamo innocenti.

Il serpente ci chiese: "Volete essere come Dio?". Se avessimo risposto: "No, grazie. Noi siamo già Dio", vivremmo ancora in Paradiso.

Invece abbiamo risposto: "Sì, vogliamo essere come Dio". Non ci siamo accorti dell'inganno; abbiamo mangiato il frutto, inghiottito la menzogna, e siamo morti.

Ciò che ci fa mordere la mela senza accorgerci della menzogna è il dubbio.

Prima che nasca il dubbio non sappiamo niente; la verità è lì, e noi semplicemente la viviamo.

Una volta inghiottita la menzogna non crediamo più di essere Dio, ed è allora che iniziamo a cercarlo.

Il passo successivo è credere che per trovare Dio dobbiamo erigergli un tempio: abbiamo bisogno di un luogo in cui adorarlo.

Per trovare Dio dobbiamo sacrificare tutto, dobbiamo creare dolore in noi stessi e offrire il nostro dolore a Dio.

Presto abbiamo un grandissimo tempio pieno di migliaia di persone che credono di non essere Dio.

Ovviamente dobbiamo dare a Dio un nome, e così nascono le religioni.

Creiamo il dio del fulmine, il dio della guerra, la dea dell'amore, e li chiamiamo Giove, Marte e Venere.

Migliaia, milioni di persone hanno creduto in questi dèi e li hanno adorati.

Offrivano la loro vita in sacrificio a questi dèi.

Uccidevano addirittura i loro figli per offrirli a questi dèi, perché credevano che questi dèi fossero la verità. Ma lo erano?

**Come vedete, la prima menzogna a cui crediamo è: "Io non sono Dio".**

Da questa menzogna ne nascono una seconda, una terza e una quarta; e noi ci crediamo, ci crediamo e ci crediamo.

Presto le menzogne sono in numero schiacciante e noi dimentichiamo la nostra divinità.

Gli esseri umani sono narratori di storie; raccontiamo ai nostri figli storie su un Dio perfetto, un Dio che ci giudica e ci punisce se ci comportiamo male.

Raccontiamo di Babbo Natale che ricompensa i bambini che sono stati "buoni", un po' come fa Dio. Sono tutti messaggi distorti.

B111

**Questo tipo di Dio che gioca con la giustizia non esiste. Babbo Natale non esiste.** Tutta questa conoscenza nella nostra testa non è reale.

B112

La storia del Principe delle Menzogne è soltanto una storia, ma una bellissima storia, fatta di simboli che possiamo capire per trarne le conclusioni.

Secondo me, il suo significato è chiaro: appena iniziamo a sognare di non essere Dio, inizia l'incubo.

Cadiamo dal Paradiso nel mondo di sotto, che chiamiamo inferno.

Iniziamo la ricerca di Dio, iniziamo la ricerca del nostro sé, perché ormai è l'Albero della Conoscenza che vive la nostra vita, e il nostro sé autentico è dimenticato.

Questo mi ricorda un'altra storia, su Gesù Cristo, Gesù camminava assieme ai discepoli, quando vide un uomo degno dei suoi insegnamenti.

B113

Si avvicinò e gli disse: "Vieni e seguimi".

"Lo farei", rispose l'uomo, "ma proprio oggi è morto mio padre. Prima devo seppellirlo, poi ti seguirò".

Gesù replicò: "Lascia che i morti seppelliscano i morti. Tu sei vivo, vieni con me".

È facile capire che siete "morti" quando non siete svegli, quando non siete consapevoli di ciò che siete. Voi siete verità, voi siete vita, voi siete amore.

*Ma durante il processo di addomesticamento il sogno esterno, il Sogno del Pianeta, aggancia la vostra attenzione e vi riempie di tutte le vostre credenze.*

*A poco a poco diventate una copia del sogno esterno. Copiate tutto quello che imparate da tutti e da tutto ciò che vi circonda.*

*Copiate non solo credenze, ma anche comportamenti, il che significa che non copiate solo quello che gli altri dicono, ma anche quello che gli altri fanno.*

*Percepите lo stato emotivo delle persone attorno a voi e copiate anche quello.*

Non siete ciò che siete realmente, perché siete posseduti da quell'immagine distorta di voi.

Può essere abbastanza difficile da capire, ma per tutto questo tempo siete voi a impossessarvi di voi.

Ciò che si è impossessato di voi è il vostro voi virtuale.

È ciò che pensate di essere, ciò che credete di essere, e questa immagine di voi stessi diventa estremamente potente.

Tutti questi anni di pratica hanno fatto di voi un maestro nel fare finta di essere ciò che pensate di essere.

**Questa immagine distorta di voi stessi diventa la vostra tomba, perché non è il vero voi che sta vivendo la vostra vita.**

**Allora, chi che sta vivendo la vostra vita?**

B114

È il vero voi che crea tutto il dramma e la sofferenza della vostra vita? È il vostro vero voi che dice: "La vita è una valle di lacrime e noi siamo qui per soffrire"?

È il vero voi che vi giudica e vi punisce, e che invita anche altri a punirvi? È il vero voi che abusa del vostro corpo? È il vostro vero voi che non si piace?

È davvero il vero voi che sta sognando tutto questo? No, non è il vero voi. Voi siete morti, questa è la verità. E qual è la chiave per ritornare a vivere?

**LA CONSAPEVOLEZZA. Riappropriandovi della consapevolezza resuscitate e ritornate in vita.**

Nella tradizione cristiana la resurrezione è il ritorno di Cristo dai morti e la rivelazione al mondo della sua divinità.

Ecco perché siete qui: per ritornare dai morti e reclamare la vostra divinità.

È venuto il momento di lasciare il mondo dell'illusione, il mondo delle menzogne, e di ritornare alla vostra verità, alla vostra autenticità.

È il momento di disimparare le menzogne per diventare il vero voi. E per farlo dovete ritornare alla vita, che è verità.

La consapevolezza è la chiave del ritorno alla vita e una delle principali maestrie dei Toltechi.

La consapevolezza vi fa uscire dal sogno della prima attenzione e vi conduce nel sogno della seconda attenzione,

in cui vi ribellate a tutte le menzogne che governano la vostra testa. Vi ribellate e tutto il sogno inizia a cambiare.

B115

## **CAMBIARE LE TUE CREDENZE NON È UN OBBLIGO, È UNA SCELTA**

Cambiare le tue credenze è una tua scelta personale. Non sei obbligato a cambiarle, a cambiare il tuo sogno né a fare nient'altro. Puoi continuare a vivere nei drammi, non sei obbligato a mettere fine alla sofferenza, alla rabbia, alla gelosia o alla vergogna. Non sei obbligato a smettere di punirti e di farti del male, né a mettere fine alle incomprensioni con le persone che ami. Non sei obbligato a smettere di essere come sei, anche se c'è un modo migliore di essere.

Cambiare le tue credenze non è un obbligo, è una scelta. Questa scelta c'è sempre stata, da millenni, non è niente di nuovo. L'ha insegnata il Buddha, l'ha insegnata Cristo.

Tanti altri maestri in tutto il mondo hanno detto la stessa cosa perché hanno scoperto un modo migliore di essere, un modo migliore di interagire gli uni con gli altri, e l'hanno trasmesso.

Non ti dirò mai che devi cambiare, mi limito a informarti che c'è un altro modo. Sei libero di accettarlo o rifiutarlo. Anche l'amore è una scelta e il punto è sempre questo: esiste un altro modo.

C127

## **IL CONOSCIUTO, LO SCONOSCIUTO, L'INCONOSCIBILE – SUPPOSIZIONI**

Possiamo dividere tutto in ciò che sappiamo, il conosciuto, ciò che non sappiamo, lo sconosciuto, e ciò che non sapremo mai, ovvero l'inconoscibile.

Conosciamo soltanto quello che conosciamo: la conoscenza.

Conosciamo soltanto le informazioni immagazzinate nella nostra mente attraverso gli accordi presi.

Conosciamo la realtà che percepiamo, conosciamo il nostro sogno, conosciamo il nostro punto di vista.

Lo sconosciuto è un'altra faccenda.

Guarda la donna che è seduta vicino a te. Di lei ti crei un'immagine, su di lei fai delle proiezioni.

Di lei conosci soltanto quello che proietti su di lei e per te questo è il conosciuto.

Quello che pensa lei, per te è lo sconosciuto. Ma puoi fare la supposizione di sapere che cosa pensa.

Puoi fare la supposizione di conoscere i tuoi figli, tuo padre, tua madre o il tuo cane, ma non li conosci.

Conosci soltanto le tue credenze su di loro, che sono vere soltanto per te e per nessun altro, perché è il tuo sogno.

La verità è che non li conoscerai mai. Non conosci nemmeno te stesso e pretendi di conoscere gli altri.

Conosci soltanto quello che la conoscenza ti dice.

Conosci soltanto i giudizi che emetti sugli altri, le tue interpretazioni, il tuo punto di vista personale.

Non sai quello che sentono gli altri, quello che pensano, quello in cui credono e che sognano.

E supponi che credano a ciò in cui credi tu, che sentano quello che senti tu, che vedano il mondo come lo vedi tu.

Così questa conoscenza ci controlla. Se siamo noi a controllarla, la conoscenza può diventare uno strumento di comunicazione.

C154

**Non facciamo supposizioni: chiediamo. Chiediamo e gli altri ci parleranno del loro mondo.**

In questo modo sappiamo che cosa c'è nel loro sogno e possiamo comunicare. È semplicissimo.

Non dobbiamo fare supposizioni, ma dobbiamo anche ricordarci che **ci diranno quello che essi fanno, il che non significa che sia vero.**

È facile vedere come gli esseri umani non si capiscano a vicenda.

**Le persone mandano immagini distorte di se stesse, cioè quello che vogliono proiettare su di noi.**

**Noi riceviamo queste immagini distorte e le stravoliamo ancora di più attraverso le nostre credenze.**

**È il modo in cui stanno le cose, il modo in cui gli uomini sognano e in cui interagiamo a vicenda.**

Gli altri proiettano su di noi l'immagine del loro sogno e noi la distorciamo ulteriormente a causa delle nostre credenze.

**Facciamo coincidere a forza tutto ciò che percepiamo con quello a cui crediamo, per assicurarci che quello in cui crediamo è vero.**

Per questo siamo più interessati ad agganciare l'attenzione degli altri allo scopo di proiettare il nostro punto di vista,

invece di ascoltare quello che gli altri vogliono dirci.

C155



## IL SOGNO DELLA SECONDA ATTENZIONE

### - L'ARTE DELLA TRASFORMAZIONE -

*Ora sta a voi scegliere in che cosa credere e in che cosa non credere.*

*Potete decidere di credere a tutto, il che include credere in voi stessi.*

La prima volta in cui abbiamo usato la nostra attenzione eravamo innocenti.

Da bambini veniamo programmati a sognare nel modo in cui sogna il mondo, non abbiamo scelta.

Gli altri agganciano la nostra attenzione per insegnarci delle cose, oppure siamo noi che concentriamo l'attenzione su di loro per imparare.

L'attenzione è quella parte della mente in grado di distinguere e di concentrarsi su ciò che vogliamo percepire.

Sperimentiamo ciò a cui diamo attenzione, e questo è il nostro sogno personale.

C81

**Il sogno in cui vivete ora è il risultato del sogno esterno che ha agganciato la vostra attenzione, inculcandovi le proprie credenze.**

**Il processo di addomesticamento può essere chiamato IL SOGNO DELLA PRIMA ATTENZIONE,**

perché è il modo in cui la vostra attenzione è stata usata per la prima volta per creare il primo sogno della vostra vita.

A73

Se qualcuno aggancia la vostra attenzione, pensate che quello che fate sia una vostra decisione, la vostra volontà, invece non è nient'altro che un'abitudine, un programma.

C81

È come se il mondo esterno premesse un pulsante e tutto dentro di voi sa che cosa deve fare, sa che reazione deve avere.

Si dice che gli esseri umani sono dotati di **libero arbitrio**, ma non è vero.

La nostra volontà è controllata dal Sogno del Pianeta; la nostra attenzione è agganciata dal sogno esterno e noi seguiamo la volontà del mondo.

In questa modalità-programma premiamo un pulsante e iniziamo a camminare,

premiamo un altro pulsante e giriamo a destra, giriamo a sinistra oppure ci fermiamo.

**Rispondiamo automaticamente secondo il modello azione-reazione.** Tutte le risposte, fisiche, emotive e così via, sono già contenute nel programma.

Se fossimo davvero liberi di scegliere, sceglieremmo di essere arrabbiati, tristi o invidiosi? A me sembra ovvio che non faremmo queste scelte.

Ovviamente, possiamo mentire a noi stessi dicendo: "Posso scegliere, ho il libero arbitrio".

Ma ogni volta che soffriamo è la dimostrazione che non abbiamo il potere di scegliere.

Se fossimo davvero liberi di decidere non sceglieremmo mai di farci vittimizzare, perché quando veniamo vittimizzati proviamo rabbia e paura.

Se fossimo liberi di decidere non sceglieremmo mai qualcosa che ci danneggia. E certamente non sceglieremmo di fare del male alle persone che amiamo.

Quella che i Toltechi chiamano *la seconda attenzione* riguarda l'imparare a usare l'attenzione per la seconda volta, per iniziare a trasformare il nostro sogno.

**Nel sogno della seconda attenzione abbiamo il controllo della nostra attenzione,** ci sottraiamo al Sogno del Pianeta e creiamo un sogno completamente nuovo:

il nostro sogno personale del paradiso su questa terra.

C82

Un modo per cambiare le vostre credenze è quello di concentrare l'attenzione su tutte le convinzioni che avete, per cambiarle;

così facendo, usate l'attenzione una seconda volta e create quindi il sogno della seconda attenzione, un sogno nuovo.

La differenza è che non siete più innocenti. Quando eravate bambini, non avevate scelta.

Ma ora non siete più dei bambini. Ora sta a voi scegliere in cosa credere. Potete scegliere di credere in ciò che preferite, anche in voi stessi.

**Il primo passo è diventare consapevoli della nebbia dentro la mente.**

Dovete comprendere che sognate tutto il tempo. Solo con la consapevolezza potete trasformare il sogno.

Sapete che il dramma della vostra vita è il risultato di ciò che credete e ciò che credete non è reale, perciò potete cominciare a cambiarlo.

Tuttavia, per cambiare le vostre credenze, dovete focalizzare l'attenzione su ciò che volete cambiare.

Dovete sapere quali accordi non vi vanno più bene, prima di poterli trasformare.

A73

**Dovete diventare consapevoli di tutte le credenze limitanti e basate sulla paura che vi rendono infelici.**

Fate un inventario di tutto ciò in cui credete, di tutti i vostri accordi e attraverso questo processo date inizio al cambiamento.

A74

**Nel sogno della seconda attenzione scopriamo che siamo noi i responsabili delle nostre scelte.**

Ciò in cui decidiamo di credere è una nostra scelta, non la scelta delle immagini che pensiamo di essere,

non la scelta di un io che pretende di sapere tutto, ma una scelta fatta dalla nostra integrità.

Nel nuovo sogno diamo la nostra fede soltanto agli accordi che sono in favore della Vita, agli accordi che accrescono la gioia, la felicità e la libertà.

Rompiamo tutti gli accordi basati sulle menzogne e facciamo nuovi accordi fondati sulla verità.

Tutto il significato e la percezione del nostro sogno cambiano, perché sono cambiati i nostri accordi.

**Nel sogno della seconda attenzione scopriamo che tutto è possibile.**

Ma, per sognare in questo nuovo modo, dobbiamo avere noi il controllo sulla nostra attenzione.

C83

**Agganciando l'attenzione di un altro, quasi ogni tipo di energia può essere trasferito da una mente a un'altra, compreso l'amore.**

Gli esseri umani sono sempre in cerca di qualcuno di cui agganciare l'attenzione e da manipolare,

perché siamo stati tutti addomesticati a competere per il controllo dell'attenzione reciproca.

Per questo assistiamo alla guerra per il controllo nei rapporti umani.

È una guerra tra il sogno interno e il sogno esterno, una guerra tra gli esseri umani e il Sogno del Pianeta per stabilire chi ha il controllo dell'attenzione.

Il sogno esterno controlla il sogno personale agganciando l'attenzione di tutti quelli che non hanno una libera volontà.

Può colpire, e colpire duro, anche coloro che sono dotati di libera volontà. In qualunque momento possiamo venire agganciati dal sogno esterno.

Se ciò accade, la chiave sta nello sganciarci il più in fretta possibile e ritornare alla consapevolezza.

Immaginate, per esempio, che vi dica: "Sei un bugiardo".

Se ci credete, la vostra attenzione viene agganciata e questo è un segno che credete a quello che state sentendo.

Attraverso le mie parole sposto la vostra attenzione sulla ferita che vi ho provocato.

Ma, se avete voi il controllo della vostra attenzione, potete usarla per decidere che cosa credere.

Potete scegliere di non credere di essere un bugiardo; l'attenzione controlla le vostre credenze e siete immediatamente guariti.

Se, un'ora dopo, vi dico di nuovo: "Sei un bugiardo", non avrete nessuna reazione perché non ci credete più.

Se invece vi sentite feriti, è perché credete alle mie parole.

C85

Se la vostra volontà non è libera, le credenze controllano la vostra attenzione.

Se invece avete voi il controllo della vostra attenzione, siete voi a decidere quando lasciare che l'attenzione venga agganciata dall'esterno

e in questo modo recuperate la libertà della volontà. Recuperata la libertà della volontà, è la vostra attenzione che controlla le vostre credenze.

**Tutti quelli che vi circondano sono specchi che riflettono le vostre ferite.**

**Chiunque vi riveli le vostre ferite vi sta facendo un favore immenso:** porta la vostra attenzione su una ferita che forse non sapevate di avere.

Se la vostra volontà è libera e l'attenzione controlla le vostre credenze, semplicemente portando la consapevolezza sulla ferita potete guarirla.

Potete dire: "Grazie per avermi fatto da specchio e avermi fatto vedere le mie ferite".

Chiunque incontrate diventa il migliore degli specchi, il modo migliore per valutare la vostra evoluzione.

Non potete sapere quanto state andando bene finché non siete davanti a una sfida. Se siete solo voi, non è facile capirlo.

C86

Non dobbiamo fuggire dalla vita, non abbiamo bisogno di negare la nostra natura.

Tutto ciò di cui abbiamo bisogno sono la consapevolezza e l'auto-accettazione. Imparare a fare le nostre scelte e ad avere il controllo sulla nostra volontà.

In questo modo, se qualcuno si mette contro di noi spostiamo semplicemente l'attenzione e recuperiamo la nostra libera volontà.

È questo che fa di noi dei maestri del sognare. Dove scegliamo di mettere la nostra attenzione è ciò che crea il miracolo.

n C87

## STRUMENTI DI TRASFORMAZIONE

Usate i seguenti strumenti: intenzione, attenzione, azione e ripetizione.

**INTENZIONE:** stabilite la vostra intenzione, prendendo l'impegno di cambiare un accordo. In questo modo aprite la strada all'azione.

**ATTENZIONE:** imparate a esercitare il controllo sulla vostra volontà.

Siate consapevoli che moltissime cose appartenenti al sogno esterno competeranno per avere la vostra attenzione.

**AZIONE:** ora agite; senza azione non c'è cambiamento, né crescita, né frutto.

**RIPETIZIONE:** mettete in pratica più e più volte l'azione precedente,

finché il nuovo accordo non sia consolidato e definitivamente programmato nella vostra memoria. È la ripetizione che crea il maestro.

C93

I Toltechi la chiamano Arte della Trasformazione, ed è davvero un'arte.

Si coltiva cambiando gli accordi basati sulla paura che vi fanno soffrire e riprogrammando la mente a modo vostro.

Uno dei modi per riuscirci è quello di **esplorare e adottare credenze alternative, come per esempio i Cinque Accordi.**

La decisione di adottare i Cinque Accordi è una dichiarazione di guerra contro il parassita.

Gli Accordi offrono **la possibilità di porre fine al dolore emozionale**, aprendo la strada a una vita felice, a un nuovo sogno.

Sta a voi esplorare le possibilità del vostro sogno, se vi interessa. I Cinque Accordi sono stati creati per aiutarvi nell'Arte della Trasformazione, per rompere gli accordi limitanti, per farvi acquisire un maggiore potere personale e per rendervi più forti.

Più diventate forti, più accordi riuscirete a rompere, fino al momento in cui arriverete al nocciolo di tutti gli accordi.

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

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

**Praticare i Cinque Accordi è un atto di potere. Rompere gli incantesimi di magia nera che imprigionano la vostra mente richiede un grande potere personale. Ogni volta che ne rompete uno, acquistate potere.**

A74

Cominciate da quelli più piccoli, poi a mano a mano che il vostro potere personale aumenta, potrete avvicinarvi al punto in cui affronterete i grandi demoni della vostra mente.

È necessario sostituire ogni accordo rotto con uno nuovo che vi renda felici.

Se occupate lo spazio mentale di un vecchio accordo con uno nuovo, il vecchio non potrà più tornare.

Nella mente ci sono molte forti convinzioni che possono far sembrare impossibile questo processo.

Per questo è necessario fare un passo alla volta, ed essere pazienti. **Si tratta di un processo lento.**

Il modo in cui vivete ora è il risultato di molti anni di addomesticamento. Non potete aspettarvi di cambiare tutto in un giorno.

Rompere gli accordi è molto difficile perché abbiamo messo in ognuno di essi il potere della nostra parola (che è il potere della volontà).

Per cambiare l'accordo, abbiamo bisogno della stessa quantità di potere.

Non possiamo usarne una quantità minore di quella che è stata necessaria per stabilirlo.

Il problema è che quasi tutto il nostro potere è investito nel mantenimento degli accordi presi con noi stessi.

Per questo tali accordi *sono come una droga che crea dipendenza. Siamo dipendenti dall'ira, dalla gelosia e dall'autocompatimento.*

A75

Siamo dipendenti dalle convinzioni che ci fanno dire: "Non sono abbastanza bravo, non sono abbastanza intelligente. Perché provarci, allora?"

Se gli altri possono farcela, è perché sono migliori di me".

Tutti questi vecchi accordi che governano il sogno della nostra vita sono il risultato di infinite ripetizioni.

Perciò, **per adottare i Cinque Accordi, dovete mettere in azione la ripetizione.**

**Praticare i Cinque Accordi nella vita quotidiana è il modo in cui il vostro meglio diventa ancora migliore. Ripeto: la ripetizione crea il maestro.**

A76

## AZIONE-REAZIONE

*I maestri del sogno trasformano la vita in un capolavoro, controllano il sogno attraverso le scelte.*

*Tutto ha delle conseguenze e un maestro del sogno è consapevole delle conseguenze.*

A ogni azione segue una reazione e per tutta la vita ripetiamo le stesse azioni subendo sempre le stesse reazioni.

Anche se non riusciamo a vedere quello che facciamo nel momento in cui lo facciamo, vediamo le reazioni, il risultato delle nostre azioni.

Molte volte incontriamo cose che non ci piacciono e che vorremmo cambiare,

ma ogni volta facciamo gli stessi errori, le stesse scelte, aspettandoci che il risultato sia diverso. Non lo sarà.

**L'unico modo per cambiare la nostra vita è cambiare le scelte, cambiare le azioni.**

Se nella vostra vita c'è qualcosa che non vi piace, per prima cosa dovete essere consapevoli che è il risultato di qualcosa che avete fatto,

il risultato di una vostra scelta. Se fate un passo indietro e portate l'attenzione sulla vostra azione prima ancora di vederne i risultati,

scoprirete facilmente dove avete sbagliato e che cosa ha prodotto un risultato indesiderabile.

C97

Una volta diventati consapevoli dell'azione, non pensate più alla reazione ma fate una scelta diversa, **cambiate tipo di azione e osservate quale sarà la reazione.**

Se anche questo risultato non vi piace, cambiate tante volte quante sono necessarie per ottenere il risultato che desiderate.

Forse non potete controllare tutto ciò che accade attorno a voi, ma **potete sicuramente controllare le vostre reazioni: le reazioni sono la chiave per una vita meravigliosa.**

Perché? Perché ciò che vi rende felici o infelici non è ciò che accade attorno a voi, ma il modo in cui scegliete di reagire. Imparando a cambiare le reazioni potete cambiare le abitudini e le routine, cambiare il programma e quindi cambiare la vostra vita.

Immaginate di avere fatto dieci anni fa quello che agli occhi di tutti è stato un grosso errore.

Tutti vi hanno giudicato duramente e vi siete giudicati duramente anche voi.

Ma dovete soffrire per il resto della vita solo perché avete fatto un errore? Non è giusto.

In questo modo la vostra reazione diventa quella di vivere in base alla colpa e alla vergogna, con una bassa autostima; vi sentite indegni e volete mettere fine alla vostra vita, forse senza sapere nemmeno perché. Fate un passo indietro e lo scoprirete.

È perché continuate a ripetere la stessa azione, che porta alla stessa reazione.

Credete di stare ancora soffrendo per quello che è accaduto dieci anni fa, ma non è vero.

La verità è che state soffrendo per quello che è accaduto un minuto fa o trenta secondi fa.

La scusa è: "Dieci anni fa ho commesso un terribile errore", ma la verità è che vi siete di nuovo giudicati duramente un minuto o trenta secondi fa. C98

Se in questo momento provate vergogna o senso di colpa, fate un passo indietro rispetto alla colpa che sentite e scoprirete che deriva da un giudizio su voi stessi.

Qual è stata l'azione-reazione? L'azione è stata il giudizio, la reazione è il rifiuto di voi stessi.

La reazione è il giudizio di colpevolezza nei vostri confronti e il fatto di crederci.

Avete investito lì la vostra fede e la vostra fede dice: "Merito una punizione". Sia fatta la tua volontà: sarete puniti.

Vediamo in che modo i Cinque Accordi possono aiutarvi a rompere il vecchio accordo del giudizio e della punizione, per creare un nuovo accordo di perdono.

Trenta secondi fa, quando avete emesso un giudizio su di voi, non siete stati impeccabili con la parola.

Infatti, giudicandovi duramente avete usato la parola contro di voi.

Trenta secondi fa avete preso qualcosa in modo personale, qualcosa che è accaduto dieci anni fa!

È un fantasma nella vostra mente che non ha più nessuna realtà, eppure l'avete preso in modo personale.

Trenta secondi fa avete fatto la supposizione che tutti ricordino quello che avete fatto dieci anni fa e che tutti continuino a condannarvi.

Trenta secondi fa non avete fatto del vostro meglio, perché avete scelto un'azione che vi ha reso infelici.

Ora sapete che siete infelici perché trenta secondi fa avete emesso un giudizio su voi stessi.

Se non volete sentirvi infelici dovete cambiare l'azione che ha causato la reazione. C99

Primo, ***dovete essere impeccabili con la parola.*** Avete davvero preso l'impegno di essere impeccabili.

Ogni volta che vi ritorna alla mente quello che è accaduto dieci anni fa, invece di giudicarvi potete cambiare azione e dirvi: "Mi perdono".

Di conseguenza cambierà anche la reazione, non è logico? È semplice buon senso. "Mi perdono". In questo modo siete impeccabili con la parola.

Secondo, dato che ***non prendete più nulla in modo personale***, ogni volta che fate un errore e gli altri reagiscono giudicandovi, non è niente di personale.

Sapete che gli altri stanno vivendo nel loro sogno.

Terzo, **non fate supposizioni** riguardo a ciò che gli altri pensano di voi.

Non avete nessuna possibilità di sapere che cosa c'è nella loro testa o che cosa stanno sognando.

Quarto, **fate del vostro meglio**. C'è un unico modo di fare del vostro meglio, e cioè farlo.

Non basta dire: "Lo farò" o "Ci proverò", è l'azione reale che fa la differenza.

Quinto, **siate scettici**, perché la maggior parte delle cose che sentite non sono vere.

Sapete che gli esseri umani parlano attraverso simboli e che i simboli non sono la verità.

**Ma imparate ad ascoltare**, perché così capite il significato dei simboli che gli altri stanno usando; comprendete la loro storia e la comunicazione migliora moltissimo.

*Azione significa in primo luogo attivare la consapevolezza, essere consapevoli che siete infelici a causa di un'azione che avete fatto voi.*

*In secondo luogo, significa focalizzare l'attenzione sull'azione-reazione e identificare l'azione responsabile della vostra infelicità.*

*Fate un passo indietro rispetto alla sensazione di infelicità e la scoprirete.*

*In terzo luogo, significa spostare l'attenzione sui Cinque Accordi e applicarli a ogni azione-reazione.*

*In questo modo, qualunque azione-reazione può essere affrontata secondo il processo: consapevolezza, attenzione, azione-reazione.*

*I risultati sono molto potenti.*

Focalizzate l'attenzione attraverso la vostra integrità e fate scelte che non vanno contro di voi.

Focalizzando l'attenzione e seguendo la vostra integrità potete valutare le scelte attraverso le vostre azioni-reazioni.

Questa scelta viene dall'amore e quella dalla paura, questa scelta mi rende felice e quella mi fa soffrire.

C100

158

**La parte più difficile è la consapevolezza.**

**Tutto ciò che impariamo dal sogno esterno è l'opposto della consapevolezza, perché i vecchi accordi vanno contro la consapevolezza.**

**Perciò dobbiamo praticare la consapevolezza fino a recuperarla del tutto.**

**Per recuperare la consapevolezza dobbiamo rompere gli accordi presi con la conoscenza e riaffermare l'impegno di onorare i Cinque Accordi.**

I Cinque Accordi si oppongono alla maggioranza degli accordi del nostro Libro della Legge e ci aiutano a staccare le informazioni dal Parassita.

Ci aiutano a spezzare il programma nella nostra mente, ma vanno continuamente praticati, e l'unico modo è attraverso l'attenzione.

Per cambiare gli accordi dobbiamo sapere per prima cosa quali accordi vogliamo cambiare.

Allora avremo sufficiente potere personale per cambiarli, perché non è la mente razionale che può farlo.

Il modo giusto è focalizzare l'attenzione sull'accordo che vogliamo cambiare e usare il potere della parola, dell'intenzione, per stabilire il nuovo accordo di non credere più a quello vecchio.

Non credere a qualcosa significa sottoscrivere l'accordo di non crederlo vero, e in questo modo lo disimpariamo.

**Ogni accordo che rompiamo va sostituito con uno nuovo.**

Se un accordo ci provoca sofferenza e se lo rompiamo senza sostituirlo con un altro che ci dà felicità, il vecchio accordo ritornerà.

Se ritiriamo la nostra fede dal vecchio accordo e la investiamo in quello nuovo, il vecchio accordo se ne va per sempre perché ora crediamo in quello nuovo.

Mettere in pratica un nuovo accordo significa far diventare il nostro meglio ancora migliore.

C101

Una volta imparato a metterlo in pratica, non occorre più riportarvi continuamente l'attenzione: diventa automatico e la nostra risposta sarà sempre la stessa. Tutti i vecchi accordi che regolano ancora la nostra vita sono il risultato di averli ripetuti infinite volte.

Osservate il normale processo emozionale della **RABBIA**. La rabbia è paura mascherata.

Nell'interazione con un altro è accaduto qualcosa, vi siete spaventati e poi arrabbiati.

La vostra rabbia ha allontanato quella persona e così avete scoperto che la rabbia funziona.

Questa situazione si è ripetuta più e più volte, e la rabbia è diventata un comportamento abituale.

È diventata un accordo con voi stessi che diceva: la rabbia ti protegge e ti mette al riparo.

Ma in seguito avete scoperto che la rabbia allontana anche le persone che non vorreste si allontanassero, avete scoperto che in questo modo rimanete soli.

Gli altri si tengono alla larga da voi a causa dei vostri comportamenti rabbiosi e ormai avete dimenticato quando vi siete arrabbiati per la prima volta.

Non sapete come mai la rabbia sia diventata la vostra normale reazione o perché ogni volta che avete paura esprimete rabbia.

Questa routine è stata ripetuta migliaia di volte e per voi è diventata una reazione normale, siete condizionati a crederci.

La sfida è: essere consapevoli e cambiare la routine cambiando l'azione.

Anche qui, il primo passo è sempre essere consapevoli e praticare la consapevolezza fino a padroneggiarla perfettamente.

Senza consapevolezza non avete nessuna possibilità di cambiare le vostre scelte e le vostre azioni.

Con la consapevolezza, invece, focalizzate l'attenzione e ripetete l'azione giusta cambiando gli accordi e le abitudini.

Ripetere l'azione che consiste nel mettere in pratica i Cinque Accordi romperà molti degli accordi che rendono la vita così difficile e dolorosa. C102

Occorre tempo e coraggio, perché è molto più facile continuare a prendere le cose in modo personale, fare supposizioni e reagire come avete sempre reagito.

Ma tutto ciò causa sofferenza emotiva e la vecchia reazione non fa che restituire il veleno all'altra persona e accrescere il dramma.

Se riuscite a fermare il dramma sin dall'inizio, avete risolto il problema e non vi resta nient'altro da fare.

All'inizio, trovate qualcosa che vi ricordi di focalizzare l'attenzione su questo processo e ripetetelo più e più volte fino a padroneggiarlo.

Vedendone i risultati, diventerà sempre più facile e alla fine sarà diventato automatico.

Una volta diventata un'abitudine, la trasformazione della vostra vita sarà sempre più rapida

e voi stessi cambierete alla stessa velocità con cui cambia la vostra vita.

Vedere i risultati aumenta l'autostima e l'entusiasmo, e nella vostra vita ritornerà l'auto-accettazione. C103

## **LA DISCIPLINA DEL GUERRIERO**

**La prima volta che impariamo a sognare ci sono molte cose che non ci piacciono e contro cui protestiamo, ma accettiamo il sogno così com'è.**

**Poi, qualunque sia il motivo, diventiamo consapevoli che il modo in cui viviamo non ci piace;**

**diventiamo consapevoli che stiamo sognando e che non vogliamo quel sogno.**

**E così cerchiamo di usare l'attenzione una seconda volta per creare un secondo sogno.**

**I Toltechi lo chiamano il sogno della seconda attenzione o il sogno dei guerrieri,**

**perché dichiariamo guerra alle menzogne che costituiscono la nostra conoscenza.**

Nel sogno della seconda attenzione iniziamo a dubitare: "Forse, tutto quello che ho imparato non è la verità".

Iniziamo a sfidare ciò a cui crediamo, iniziamo a mettere in dubbio tutte le opinioni che abbiamo appreso. B117

**Sappiamo che nella nostra testa c'è qualcosa che ci fa fare molte cose che forse non vorremmo fare, qualcosa che ha il totale controllo sulla nostra mente; e questo non ci piace. E, dato che non ci piace, a un certo punto iniziamo a ribellarci.**

Con questa ribellione cerchiamo di riappropriarci della nostra autenticità, quella che io chiamo l'integrità del sé o la totalità di ciò che siamo.

Nel sogno della prima attenzione, il sé autentico non ha nessuna scelta: è una vittima totale.

Non proviamo nemmeno a ribellarci. Ora tuttavia non vogliamo più essere vittime e vogliamo cambiare il nostro mondo.

**Vogliamo recuperare la nostra libertà personale: la libertà di essere chi siamo davvero, la libertà di fare ciò che vogliamo fare davvero.**

**Il mondo dei guerrieri è il mondo del tentativo.**

**Tentiamo di cambiare un mondo che non ci piace; tentiamo, tentiamo e tentiamo ancora, e la guerra sembra infinita.**

**Nel sogno dei guerrieri siamo in guerra, ma la nostra guerra non è contro gli altri.**

**Non ha niente a che fare con il sogno esteriore. Tutto si svolge nella nostra mente.**

**È una guerra contro quella parte della mente che fa le scelte che ci gettano nel nostro inferno personale.**

**È una guerra tra il sé autentico e quello che chiamiamo *il tiranno, il grande giudice, il libro delle leggi, il sistema di credenze.***

**È una guerra tra idee, tra opinioni, tra credenze. La chiamo anche *la guerra degli dèi*, perché tutte queste idee lottano per il predominio sulla mente umana. E, come gli dèi dell'antichità, esigono un sacrificio umano.**

B118

Sì, continuiamo a offrire sacrifici agli dèi anche se proclamiamo di non credere più ai sacrifici umani.

Naturalmente abbiamo cambiato nome agli dèi, abbiamo cambiato i simboli che definiscono gli dei.

*Forse non crediamo più ad Apollo, non crediamo più a Zeus, non crediamo più a Osiride;*

*ma crediamo nella giustizia, crediamo nella libertà, crediamo nella democrazia.*

Sono questi i nomi delle nuove divinità.

**Diamo il nostro potere a questi simboli, li innalziamo al regno degli dèi e sacrificiamo la nostra vita in nome di questi dèi.**

B119

Gli esseri umani credono a così tante menzogne che anche una cosa piccolissima diventa un terribile demone che causa enormi sofferenze.

In genere è solo un giudizio, soprattutto un auto-giudizio:

"Povero me, Guardate che cosa mi è duro quando avevo nove anni. Sentite che cosa mi è successo ieri!".

B120

Qualunque cosa sia accaduta nel vostro passato non è più la verità.

Può trattarsi della cosa più orribile, ma adesso non è più la verità, perché l'adesso è l'unica verità in cui vivete.

Tutto ciò che vi è accaduto in passato è nella realtà virtuale.

Qualunque cosa sia accaduta al vostro corpo è guarita da molto tempo, è la mente che può continuare a farvi soffrire e vivere nella vergogna per anni.

**Noi esseri umani portiamo con noi il nostro passato, la nostra storia; ed è come portare un cadavere pesantissimo.**

Per alcuni può non essere così pesante, ma per la maggior parte di noi è un cadavere molto pesante. Non è soltanto pesante: puzza terribilmente.

Ciò che molti di noi fanno è portare il proprio cadavere per dividerlo con le persone che amano.

Con la nostra poderosa memoria lo riportiamo in vita nel momento presente e riviviamo di nuovo, di nuovo e di nuovo le nostre esperienze passate.

Ogni volta che ricordiamo quelle esperienze puniamo di nuovo, di nuovo e di nuovo noi stessi e gli altri.

**Gli esseri umani sono gli unici animali sulla terra che si puniscono migliaia di volte per lo stesso errore, e che puniscono gli altri per migliaia di volte, e ancora di più, per lo stesso errore.**



Come possiamo parlare di giustizia nel mondo se non c'è giustizia nemmeno nel mondo nella nostra testa?

**L'universo è retto dalla giustizia, ma dalla vera giustizia, non dalla distorsione della giustizia che noi artisti abbiamo creato.**

B121

**LA VERA GIUSTIZIA RIGUARDA QUELLA CHE CHIAMO AZIONE-REAZIONE.** Noi viviamo in un mondo di conseguenze: per ogni azione c'è una reazione.

Vera giustizia è pagare una volta sola per ogni sbaglio che commettiamo. Quante volte invece paghiamo per uno sbaglio? Ovviamente, questa non è giustizia.

**Riuscite a vedere come voi, la conoscenza, state facendo del male a voi, l'essere umano? Pensate e giudicate in base a tutti i simboli che avete imparato.**

**State creando una storia che abusa dell'essere umano.**

Quando un essere umano si sente abusato, la sua normale reazione è di rabbia, odio, gelosia o qualunque emozione che ci fa soffrire.

B122

Il nostro sistema nervoso è una fabbrica di emozioni e le nostre emozioni dipendono da quello che percepiamo:

percepiamo i nostri stessi giudizi, il nostro stesso sistema di credenze, la voce della nostra stessa conoscenza.

E con il giudice, la vittima e il sistema di credenze che reggono il nostro mondo virtuale, le emozioni che produciamo sono paura, rabbia, gelosia, colpa, vergogna.

**La parola è una forza che non si può vedere, ma potete vedere la manifestazione di questa forza, l'espressione della parola, cioè la vostra stessa vita.**

**Lo strumento per valutare l'impeccabilità della vostra parola è la vostra reazione emotiva. Siete felici o state soffrendo?**

**Se vi state godendo il vostro sogno o se lo state subendo, è perché è così che lo state creando.**

Certo, i genitori, la religione, la scuola, il governo, la società vi hanno aiutati a creare questo sogno, ed è vero che non avete mai avuto scelta. Ma ora l'avete.

**Ora potete creare il paradiso o l'inferno. Ricordate: entrambi sono stati mentali dentro di voi.**

Volete essere felici? Allora siatelo e godetevi la vostra felicità. Volete soffrire? Magnifico, perché non godervi la vostra sofferenza?

Se scegliete di creare l'inferno, benissimo: soffrite, piangete e trasformate il vostro dolore in un capolavoro.

Ma se avete consapevolezza, non potete scegliere l'inferno: scegliete il paradiso.

B123

E il modo per scegliere il paradiso è essere impeccabili con la parola.

Se siete impeccabili con la parola, come potreste giudicarvi? Come potreste condannarvi? Come potreste addossarvi colpa o vergogna?

Se non create tutte queste emozioni, vi sentite meravigliosamente! Ritornate a sorridere, ed è un sorriso completamente autentico.

Non dovete fingere di essere in un certo modo. Non cercate di essere ciò che non siete. Qualunque cosa siate, è ciò che siete in questo momento.

In questo momento vi accettate esattamente così come siete. Vi piacete, vi piace stare con voi. Non abusate più di voi stessi usando i simboli contro di voi.

Per questo ripeto continuamente che è importantissimo essere consapevoli. La tirannia dei simboli è estremamente potente.

**Nel sogno della seconda attenzione, il guerriero vuole scoprire in che modo i simboli si sono impossessati dell'essere umano.**

La guerra del guerriero è tutta contro i simboli, contro la nostra stessa creazione, ma non perché odiamo i simboli.

I simboli sono un'opera d'arte, sono la nostra arte ed è giusto usarli per comunicare.

Ma se diamo tutto il nostro potere ai simboli rimaniamo senza potere, diventiamo impotenti e dobbiamo essere salvati.

Abbiamo bisogno di un salvatore, perché non abbiamo il potere di salvarci da soli. E così cerchiamo all'esterno e preghiamo: "Oh Dio, salvami!"

B124

Ma non sta a Dio, a Gesù, a Buddha, a Mosè, a Maometto o a qualunque maestro, guru o sciamano salvarci.

Non possiamo accusarli di non salvarci. **Nessuno può salvarci, perché nessun altro è responsabile di ciò che avviene nel nostro mondo virtuale.**

Il sacerdote, il ministro, il rabbino, lo sciamano o il guru non possono cambiare il nostro mondo; né possono cambiarlo nostra moglie, i figli o i nostri amici. Nessun altro può cambiare il nostro mondo, perché quel mondo è soltanto nella nostra testa.

Tutti abbiamo veleni emozionali, perché tutti abbiamo ferite emotive. È così.

Così com'è normale che il corpo senta dolore se si taglia, se cadiamo e ci rompiamo un osso, è normale che il corpo emozionale provi dolore perché viviamo, perché siamo circondati da predatori e perché anche noi siamo predatori. Non è colpa di nessuno: le cose stanno così. Se accusiamo, è il nostro veleno emozionale che ci spinge ad accusare. Invece di accusare, possiamo assumerci la responsabilità della nostra guarigione.

B125

**Se aspettate che qualcuno venga a salvarvi, questo qualcuno siete voi. Voi siete il vostro salvatore.  
Ma ci sono dei maestri che possono darvi gli strumenti per recuperare la consapevolezza e vincere la vostra guerra personale.  
Ci sono artisti che possono farvi vedere come creare con la vostra arte un capolavoro paradisiaco.**

Supponiamo che siate già un bravo artista.

Può arrivare un maestro che vi dice: "Sei bravo, voglio prenderti come apprendista. Voglio insegnarti delle cose.

Il primo e più importante strumento per diventare un maestro della tua arte è *essere impeccabile con la parola*.

È davvero semplice: sei tu che scrivi la tua storia, quindi non scrivere una storia contro di te.

Secondo, *non prendere nulla in modo personale*. È uno strumento utilissimo, perché se lo usi gran parte del dramma scompare.

Terzo, *non supporte nulla*, non crearti da solo il tuo inferno, smetti di credere alle superstizioni e alle menzogne.

Quarto, *fai sempre del tuo meglio*. Passa all'azione. È la pratica che fa il maestro. Semplicissimo".

Allora arriva il momento in cui iniziate a vedere tutta la vostra creazione da un altro punto di vista. Iniziate a capire che siete voi i creatori della vostra vita. B126

Siete voi che create la tela, i colori, i pennelli e il disegno. Siete voi che date significato a ogni pennellata sulla tela della vostra vita.

Siete voi che investite tutta la vostra fede nella vostra opera. E dite: "La storia che sto creando è molto bella, ma non ci credo più.

Non credo alla mia storia né a quella di nessun altro. So che è soltanto un dipinto". Magnifico!

Questo è il Quinto Accordo. Recuperate il buon senso, la verità, il vero voi. *Sii scettico, ma impara ad ascoltare*.

Nel sogno della seconda attenzione avete bisogno di strumenti per vincere la vostra guerra e cambiare il vostro mondo, e questi strumenti sono gli accordi.

Sono strumenti per trasformare il vostro sogno, per avere la padronanza del vostro sogno, ma sta a voi usarli.

Questi cinque semplici accordi hanno il potere di piantare il seme del dubbio in tutti gli accordi limitanti e fondati sulla paura che avete preso nel corso della vita.

L'unica possibilità di disimparare le menzogne è usare l'attenzione. Usate l'attenzione per creare il vostro primo sogno e usate l'attenzione per disfarlo.

I primi Quattro Accordi sono strumenti per usare l'attenzione una seconda volta allo scopo di creare il vostro personale paradiso, e il Quinto Accordo è lo strumento per vincere la guerra contro la tirannia dei simboli.

I Quattro Accordi sono strumenti per la vostra trasformazione personale, e il Quinto Accordo è la fine della trasformazione e l'inizio del dono più grande che potete fare a voi stessi: il dono del dubbio.

B127

**Abbiamo detto che è stato il dubbio a farci cadere dal Paradiso. Bene, per ritornare in Paradiso ci serviamo di nuovo del dubbio.  
Il dubbio è lo strumento che utilizziamo per recuperare la nostra fede,  
per riprenderci il potere che abbiamo dato alle menzogne e alle superstizioni in cui abbiamo creduto, restituendolo così a noi stessi.**

Ovviamente possiamo anche usare il potere del dubbio contro di noi, dubitando di noi stessi, dubitando della verità. Nella storia di Adamo ed Eva, il dubbio di non essere Dio ha aperto la strada a un altro dubbio e poi a un altro e a un altro ancora. Quando dubitiamo della verità iniziamo a credere alle menzogne. Presto crediamo a così tante menzogne che non vediamo più la verità, e cadiamo dal sogno del paradiso.

**Il dubbio è una potente creazione che possiamo usare per entrare nell'inferno o per uscire dall'inferno.**

In un caso, il dubbio fa sì che i simboli si impossessino di noi; nell'altro, lo impedisce. Se dubitiamo di noi stessi, se dubitiamo della verità, l'intero Albero della Conoscenza (l'intera mitologia che ha controllato la nostra attenzione per tutta la vita) torna a impossessarsi di noi. La voce della conoscenza inizia di nuovo a prendere il sopravvento e proviamo la rabbia, la gelosia e l'ingiustizia che accompagnano tutti i simboli, tutte le supposizioni, tutto il pensiero.

B128

Quindi, invece di dubitare di voi, abbiate fede in voi. Invece di dubitare della verità, dubitate delle menzogne. ***Siate scettici, ma imparate ad ascoltare.*** Il quinto accordo apre le porte del paradiso e il resto sta a voi. Questo accordo riguarda la vostra esistenza in paradiso e l'esistenza del paradiso in voi. Riguarda il lasciar andare l'attaccamento ai simboli, persino al vostro nome, e fondervi con l'infinito: diventare autentici, credere in voi stessi senza il minimo dubbio, perché anche il più piccolo dubbio può mettere fine all'esperienza del paradiso.

Quando avete fede in voi stessi, seguite i vostri istinti innati. Non avete più dubbi riguardo a ciò che siete e recuperate il buon senso. Avete tutto il potere della vostra autenticità; avete fiducia in voi stessi, fiducia nella vita. Avete fiducia che tutto andrà bene e che la vita è assolutamente semplice.

163

**La mente non ha più bisogno di capire tutto, non ha bisogno di sapere.** Sapete qualcosa o non la sapete, ma non avete dubbi se la sapete o no. Se non la sapete, accettate il fatto di non saperla. Non create false costruzioni. Se siete totalmente autentici, vi dite la verità: "Mi piace, non mi piace. Lo voglio, non lo voglio". Non siete costretti a fare quello che non vi piace. Vi godete la vita facendo esattamente quello che vi piace. Ci rendiamo la vita difficile se cerchiamo di sacrificarci per un altro. Di certo non siete qui per sacrificarvi per un altro. Non siete qui per soddisfare le opinioni o i punti di vista degli altri.

B129

**Nel sogno della seconda attenzione una delle sfide principali è la paura di essere voi stessi, il vostro vero sé.**

Se avete il coraggio di affrontare questa sfida, scoprirete che tutti i motivi per cui avevate paura non esistono. Scoprirete che è molto più facile essere voi stessi che cercare di essere ciò che non siete. Il sogno dell'inferno vi strema, perché occorre energia per sostenere un'immagine, per indossare una maschera sociale. Siete stanchi di imbrogliare, siete stanchi di non essere voi. Essere semplicemente autentici è la cosa migliore che potete fare. Se siete autentici potete fare tutto ciò che volete, potete credere a tutto ciò che volete, compresi voi stessi. Come può essere difficile avere fede in voi stessi, credere in voi invece che ai simboli? Riuscite a dare la vostra fede alle teorie scientifiche, a così tante religioni, opinioni e punti di vista; ma questa non è vera fede. La vera fede è quella in voi stessi.

**La vera fede è avere fiducia incondizionata in voi stessi, perché sapete che cosa siete realmente, e ciò che siete realmente è la verità.**

Una volta recuperata la consapevolezza di ciò che siete, la guerra nella vostra testa è finita.

È diventato ovvio che siete voi che create tutti i simboli;

e poiché è ovvio da dove proviene il potere della vostra parola, la vostra parola ha potere e niente può opporsi a esso.

La vostra parola diventa impeccabile ed è impeccabile perché siete voi ad avere potere sui simboli, e non i simboli su di voi.

B130

Quando la vostra parola è impeccabile, basate tutte le scelte sulla verità e vincete la guerra contro il tiranno.

Le parole obbediscono ai vostri ordini, ma hanno valore solo se le usate per comunicare, per entrare in contatto con qualcuno.

Dopo averle usate, smettono di nuovo di avere significato.

VERSO LA FINE DEL SOGNO DELLA SECONDA ATTENZIONE, la forma umana inizia a spezzarsi e la vostra realtà cambia un'altra volta.

Cambia perché non percepite più il mondo attraverso una rigida struttura di credenze.

La guerra è finita, perché non investite più la vostra fede nelle menzogne. Le menzogne continuano a esistere, ma voi non ci credete più.

Sapete che la verità è semplicemente, non avete più bisogno di credere alla verità. Non credete più a niente, ma vedete, e ciò che vedete è la verità.

La verità è esattamente qui, unica e perfetta.

Forse non è il modo in cui la interpretate, forse non è il modo con cui usate la parola per sparlare di voi stessi o per sparlare degli altri;

ma una volta vista la verità, a chi interessa che cosa sognano gli altri?

Non è importante quello che sognano le persone attorno a voi, importante è la vostra esperienza:

l'uso di tutti gli strumenti che avete per affrontare le vostre credenze, per vedere la verità, per vincere la vostra guerra personale.

Non dovete competere con nessuno, non dovete paragonarvi a nessuno.

Dovete essere semplicemente ciò che siete, essere amore; ma vero amore, non quel tipo di amore che si impossessa di voi e vi fa credere all'amore.

Non l'amore che vi rende gelosi e possessivi, e che vi getta direttamente all'inferno con tutte le torture e gli strazi dell'inferno.

B131

Non l'amore che vi chiede di sacrificarvi in nome dell'amore, o che vi dice di ferire voi stessi o gli altri in nome dell'amore.

Il simbolo dell'amore è diventato così distorto! Il vero amore è in voi sin dalla nascita. Il vero amore è ciò che siete. Siete nati con tutto ciò che vi occorre.

Se oggi affrontate le vostre paure, domani vedrete il sogno della seconda attenzione, il mondo dei guerrieri.

Ma avere vinto oggi la paura non significa che abbiate vinto la guerra.

No, la guerra non è finita: è appena iniziata. State ancora giudicando, avete ancora un mucchio di conclusioni.

Pensate di avercela fatta e bum, il tiranno è di nuovo qui. E può succedere di nuovo e di nuovo e di nuovo.

E non solo il tiranno in voi, ma il tiranno in tutti quelli che vi circondano, e alcuni tiranni sono molto peggiori degli altri.

Ma, se sono anni che siete in guerra, saprete difendere almeno voi stessi.

In quanto guerrieri potete vincere o perdere la guerra, ma se avete consapevolezza non sarete più vittime;

siete in guerra e lo è anche la maggior parte delle persone, finché la guerra non sarà finita.

Nel sogno della seconda attenzione, iniziate a creare il vostro personale paradiso sulla terra.

Iniziate a dare la vostra fede agli accordi che sono a favore della vita, che vi danno gioia, felicità e libertà.

Ma questo è solo un passo nella vostra evoluzione, c'è molto di più.

B132

Arriverà il momento in cui sarete maestri di consapevolezza, ovvero sarete maestri della verità. A proposito, sarete anche maestri della trasformazione.

Sarete maestri dell'amore, dell'intenzione e della fede, perché a quel punto crederete a voi stessi.

**Il risultato di questa trasformazione è la creazione di un'altra realtà che ha la stessa struttura dei primi due sogni,** ma in quest'altra realtà non credete più a quello in cui eravate abituati a credere.  
Non credete più alle menzogne che avete appreso, non credete nemmeno più alle parole che avete imparato.  
Non dubiterete più di ciò che sperimentate, di ciò che siete.

Il sogno successivo, il sogno della terza attenzione, non è lontano.

Ma prima dovete vincere la guerra nella vostra testa e ora avete gli strumenti per riuscirci, quindi, perché non farlo? Passate all'azione, ma senza tentare soltanto.  
Se tentate soltanto morirete mentre starete ancora tentando, e vi assicuro che milioni di guerrieri sono morti mentre tentavano.  
Sono pochi i guerrieri che vincono la guerra in atto nella mente umana,  
ma quelli che la vincono usando l'attenzione per la seconda volta ricreano completamente il loro mondo.

B133

## LE EMOZIONI DEL GUERRIERO

Immaginate di svegliarvi una mattina, pieni di entusiasmo. Vi sentite bene, felici e con tanta energia per affrontare la giornata.  
Poi, a colazione, litigate con vostra moglie o vostro marito e lasciate uscire un flusso di emozioni.  
Vi arrabbiate e nella rabbia mettete tutto il vostro potere personale. Dopo la lite vi sentite esausti, vorreste soltanto piangere.  
Trascorrete la giornata avvolti nelle vostre emozioni, non avete energia e desiderate soltanto stare lontani da tutto.

Ogni mattina ci svegliamo con una certa quantità di energia mentale, emozionale e fisica, che spendiamo durante il giorno.  
Se permettiamo alle emozioni di privarcene, non avremo energia da dedicare al cambiamento o ai rapporti con gli altri.

A76

165

**Il modo in cui vedete il mondo dipende dalle emozioni che provate.** Quando siete irritati, intorno a voi nulla va per il verso giusto.  
Che piova o ci sia il sole, vi sembra comunque sbagliato. Quando siete tristi, tutto ciò che vi circonda è triste e vi fa venire voglia di piangere.  
Vedete gli alberi e vi intristite, vedete la pioggia e tutto appare brutto.  
Forse vi sentite vulnerabili e desiderate proteggervi perché non sapete in quale momento sarete attaccati.  
Non vi fidate di nulla e di nessuno intorno a voi: vedete il mondo con gli occhi della paura.

**Immaginate che la mente umana sia come la vostra pelle.**

Se la pelle è sana, toccarla è piacevole. Ora immaginate di avere una ferita che vi procura un'infezione.  
Se toccate la pelle nel punto infetto sentite dolore e cercate quindi di coprire e proteggere quel punto. Essere toccati non vi fa piacere, perché vi causa dolore.  
Immaginate ora che tutti gli esseri umani abbiano la pelle malata. Nessuno può toccare gli altri, perché toccarsi fa male.  
*Tutti hanno la stessa infezione, quindi quello stato della pelle viene considerato normale. Crediamo di essere così per natura.*

Riuscite a immaginare come ci comporteremmo gli uni con gli altri, se tutti avessimo una malattia della pelle?  
Non ci abbraccieremmo mai e per evitare il dolore tenderemmo a creare una distanza tra noi. La mente umana si adatta esattamente a questa descrizione.

**Ciascun essere umano ha un corpo emozionale pieno di ferite infette. Ogni ferita è piena di veleno emotivo, il veleno di tutte le emozioni che ci fanno soffrire.**  
**Un'ingiustizia subita apre una ferita nella mente e reagiamo con il veleno emotivo**  
**a causa dei concetti e delle convinzioni che nutriamo rispetto a cosa è giusto e a cosa non lo è.**

A77

**La mente, a causa del processo di addomesticamento, è talmente piena di ferite e di veleno, che tutti ne descrivono la condizione come normale. Ma io vi dico che non è affatto normale.**

Abbiamo un Sogno del Pianeta che non funziona e gli esseri umani soffrono di una malattia mentale chiamata **PAURA**.

**I sintomi sono tutte le emozioni che ci fanno soffrire:** rabbia, odio, tristezza, invidia e senso di tradimento.

Quando la paura è troppo grande, la mente razionale comincia a funzionare male e noi definiamo tale condizione come malattia mentale. Il comportamento psicotico si verifica quando la mente è così spaventata e le ferite sono così profonde, che sembra che la cosa migliore sia quella di interrompere i contatti con il mondo esterno.

Se riusciamo a vedere lo stato della mente come una malattia, possiamo anche scoprire che c'è una cura. **Non dobbiamo più soffrire. Prima però abbiamo bisogno della verità per aprire le ferite emotive, far uscire il veleno e lasciarle guarire completamente. Come si fa? Dobbiamo PERDONARE coloro che ci hanno offeso, non perché meritino il perdono, ma perché amiamo noi stessi e non vogliamo continuare a pagare per l'ingiustizia subita.**

Il perdono è l'unico modo per guarire. Possiamo scegliere di perdonare perché proviamo compassione per noi stessi.

Possiamo lasciar andare il risentimento e dichiarare:

"Adesso basta! Non sarò più il grande Giudice, non andrò più contro me stesso. Non mi flagellerò più e non mi maltratterò. Non sarò più la Vittima".

Prima di tutto, bisogna perdonare i genitori, i fratelli, le sorelle, gli amici e Dio. Una volta perdonato Dio, potete finalmente perdonare voi stessi. A78

Perdonando voi stessi, il rifiuto è finito e inizia l'accettazione di sé. L'amore verso voi stessi diventerà così forte, che alla fine vi accetterete così come siete. Questo è l'inizio della libertà. Il perdono è la chiave.

**Saprete che avete perdonato qualcuno quando lo vedete, o udite il suo nome e non avete più una reazione emotiva.**

Quando qualcuno toccherà il punto dove c'era una ferita e non sentirete dolore, saprete di avere perdonato davvero.

La verità è come un bisturi. Fa male perché apre le ferite coperte dalle menzogne, ma permette di guarire.

Le menzogne sono ciò che è noto come sistema della negazione.

È bene avere un sistema di negazione, perché ci permette di coprire le ferite e di andare avanti.

Ma quando non abbiamo più ferite, non è più necessario mentire e non abbiamo più bisogno di negare nulla, perché una mente sana, proprio come una pelle sana, può essere toccata senza dolore. Quando la mente è pulita, ama essere toccata.

Il problema è che la maggior parte delle persone perdono il controllo delle proprie emozioni.

**Sono le emozioni che controllano il comportamento e non viceversa.**

Quando perdiamo il controllo, diciamo parole che non vorremmo dire e facciamo cose che non vorremmo fare.

Per questo è così importante essere impeccabili con la parola e diventare guerrieri spirituali. Dobbiamo imparare a controllare le emozioni, in modo da avere abbastanza potere personale per cambiare gli accordi basati sulla paura, fuggire dall'inferno e creare il nostro paradiso personale.

Come si fa a diventare guerrieri? Esistono alcune caratteristiche fondamentali, simili in tutte le tradizioni del mondo. A79

**Il guerriero ha consapevolezza,** questo è molto importante.

Siamo coscienti di essere in guerra e la guerra in atto nella nostra mente richiede disciplina. Non la disciplina del soldato, ma quella del guerriero.

Non quella che ci dice dall'esterno cosa fare e cosa non fare, ma la disciplina di essere noi stessi, indipendentemente da tutto.

**Il guerriero ha controllo.** Non su altri esseri umani, ma **sulle proprie emozioni, su se stesso.**

Quando perdiamo il controllo reprimiamo le emozioni, ciò non accade quando ci controlliamo.

La grande differenza tra una Vittima e un guerriero, è che la prima reprime le emozioni, il secondo le trattiene.

*Le Vittime reprimono le emozioni perché hanno paura di mostrarle, paura di dire ciò che vorrebbero dire.*

*Trattenersi non è affatto la stessa cosa: significa mantenere le emozioni ed esprimerle al momento giusto, né prima né dopo.*

Per questo i guerrieri sono impeccabili. Hanno un completo controllo sulle emozioni e quindi sul comportamento.

A80

## IL SOGNO DELLA TERZA ATTENZIONE

### - I MAESTRI -

Il sogno della seconda attenzione finisce quando nella nostra vita avviene qualcosa di molto importante, chiamato giudizio finale.

Corrisponde all'ultima volta in cui giudichiamo noi stessi o chiunque altro.

È il giorno in cui ci accettiamo esattamente così come siamo e accettiamo tutti gli altri esattamente così come sono.

Quando arriva il giorno del nostro giudizio finale, la guerra nella nostra testa finisce e inizia il sogno della terza attenzione.

**È la fine del nostro mondo e l'inizio di un altro, perché non siamo più nel sogno dei guerrieri.**

**Siamo in un mondo superiore, che io chiamo IL SOGNO DEI MAESTRI.**

I maestri sono stati prima guerrieri. Hanno vinto la loro guerra personale e ora sono in pace.

Il sogno dei maestri è un sogno di verità, un sogno di rispetto, un sogno colmo di amore e di gioia.

B135

È il parco giochi della vita, ciò per cui siamo fatti; e solo la consapevolezza ci può condurre lì.

**La resurrezione** è un meraviglioso concetto delle scuole esoteriche di tutto il mondo.

Quando avete la consapevolezza che quasi tutto ciò che avete imparato attraverso i simboli non è la verità,

l'unica cosa che vi rimane è gioire della vita; e questa è la resurrezione.

Finché date significato a tutte le cose attraverso i simboli, la vostra attenzione è frammentata tra tutte queste cose tutte assieme.

168

Quando togliete significato a tutto, siete in comunione e diventate tutto. Diventate l'unico essere esistente.

Non c'è differenza tra voi e le stelle del cielo, tra voi e una pietra. Tutto ciò che esiste è parte dell'unico essere vivente esistente.

B136

Quando sperimentate questa verità, anche per un istante, l'intera struttura del vostro sistema di credenze scompare e siete nel meraviglioso sogno del paradiso.

Nel sogno della terza attenzione avete finalmente consapevolezza di ciò che siete, ma non attraverso le parole.

E poiché non ci sono parole per descrivere ciò che siete, siete nella pace, nel luogo in cui non dovete usare le parole per sapere ciò che siete.

Questo è ciò che i maestri delle filosofie esoteriche rivelano ai loro apprendisti.

Il punto più alto a cui potete arrivare è quando andate oltre tutti i simboli e diventate uno con la vita, con Dio.

B137

Il sogno dei maestri è alquanto difficile da spiegare, perché **il vero insegnamento non passa dalle parole. Passa dalla presenza.**

Se percepite la presenza di un maestro, imparerete molto più che attraverso le parole.

Le parole non possono esprimere nemmeno una piccola parte dell'esperienza;

ma, se usate l'immaginazione, le parole possono condurvi nel luogo in cui potete fare l'esperienza diretta.

Questa è appunto la mia intenzione: portarvi a espandere la consapevolezza fino al punto in cui potete percepire chi siete realmente, in cui potete sentire che cosa siete realmente.

Invece di usare le parole, forse un modo migliore è mettervi a faccia a faccia con Dio, in modo che possiate vederlo.

**E se vi mostro Dio a faccia a faccia, ciò che vedrete è voi stessi. Che ci crediate o no vedrete voi stessi, perché voi siete la manifestazione di Dio.**

**E se riuscite a vedere ciò che muove il vostro corpo, vedrete il Dio reale.**

B138



Osservate la vostra mano. Muovete le dita. La forza che muove le vostre dita è ciò che i Toltechi chiamavano intenzione e che io chiamo vita, infinito o Dio.

**L'INTENZIONE è l'unico essere vivente esistente ed è la forza che muove tutte le cose.**

Voi non siete le dita: siete la forza che le muove. Le dita obbediscono a voi.

Se cercate la verità vedrete che la forza che muove le vostre dita è la stessa che crea il vostro sogno.

È la stessa forza che apre un fiore, che fa alzare il vento, che produce un tornado, che fa muovere le stelle nell'universo e gli elettroni attorno al nucleo.

C'è un unico essere vivente e questo essere siete voi. Voi siete la forza che si manifesta in infiniti modi in tutti gli universi.

**La prima manifestazione di questa forza è LA LUCE, o ENERGIA (che sono la stessa cosa), e tutto è creato attraverso questa energia.**

*Gli scienziati sanno che tutto è fatto di energia; e dato che c'è un'unica sorgente nell'universo che crea questa energia, qui scienza e religione convergono, e possiamo capire che siamo Dio perché siamo luce. È questo che siamo.*

*È questo che sono tutte le cose, in miliardi e miliardi di diverse frequenze, o manifestazioni, della luce.*

*E tutte assieme, le diverse frequenze formano un'unica luce.*

**L'intenzione è la forza che crea la luce; e la luce è il messaggero dell'intenzione, perché porta il messaggio della vita ovunque giunga.**

B139

*La luce possiede tutte le informazioni necessarie per creare tutto ciò che esiste, tutte le forme di vita: uomini, scimmie, cani, alberi. Tutto.*

*Tutte le forme di vita sul pianeta Terra sono create da uno specifico raggio, o frequenza, di luce che la scienza chiama DNA.*

*Le differenze nei DNA possono essere minime,*

*ma nella manifestazione producono le differenze tra un uomo e una scimmia, tra un uomo e un giaguaro, tra un uomo e un albero.*

*La luce ha molte proprietà. È viva. È un essere vivente estremamente intelligente.*

*Crea tutto ciò che è nel tempo, trasforma tutto ciò che è nel tempo, e non può essere distrutta.*

*La luce è ovunque e tutto è fatto di luce, ma non possiamo vederla a meno che non sia riflessa dalla materia.*

*Se dal pianeta Terra mandiamo un oggetto nello spazio, possiamo vederlo perché riflette la luce.*

*Non ci sono spazi vuoti tra le stelle, tra le galassie o tra gli universi, B140 così come non c'è uno spazio vuoto tra gli atomi del mio corpo; il che significa che tutti gli universi sono collegati.*

E53

*Voi siete un intero universo. La Terra è un altro universo. Il Sole e i suoi pianeti sono un altro universo. Tutti i sistemi solari formano assieme un altro universo, e possiamo continuare così fino ad arrivare a un unico essere vivente composto di miliardi e miliardi di esseri viventi diversi.*

B140

*L'infinito dentro il mio corpo fisico è la continuazione dell'infinito attorno a me. Io sono parte di questo infinito e così tutto ciò che percepisco.*

*Non c'è nessuna differenza tra di noi, o tra noi e qualunque oggetto. Siamo uno perché tutto è fatto di luce.*

*La luce si manifesta in miliardi di forme per creare l'universo materiale.*

E52

*I miei occhi sono come due specchi. La luce proietta una realtà virtuale nel mio cervello, esattamente come proietta una realtà virtuale nello specchio.*

*Tutto ciò che percepisco è una realtà virtuale fatta di immagini luminose.*

*L'unica differenza tra i miei occhi e uno specchio è che i miei occhi hanno un cervello dietro.*

*E grazie a questo cervello ho la capacità di analizzare, interpretare e descrivere la realtà virtuale che percepisco in ogni momento.*

Se vedo un albero, non vedo soltanto l'albero: definisco l'albero, descrivo l'albero, mi creo un'opinione sull'albero.  
Posso considerare l'albero bello o brutto, ma il mio punto di vista, la mia opinione sull'albero è una storia creata da me.

**E quando interpreto, definisco o giudico ciò che percepisco, non è più la cosa reale: creo un mondo virtuale.**

**È questo che i Toltechi chiamano sognare.**

Il sogno è un mondo di illusione fatto di immagini luminose, e la mente sogna quando il cervello dorme e quando è sveglio.

E53

Ogni essere vivente è protetto dalla forza che chiamiamo anima. **L'ANIMA è la forza che tiene unito un intero universo e ne riconosce la totalità.**

L'anima rende la materia impenetrabile, crea cioè quella che sembra una divisione tra gli esseri. **L'anima dà forma a tutte le cose.**

B140

Senza questa forza non ci sarebbe differenza tra voi e un fiore, un pesce o un uccello.

La vostra anima è nata al momento del vostro concepimento e riconosce ogni elemento di se stessa: ogni molecola, ogni cellula, ogni organo del vostro essere.

La vostra anima riconosce tutto ciò che appartiene al vostro universo e rifiuta tutto ciò che non gli appartiene.

**Nel sogno della terza attenzione siete consapevoli che il vostro corpo è un universo fatto di miliardi di esseri viventi:**

fatto di atomi, fatto di molecole, fatto di cellule, fatto di tessuti, fatto di organi, fatto di sistemi; **e questo intero universo è uno.**

Dal punto di vista della mente è come se ci fosse un unico punto di vista: quello che è dietro i vostri occhi.

Ma se scendete in profondità nella consapevolezza scoprirete che ogni atomo del vostro corpo ha un punto di vista personale, perché ogni atomo è vivo.

Ogni atomo è un intero universo, un sistema solare in miniatura con stelle e pianeti.

**Ciò che tutti gli universi hanno in comune è che ognuno di essi è vivo attraverso il potere totale dell'infinito.**

**Voi, questa forza, siete vivi. Siete il potere totale. Siete la verità, siete la realtà.**

**Tutto il resto, compreso tutto ciò che sapete attraverso i simboli, non è verità. Non è reale. È un'illusione, ed è meraviglioso.**

La luce non è soltanto intelligenza: ha una memoria.

Crea un'immagine di se stessa, crea l'intero mondo di illusione che diventa la vostra mente, il modo in cui sognate.

B141

I vostri sogni non sono materia, sono un riflesso della materia; e questo riflesso esiste nella materia che chiamiamo cervello.

Il cervello non è altro che uno specchio; se guardate nello specchio state vedendo la vostra mente, il vostro sogno.

La prima volta che aprite gli occhi iniziate a percepire la luce, e la luce diventa il vostro maestro.

La luce proietta nei vostri occhi informazioni che non capite, ma voi siete fatti per percepire la luce, per diventare uno con la luce, perché la luce è la vostra altra metà.

Essendo luce state sempre creando, vi state sempre trasformando, state sempre evolvendo.

La luce penetra direttamente nel vostro cervello e lo struttura per modificare voi, la realtà virtuale, in modo da rendervi un riflesso migliore di se stessa.

Quando la luce modifica il vostro cervello, il cervello modifica la fabbrica di Dio, il DNA, per il prossimo essere umano che potrà nascere da voi.

Così come il vostro corpo ha organi diversi (cervello, cuore, polmoni, fegato, stomaco, epidermide) che tutti assieme formano voi, una totalità, anche ogni organo del vostro corpo è fatto di cellule diverse che tutte assieme formano quell'organo.

**Ma le cellule sanno forse che tutte assieme formano un unico essere vivente, cioè voi?**

**E noi esseri umani sappiamo che tutti assieme formiamo un unico essere vivente, cioè l'umanità?**

Siete circondati da miliardi di esseri umani.

B142

Esattamente come voi, sono programmati per essere umani. Maschi o femmine, li riconoscete; sapete che sono esseri umani come voi. Lo sapete.

Ma forse non sapete che gli esseri umani sono un organo del bellissimo pianeta Terra.

Il pianeta Terra è vivo. È un essere vivente, e l'umanità nel suo insieme lavora per il pianeta in quanto è un organo di questo essere vivente.

Le foreste sono un altro organo, l'atmosfera è un altro organo, ogni specie è un altro organo,

**e tutti assieme creiamo un equilibrio che è il metabolismo del pianeta Terra.**

L'umanità è un unico essere vivente, e non è solo una teoria. Noi esseri umani viviamo tutti assieme.

Abbiamo lo stesso tipo di corpo, abbiamo lo stesso tipo di mente, abbiamo gli stessi bisogni. Creiamo tutti questi simboli per capirci a vicenda.

Maschi o femmine, vittime, guerrieri o maestri, siamo tutti uguali.

Nessun essere umano è migliore o peggiore di ogni altro essere umano. Nessun essere umano è migliore o peggiore di qualunque altra cosa nell'universo.

Al livello più profondo del nostro essere non c'è nessuna differenza tra un essere umano e un cane, tra un essere umano e una pulce, una mosca o un fiore.

Siamo la stessa cosa. Veniamo dalla stessa sorgente e le nostre storie non hanno importanza.

Non importa se siamo cristiani, buddhisti, musulmani o induisti. Veniamo dallo stesso luogo e ritorneremo allo stesso luogo.

L'infinito crea tutto ciò che esiste, e quando il ciclo è terminato tutto ritorna all'infinito.

B143

**Ovviamente il corpo muore, perché il corpo è mortale, ma voi, la forza, siete immortali.**

**In questa forza in cui vive la mente, l'unica cosa a morire sono le menzogne.**

Nell'antico Egitto si diceva: se alla morte il tuo cuore è più leggero di una piuma, benvenuto in paradiso.

Ma se il tuo cuore è più pesante di una piuma, non entrerai in paradiso.

**Le menzogne non possono ritornare alla forza, ma la verità sì, perché la verità è il riflesso della forza, il riflesso dell'infinito.**

Quindi, la domanda è: quanto sono pesanti le vostre menzogne? Il vostro cuore è appesantito da rabbia, paura, colpa e rimpianto?

**Nel sogno della terza attenzione la verità ha già distrutto tutte le menzogne e l'unica cosa che sopravvive è la verità, cioè il vero voi. Voi siete la forza.**

Voi siete vita, che è verità, e da questo momento il vostro sogno diventa il paradiso.

Il vostro sogno diventa un magnifico capolavoro d'arte, un magnifico capolavoro d'amore.

B144

Nel sogno dei maestri siamo consapevoli che **scegliere significa avere in mano un potere**. È facendo le nostre scelte che controlliamo il nostro sogno.

Ogni scelta ha delle conseguenze e un maestro del sogno è consapevole delle conseguenze.

Una scelta può aprire molte porte e chiuderne molte altre. Anche non scegliere è una scelta in nostro potere.

Attraverso le scelte padroneggiamo l'arte del sognare e creiamo una vita meravigliosa.

Tutti possono essere grandi artisti del sogno, ma **la padronanza si raggiunge quando abbiamo il completo controllo sul nostro sogno, il che significa che abbiamo il completo controllo della nostra attenzione.**

**Quando padroneggiamo l'attenzione padroneggiamo realmente l'intenzione, e questo significa che abbiamo il completo controllo sulle nostre scelte.**

**Allora il sogno della nostra vita va dove vogliamo indirizzarlo.**

Nel sogno ordinario degli esseri umani è il sistema di credenze che controlla l'attenzione.

E dato che il nostro potere personale, la nostra volontà, è debole, chiunque può agganciare la nostra attenzione e instillare un'opinione nella nostra mente. B147

**La volontà, o intenzione, è la forza che può muovere ciò che esiste o che può cambiare la direzione a ciò che esiste.**

**La volontà è ciò che possiede l'attenzione e che muove l'attenzione. Una volta recuperato il potere di usare la nostra volontà abbiamo il controllo sull'attenzione. Abbiamo finalmente il controllo sulle nostre credenze e vinciamo la guerra per il controllo del nostro sogno.**

**Nel sogno della terza attenzione non mettiamo l'attenzione sulla vita.**

**Noi siamo vita, noi siamo la forza, noi siamo intenzione, e l'intenzione controlla l'attenzione. Il sogno della terza attenzione è il sogno della pura intenzione.**

Siamo consapevoli che siamo vita; non solo come concetto ma come azione, come totale consapevolezza.

Ora vediamo con gli occhi della verità ed è un punto di vista completamente diverso.

La prima volta che imparate a sognare, il vostro sistema di credenze crea milioni di piccole barriere alla verità.

Quando la struttura del vostro sistema di credenze non c'è più, togliete le barriere e non vedete più soltanto un punto di vista.

Potete vederne molti contemporaneamente.

Vedete voi stessi non solo dal punto di vista di un essere umano, ma dal punto di vista di una forza.

Vedete voi stessi non solo come una forza, ma come la manifestazione di quella forza.

Sapete di essere luce, di essere soltanto un'immagine nella luce, e usate l'attenzione per testimoniare il sogno dal punto di vista della luce.

Non vedete più ciò che è esterno a voi come separato da voi. Percepite la vostra totalità in tutto.

B148

Vi sentite l'unico essere vivente esistente, e non lo sentite soltanto: lo sapete.

Sapete che cosa siete, ma non attraverso le parole. Non avete bisogno di simboli.

Se usate i simboli per capire che cosa siete, nel tentativo di conoscervi potreste perdervi nei simboli.

**Usare i simboli per cercare di conoscervi è un non senso. Qualunque cosa pensate di essere non sarà mai la verità, perché i simboli non sono la verità.**

172

Se dite a un gatto: "Ehi, cane!", non si ribellerà, non gli interessa. Ma se dite a una persona: "Ehi, cane!", reagirà certamente.

Qualcuno riderà e qualcuno si offenderà; per alcuni sarà comico e per altri tragico, perché aderiscono a punti di vista diversi.

Gli animali hanno forse bisogno di conoscere il loro simbolo per essere?

No, non lo conoscono e non se ne preoccupano. Sono e basta. Non hanno bisogno di simboli per giustificare la loro esistenza.

Se mi chiedono che cosa sono, posso rispondere:

"Sono un essere umano. Sono un uomo. Sono fatto di energia. Sono fatto di materia. Sono un padre. Sono un dottore".

B149

Posso usare i simboli per identificare ciò che sono, per giustificare ciò che sono, per cercare di conoscermi, ma in realtà non significano nulla.

La verità è che non so che cosa sono. L'unica cosa che so è che io sono. Sono vivo e voi potete toccarmi.

Sto sognando e sono consapevole che sto sognando. A parte questo, nient'altro è importante, perché tutto il resto è una storia.

I simboli non mi diranno mai chi sono o da dove vengo; ma non è importante, perché in ogni caso vi ritornerò.

Per questo il mio personaggio preferito dei cartoni è Braccio di Ferro, quando dice: "Io sono quello che sono ed è tutto quello che sono". Questa è saggezza.

Questa è totale accettazione, il che significa totale rispetto per ciò che sono, perché io sono verità.

Forse quello che dico non è verità, ma io sono verità, e lo stesso è per voi.

**Siete vivi, esistete, è vero; ma chi siete? La verità è che non lo sapete.**

Sapete soltanto ciò che credete di essere, sapete ciò che avete imparato che siete, sapete ciò che vi hanno detto che siete, sapete ciò che fingete di essere,

sapete come volete che gli altri vi vedano, e per voi può essere vero. Ma è realmente vero che siete ciò che dite di essere? Credo di no. Tutto ciò che dite di voi stessi sono solo simboli ed è completamente distorto dalle vostre credenze.

**Quando finalmente vi vedete senza tutta la conoscenza che avete accumulato, il risultato è: io sono; io sono ciò che sono; voi siete ciò che siete, è la totale accettazione di qualunque cosa siate quello che fa la differenza.**

B150

Una volta accettato totalmente ciò che siete, siete pronti a gioire della vita. Non c'è più giudizio, non c'è più colpa, non c'è più vergogna, non c'è più rimorso. Quando vi lasciate i simboli alle spalle, ciò che rimane è la nuda verità, pura e semplice.

Non avete bisogno di sapere che cosa siete, e questa è una profonda rivelazione!

Non dovete fingere di essere ciò che non siete. Potete essere totalmente autentici.

**Potete inviare un messaggio e questo messaggio è il vero sé. La vostra presenza è il messaggio.**

È la stessa presenza che sentite quando nasce il vostro primo figlio e lo prendete in braccio.

Sentite la presenza della divinità tra le vostre braccia, senza capirla, senza parole.

Tutti i neonati hanno questa presenza. È Dio, l'infinito, un angelo incarnato, e noi siamo programmati a reagire alla presenza di un neonato.

Il neonato non ha bisogno di parlare: la sua presenza dice tutto. La sua semplice presenza risveglia il bisogno di dare, di proteggere.

Se il neonato è vostro figlio, l'istinto è ancora più forte e allora la sua presenza è qualcosa di davvero incredibile.

Quella presenza risveglia la vostra generosità e iniziate a dare a vostro figlio senza aspettarvi niente in cambio,

fino al momento in cui il bambino è cresciuto e sembra che la sua presenza si sia perduta.

B151

**Per percepire realmente la vostra presenza dovete essere completamente consapevoli;**

**dovete vedere la vostra intera creazione da un'altra prospettiva, da un luogo in cui tutto è semplice.**

Quando non siete consapevoli, tutto sembra totalmente illogico; la paura prende il sopravvento e crea il grande mitote.

Il quinto accordo è una parte importante del recupero di ciò che siete, perché usa il potere del dubbio per infrangere tutti gli incantesimi a cui soggiacete.

Avete la fortissima intenzione di usare la vostra magia per recuperare la presenza che avete perduto molto tempo fa.

**Quando tutta la vostra attenzione non è sulla vostra storia vedete ciò che è reale, sentite ciò che è reale.**

**Quando non siete più posseduti dai simboli recuperate la presenza che avevate alla nascita,**

**e le emozioni delle persone attorno a voi rispondono alla vostra presenza.**

**Allora date agli altri l'unica cosa che avete realmente: voi stessi, la vostra presenza; e questo fa una grande differenza.**

Ma ciò accade solo se diventate completamente autentici.

Immaginate di essere come eravate da bambini, prima di conoscere il significato dei simboli, prima che la conoscenza si impadronisse della vostra mente.

Quando recuperate la vostra presenza siete semplicemente come un fiore, semplicemente come il vento, semplicemente come l'oceano,

semplicemente come il sole, semplicemente come la luce. Siete semplicemente come voi. Non c'è niente da giustificare, non c'è niente da credere.

B152

Siete qui semplicemente per essere, senza altri motivi. Non avete altra missione che gioire della vita, essere felici.

**L'unica cosa di cui avete bisogno è semplicemente essere il vero voi. Siate autentici. Siate la presenza. Siate felicità. Siate amore. Siate gioia. Siate voi stessi.**

Questo è il punto fondamentale, questa è saggezza.

Chi non ha ancora la saggezza cerca la perfezione, cerca Dio, il paradiso e tenta di trovarli.

*Non c'è niente da cercare. È già qui. Tutto è dentro di voi.*

*Non dovete cercare il paradiso: siete già paradiso qui e ora.*

*Non dovete cercare la felicità: siete felicità ovunque vi troviate.*

*Non dovete cercare la verità: siete verità.*

*Non dovete cercare la perfezione: è un'illusione.*

*Non dovete cercare voi stessi: non avete mai smesso di essere voi stessi.*

*Non dovete cercare Dio: Dio non vi ha mai abbandonato. Dio è sempre con voi: voi siete sempre con voi stessi.*

*Se non vedete Dio ovunque, è perché la vostra attenzione è focalizzata su tutti gli dèi a cui credete.*

La presenza dell'infinito è ovunque, ma se siete nell'oscurità non la vedete. Non la vedete perché vedete soltanto la vostra conoscenza.

Guidate la vostra creazione attraverso quel sogno,

e quando la vostra conoscenza non riesce a spiegare ciò che accade nella vostra vita vi sentite minacciati.

Ciò che sapete è ciò che volete sapere, e qualunque cosa minacci la vostra conoscenza vi fa sentire insicuri.

Ma verrà il momento in cui capirete che **la conoscenza non è nient'altro che la descrizione di un sogno.**

Voi siete l'inconoscibile. Siete qui soltanto per essere in questo momento, in questo sogno.

**Essere non ha niente a che fare con la conoscenza. Non riguarda la conoscenza: non dovete conoscere.**

Non riguarda l'imparare: siete qui per disimparare, finché un giorno capirete di non sapere niente.

Sapete soltanto ciò a cui credete, ciò che avete imparato, e scoprite che non è la verità.

Socrate, uno dei più grandi filosofi di tutti i tempi, ci mise tutta la vita per arrivare a dire: "So di non sapere".

B153

B154

## DIVENTARE VEGGENTI

Due mila anni fa, un grande maestro ha detto: **“Conoscete la verità e la verità vi renderà liberi”**. Bene, ora sapete che la verità è ciò che siete.

Il passo successivo è vedere la verità, vedere ciò che siete. Solo allora sarete liberi. Liberi da che cosa?

Liberi da tutte le distorsioni della vostra conoscenza, liberi da tutto il dramma emozionale che è la conseguenza del credere alle menzogne.

Quando la libertà vi rende liberi, i simboli che avete imparato non dominano più la vostra vita.

Allora non si tratta più di giusto o sbagliato, di bene o male. Non si tratta più di vincere o di perdere.

Non si tratta più di essere giovani o vecchi, belli o brutti. Tutto ciò è finito. Non erano altro che simboli.

Saprete di essere completamente liberi quando non dovrete più essere ciò che fingete di essere.

B155

Questa libertà è profonda. È la libertà di essere il vero voi ed è il regalo più grande che potete fare a voi stessi.

Immaginate di vivere senza paura, senza giudizi, senza accuse, senza colpa, senza vergogna.

Immaginate di vivere senza cercare di compiacere i punti di vista degli altri e il vostro stesso punto di vista secondo il vostro libro delle leggi.

Immaginate come sarebbe diversa la vostra vita se viveste con gratitudine, amore, lealtà e giustizia, iniziando da voi stessi.

Immaginate l'unione tra voi e il vostro corpo se foste completamente leali al vostro corpo, se foste totalmente grati al vostro corpo, se trattaste il vostro corpo con giustizia.

Immaginate di essere voi stessi, senza dover convincere nessuno.

Immaginate di essere felici per il semplice fatto di essere voi stessi e che ovunque andiate il paradiso sarà con voi, perché voi siete il paradiso.

Immaginate di vivere con questa libertà. **Si, la verità vi renderà liberi, ma prima dovete vedere la verità.**

175

Voglio che vediate se la vostra storia è la verità o non è la verità.

Osservate semplicemente ciò che è, senza nessun giudizio, perché tutto ciò che create è perfetto.

Osservate il vostro ambiente, la cornice del vostro sogno che è tutto attorno a voi.

Osservate le vostre credenze e il modo in cui si riflettono nella storia della vostra vita.

Osservate dove la vostra attenzione sta indirizzando il vostro sogno. Non intendo pensare o riflettere.

Intendo osservare e vedere, e vedere non è pensare. È la verità?

B156

Se non è la verità, ora sapete che non dovete crederci. **Invece di credere, imparate a vedere.** Ciò a cui credete è distorto dalla vostra conoscenza.

**Ma quando lasciate andare la conoscenza e andate al di là dei simboli, a un certo punto iniziate a diventare un veggente.**

**Un veggente è un sognatore che ha padroneggiato il suo sogno, che ha imparato a vedere.**

Artista, sognatore messaggero, veggente: ci sono tanti modi per chiamarvi. Io preferisco chiamarvi artisti, perché la vostra intera creazione è un'opera d'arte.

Avete la possibilità di vedere la vostra creazione, di vedere che cos'è, di vedere la verità.

**Ma prima dovete abbandonare tutto ciò che non è verità, tutto ciò che è solo superstizione o menzogna.**

Se siete disposti a incontrare la verità scoprirete che la vostra storia, in qualunque modo la definiate, è completamente falsa.

Sapete che la vostra storia non è la verità.

***Dovete soltanto avere il coraggio di lasciar andare ciò che non siete, lasciar andare il passato, staccarvi dalla vostra storia; perché la vostra storia non siete voi.***

Nel momento in cui non credete più a tutte le menzogne che vi siete raccontati, scoprite che non importa quanto sia doloroso: la verità è un milione di volte meglio che credere alle menzogne.

*Senza usare l'intelletto, senza usare le parole, voglio che recuperiate ciò che eravate tanto tempo fa, che ritorniate all'autenticità che avevate prima di imparare a parlare, e che sperimentiate la verità.*

B157

*Voglio che entriate direttamente nel vostro cuore e vi cerchiate la verità senza parole, per trovare il vostro sé autentico e riportarlo fuori assieme a tutto il vostro potere.*

B158

*Il culmine del viaggio di ritorno a voi stessi è il momento in cui finalmente vi vedete con gli occhi della verità.*

Se riuscite a vedere il vostro sé autentico, vi piacerà molto.

Vedrete la magnificenza della vostra presenza, vedrete la vostra bellezza e il vostro splendore.

Vedrete la perfezione in voi, e questo metterà fine a qualunque dubbio che gli altri vi hanno messo in testa.

Udrete di essere luce, di essere vita, e accettando la vostra divinità diventerete un riflesso migliore della luce.

Siete qui per gioire della vita.

Non siete qui per soffrire per il vostro dramma o per la vostra importanza personale. Tutto ciò non è voi, non fa parte della vostra presenza.

Siete qui per essere un sognatore, per essere un artista, per essere un veggente.

Ma non potete essere veggenti se avete occhi per vedere solo la vostra storia, solo le vostre ferite, solo la vostra vittimizzazione.

Se pensate ancora a quello che vostra madre vi ha fatto venti o quarant'anni fa, a quello che vi ha fatto vostro padre, a quello che vi ha fatto il vostro partner o a quello che vi ha fatto qualunque personaggio secondario della vostra storia, non state vedendo la verità.

**Se siete concentrati sul dramma, parlare con voi è come parlare al muro.**

Ho fatto suonare un campanello dentro di voi?

Prima di diventare veggenti, siete molto lontani dalla semplicità della vita, molto lontani.

Credete di sapere tutto. Avete opinioni fondate e cercate di imporre le vostre opinioni agli altri. Ma, una volta diventati veggenti, tutto cambia.

B159

**In quanto veggenti vedete quello che gli altri fingono di essere, ciò che esprimono, ciò che credono di essere.**

Voi sapete che non è la verità, sapete che tutti stanno semplicemente fingendo. Fingendo che cosa, precisamente?

Non lo sapete, non potete leggere nella mente di tutti i personaggi secondari che voi create. È già difficile sapere che cosa state fingendo voi.

**Ma dietro qualunque finzione vedete la persona reale, e come potreste non amare la persona reale?**

Esattamente come voi, anche quella persona reale proviene dall'infinito.

La persona reale non ha nulla a che fare con i simboli che provengono dalla voce della conoscenza, la persona reale non ha nulla a che fare con qualunque storia.

**Quando diventate veggenti vedete quello che è dietro la storia.**

**Conoscete gli altri, ma loro non conoscono se stessi. Né possono conoscere voi e non devono nemmeno farlo.**

La maggioranza degli esseri umani non ha la vostra consapevolezza.

Non sanno perché sono nel modo in cui sono. Non ne hanno nessuna idea, si limitano a sopravvivere.



Non devono credere a nessuno, eppure credono a tutti. Non hanno nessuna fede in se stessi, non hanno nessuna idea della loro grandezza. Vedono solo la loro conoscenza, che li avvolge come un muro di nebbia.

*Immaginate di essere l'unica persona sobria tra migliaia di persone completamente ubriache.*

*Vi mettereste a discutere con loro? Credereste loro? Sapete che qualunque cosa dicano non è la verità.*

*E lo sapete perché anche voi siete stati ubriachi e tutto ciò che dicevate non era la verità.*

B160

Con la consapevolezza capite facilmente perché quelle menti sono così come sono, ma avere questa consapevolezza non significa essere migliori degli altri. Essere consapevoli non vi rende superiori e non vi rende più intelligenti. Non ha niente a che fare con l'intelligenza. Saperlo vi rende perfettamente umili. Non vi importa più, ma ci sono due tipi di "non mi importa".

C'è il tipo della vittima nel sogno della prima attenzione, in cui "non mi importa" è solo una menzogna, perché in realtà alle vittime importa molto, e si sentono ferite e offese.

Hanno tantissime ferite emotive piene di veleno e di meccanismi di difesa che dicono: "Non mi importa".

Invece gli importa molto e ovviamente voi non credete al loro "non mi importa".

#### **Quando siete veggenti, gli esseri umani diventano estremamente prevedibili.**

Vedete che tutti quelli che sono nel sogno delle vittime sono posseduti dal personaggio principale della loro storia.

Questo è il loro punto di vista e il loro unico punto di vista.

La loro visione della vita è molto ristretta, ed è ristretta perché le loro credenze sono uno specchio che fa vedere solo ciò a cui credono; ed è evidente che questa non è la verità.

Proiettano ciò a cui credono su di voi, ma voi non lo prendete in modo personale perché non fate la supposizione che quello che stanno proiettando è vero.

Sapete che ciò che proiettano è ciò che credono di se stessi, e lo sapete perché facevate così anche voi.

B161

#### **Una volta diventati veggenti vedete tutto quello che gli altri artisti fanno di se stessi, ma il vostro punto di osservazione è assolutamente impersonale.**

Disimparare vi porta in un luogo in cui nella vostra storia non ci sono più vittime e giudici.

È solo una storia e sapete che è una vostra creazione, ma è anche come se riguardasse qualcun altro.

Vedete tutte le storie, vedete tutti i simboli, vedete come le persone giocano con tutto questo, ma non ha nessun effetto su di voi.

Non vi offende, perché ne siete completamente immuni.

Vedete i volti, amate i volti, ma siete anche consapevoli che c'è qualcosa che non appartiene al vostro sogno.

È il sogno personale che stanno facendo altri sognatori e voi rispettate pienamente il loro sogno, la loro creazione.

#### **RISPETTO è una bellissima parola e uno dei simboli più importanti da comprendere.**

Immaginate di non avere mai sentito questa parola e di essere d'accordo sul suo significato,

perché come per qualunque altro simbolo dobbiamo essere d'accordo con esso se vogliamo che funzioni.

#### **Il rispetto, come molti altri simboli, inizia da noi stessi e si allarga a tutti e a tutto.**

Se non rispettiamo noi stessi, come potremo rispettare qualcuno o qualcosa?

Rispettare voi stessi significa accettarvi esattamente così come siete. Rispettare gli altri significa accettarli esattamente così come sono.

Rispettare la natura significa accettare l'intera creazione esattamente così com'è.

Quando arriviamo in questo mondo, troviamo già tutto creato. Non sta a noi decidere che cosa si doveva creare e cosa no. È già tutto fatto e noi lo rispettiamo. Avremmo potuto fare di meglio? Forse, ma ne dubito.

B162

**Il rispetto è quindi la totale accettazione di tutto ciò che esiste esattamente così com'è, non come noi vorremmo che fosse.**

Questo è uno dei significati della parola rispetto.

Quando vi accettate esattamente così come siete, **non avete più nessun giudizio** su voi stessi.

Quando accettate gli altri esattamente così come sono, non avete più nessun giudizio su di loro.

Nel vostro mondo, allora, accade una cosa incredibile: trovate la pace. Non siete più in conflitto con voi stessi né con nessun altro.

Tutti i conflitti dell'umanità sono causati dalla mancanza di rispetto.

Qualunque guerra è causata dalla nostra mancanza di rispetto per il modo di vivere di altri artisti.

Invece di rispettare i loro diritti, cerchiamo di imporre le nostre credenze. Invece della pace, creiamo la guerra.

**Il rispetto è come un confine.** Quelli che definiamo i nostri diritti e il rispetto vanno assieme.

Noi abbiamo i nostri diritti come ogni cosa nell'universo ha i suoi.

Viviamo in un mondo che condividiamo con miliardi di altri esseri, e il rispetto fa sì che tutti i sognatori vivano in armonia, vivano in pace.

**Nel sogno della seconda attenzione iniziamo a creare il nostro paradiso personale e quando arriviamo al sogno della terza attenzione la nostra vita è il paradiso.**

Il paradiso è un regno di cui siamo re o regine.

B163

Io ho il mio regno personale ed è il paradiso, ma non stato sempre un paradiso.

È diventato il paradiso nel momento in cui ho smesso di giudicare me stesso e chiunque altro,

quando ho deciso di rispettare totalmente il mio regno e quando ho imparato a rispettare il regno di chiunque altro.

Il quinto accordo riguarda anche il rispetto, perché rispetto gli altri artisti quando ascolto la loro storia.

Non aiuto gli altri artisti a scrivere la loro storia, ma lascio che siano loro a scriverla.

Non sarò mai quello che scrive la vostra storia, così come non vi permetterò mai di scrivere la mia.

Rispetto la vostra mente, il vostro sogno, la vostra creazione. Rispetto tutto ciò a cui credete.

Vi rispetto quando non vi dico come dovrete vivere, come dovrete vestirvi, come dovrete camminare, cosa dovrete dire o come dovrete fare quello che fate nel vostro regno.

**Se cerco di controllare il vostro regno non vi rispetto più** e stiamo per scendere in guerra per il controllo del vostro regno.

Se cerco di controllarvi, in questo stesso tentativo perdo la mia libertà.

La mia libertà è permettervi di essere qualunque cosa siate, qualunque cosa volete essere.

Non è mio compito cambiare la vostra realtà virtuale, il mio compito è cambiare me stesso.

Voi siete re e regine del vostro regno. È la vostra creazione, lì vivete ed è tutta vostra.

State sognando il vostro regno e potete viverci immensamente felici. Come?

**Primo, dovete rispettare il vostro regno, altrimenti da paradiso diventerà presto un inferno.**

**Secondo, non dovete permettere a nessuno di mancare di rispetto al vostro regno.**

**Chiunque manchi di rispetto al vostro regno dovrà uscirne. È il vostro regno, è la vostra vita.**

B164

Avete il diritto di vivere la vostra vita a modo vostro, e non c'è un modo sbagliato. Il modo sbagliato è solo un giudizio in più creato da noi. Una volta vinta la vostra guerra personale non avete più giudizi su niente, e i giudizi degli altri non vi toccano. Ovviamente commetterete degli errori, come tutti, ma nella vostra testa c'è perfetta giustizia. Per ogni errore pagate una sola volta, e dato che siete gentili con voi stessi, dato che vi amate, il prezzo da pagare sarà molto piccolo.

Forse queste parole che sto condividendo con voi hanno un senso per la voce che vive nella vostra testa. E forse questa voce può iniziare a sognare utilizzando queste nuove informazioni e decidendo di smettere di essere un tiranno, di giudicarvi, di punirvi. Il giorno del vostro giudizio finale può essere oggi stesso. Sta a voi. Se riuscite a convincere il tiranno a non giudicare più, presto tutto cambierà.

Immaginate che, invece di essere il vostro oppositore, il tiranno diventi il vostro alleato, e che invece di spingere la vostra vita in direzione del dramma collabori alla vostra pace. Se il tiranno diventa vostro alleato, non sarà mai più contro di voi, non vi saboterà più. Collaborerà con voi in tutto ciò che volete creare. Allora la mente diventa un poderoso strumento dello spirito, diventa un alleato potentissimo. Il risultato è un sogno completamente diverso: il vostro paradiso personale.

B165

*Nel sogno del paradiso vi arrendete completamente alla vita, sapendo che tutto è appunto così com'è.  
Accettando tutto così com'è, non vi preoccupate più di niente.  
La vita diventa molto eccitante, perché non c'è più paura.  
Sapete che state facendo esattamente quello che dovete fare, e che tutto ciò che accade è perché deve accadere.  
Anche quelli che considerate vostri errori clamorosi dovevano accadere,  
perché vi hanno condotti a una maggiore consapevolezza.  
Anche la cosa peggiore che vi accade doveva accadere, perché vi spinge a crescere.*

179

Qual è la cosa peggiore che ci può accadere? Morire? Tutti moriremo e non possiamo farci niente. Possiamo goderci il viaggio, oppure fare resistenza e soffrire. La resistenza è inutile. Siamo programmati per essere ciò che siamo e qualunque cosa siamo possiamo essere solo questa. Ma all'interno della nostra realtà virtuale possiamo opporci alla nostra programmazione, ed è qui che creiamo tutto un mondo di resistenze. **Lottare è appunto fare resistenza e la resistenza crea conflitto. Quando vi arrendete alla vita, tutto cambia come per magia.** Vi arrendete alla forza che scorre nel vostro corpo, nella vostra mente, ed è un modo nuovo di vedere la vita. È un modo di essere. È essere vita. Siete felici perché siete verità. Siete felici ovunque siate, qualunque cosa facciate. Anche se siete annoiati, vi gustate la vita. Anche quando create un problema, vi gustate la vita.

B166

**Siete liberi ed è la libertà di un maestro del sogno che non è attaccato al suo sogno.**

Potete agganciarvi al sogno dandogli la vostra attenzione e potete sganciarvi ogni volta che volete. Il sogno esterno vuole agganciare la vostra attenzione, e voi potete consentirlo o interrompere il collegamento in qualunque momento. Di momento in momento potete cambiare ciò che state sognando e ricominciare daccapo. Momento per momento decidete che cosa volete conservare e che cosa volete lasciar andare. Ma non attraverso le parole. Non avete bisogno di creare una storia, ma se volete potete farlo.

Nella vostra storia potete accusare il mondo intero per ciò che vi accade oppure assumervi la responsabilità della vostra storia, essere un artista, vedere la storia e cambiarla in qualunque modo volete cambiarla. Potete essere ricchi e potete essere poveri. Non ha importanza. Potete essere famosi o non esserlo, non è così importante. Non mi pare che essere famosi in un mondo di tenebre sia così divertente. Essere un governante dell'inferno non mi sembra piacevole, ma è una scelta e potete farla.

Assumendovi la responsabilità della vostra creazione potete creare tutto ciò che volete nella vostra vita.

Potete riscrivere la vostra storia, potete ricreare il vostro sogno.

E se decidete di infondere amore nella vostra creazione potete trasformare tutti i drammi in meravigliose commedie romantiche.

Forse non avete ancora finito la vostra storia e chissà se la finirete. Sinceramente non ha importanza.

B167

Qualunque cosa fate della vostra vita non ha importanza. Qualunque cosa facciano gli altri della loro vita non ha importanza, e non è affar vostro.

**Quasi nulla ha importanza. Ma possiamo dire che una cosa è importante: la vita e l'intenzione, il Creatore.**

Non è importante la creazione: la manifestazione cambia giorno per giorno, momento per momento, generazione dopo generazione.

La vita è eterna, ma il vostro sogno dura solo finché siete in questo corpo fisico. Qualunque cosa avete fatto su questa terra non potrete portarla con voi.

Non ne avete bisogno. Non l'avete mai avuto e non l'avrete mai. Ma ciò non significa non creare. Ovviamente creerete, perché creare è la vostra natura.

State continuamente creando, state continuamente esprimendo voi stessi.

Siete nati artisti e la vostra arte è l'espressione del vostro spirito, l'espressione della forza che siete. Sapete quanto siete potenti e questo potere è reale.

Sapete ciò che avete imparato e sapete che la vostra conoscenza non è reale.

**La verità è sotto i vostri occhi. Fare esperienza della vita è fare esperienza della verità.**

Vedere la verità fa una profonda differenza nel vostro mondo, ma diventare verità è il vero scopo, perché questo è il vero voi.

Ciò che non è verità non è importante. Importante è il vostro desiderio di verità, il vostro amore per la verità: questo è il vero insegnamento.

B168

## I TRE MONDI

In quasi tutte le filosofie e le mitologie troviamo che gli esseri umani dividono tutto in tre mondi, che chiamano con nomi diversi usando simboli diversi per descriverli.

Nella tradizione degli artisti, cioè la tradizione tolteca, sono chiamati **il sogno della prima della seconda e della terza attenzione**.

In Grecia e in Egitto erano chiamati: **il mondo infero, il mondo, il mondo supero**. Nel cristianesimo si chiamano **inferno, purgatorio, paradiso**.

Il concetto odierno del mondo è per molti aspetti molto diverso da quello dell'umanità di migliaia di anni fa.

Allora il mondo non era un pianeta: il mondo era tutto ciò che percepiamo, tutto ciò che conosciamo.

Per questo si diceva che ogni testa è un mondo, perché ognuno di noi crea un intero mondo nella propria testa e in quel mondo vive.

La maggior parte degli esseri umani vive nel mondo della prima attenzione, il mondo infero, o mondo di sotto.

Un'altra grande parte dell'umanità vive nel sogno della seconda attenzione, il mondo dei guerrieri, perché il sogno dell'intera umanità evolve andando nella giusta direzione.

In genere crediamo che il mondo superiore sia un mondo di bene e che il mondo inferiore sia un mondo di male e di paura, ma non è esattamente così.

**In ogni essere umano coesistono tutti e tre i mondi.**

**Nel mondo inferiore c'è un infinito completo, nel mondo superiore c'è un infinito completo, ed entrambi si incontrano nel mondo in cui viviamo.**

**La via verso il mondo inferiore è una scelta, così com'è una scelta la via verso il mondo superiore.**

B146

B147

## I TRE LINGUAGGI - CHE TIPO DI MESSAGGERO SIETE?

Il quinto accordo è l'insegnamento più avanzato dei Toltechi, perché ci prepara a ritornare a essere ciò che siamo realmente: messaggeri della verità. Mandiamo un messaggio ogni volta che parliamo, e se non mandiamo un messaggio di verità è perché non siamo consapevoli di ciò che siamo realmente. Bene, i Cinque Accordi ci aiutano a recuperare la consapevolezza di ciò che siamo. Ci aiutano a diventare consapevoli del potere della nostra parola.

Ma il vero scopo è il quinto accordo, perché ci porta al di là dei simboli e ci rende responsabili della creazione di ogni parola.

Il quinto accordo ci aiuta a recuperare il potere della fede che abbiamo investito nei simboli.

Quando andiamo al di là dei simboli scopriamo un potere incredibile, perché è il potere dell'artista creatore, il potere della vita, il vero noi.

E189

Il quinto accordo riguarda quello che chiamo *allenamento del messaggero* o allenamento dell'angelo, perché è rivolto ai messaggeri che sono consapevoli di avere un messaggio da diffondere.

Angelo è una parola greca che significa appunto messaggero. Gli angeli esistono realmente, ma non gli angeli con le ali della religione.

Siamo tutti messaggeri, siamo tutti angeli, ma non abbiamo le ali e non crediamo agli angeli con le ali.

La storia della religione sugli angeli con le ali è soltanto un simbolo, e le ali, in quanto simbolo, indicano che gli angeli possono volare.

E170

**Io credo che ogni essere umano sia un angelo con un messaggio da trasmettere.**

Io sono un angelo e in questo preciso momento vi sto trasmettendo un messaggio. Anche voi siete angeli. Anche se non lo sapete, siete comunque angeli.

**Vi sono due tipi di angeli: angeli che trasmettono verità e angeli che trasmettono menzogne.**

La domanda è: noi, che tipo di angelo siamo? Che tipo di messaggio trasmettiamo?

Quando vivevamo in paradiso, prima della conoscenza, eravamo angeli e condividevamo la verità.

E189

Quando mangiammo il frutto dell'Albero della Conoscenza e l'angelo caduto si riprodusse nelle nostre menti, anche noi diventammo angeli caduti.

Siamo angeli caduti perché trasmettiamo menzogne, anche se non sappiamo di farlo.

La voce dell'angelo caduto è così forte che non riusciamo a sentire l'altra voce, che è silenziosa e che io chiamo la voce dello spirito, la nostra integrità, la voce dell'amore.

Questa voce silenziosa è sempre presente. Prima che imparassimo a parlare, quando avevamo uno o due anni, sentivamo questa voce.

Da bambino mi piacevano i cartoni di Walt Disney.

In uno di questi, accanto alla testa di Paperino si vedeva un angelo e dall'altra parte della sua testa un diavolo, e tutti e due parlavano a Paperino.

È proprio così. Il cantastorie è come il diavoletto del cartone.

È la voce che vi spiega perché non valete niente, perché non meritate amore, perché non potete fidarvi, perché non sarete mai grandi, meravigliosi o perfetti.

Questa voce mente e l'unico suo potere è quello che voi le assegnate.

**La voce della conoscenza parla sempre ad alta voce, non è mai silenziosa. La voce dello spirito è silenziosa perché non ha bisogno di parlare.**

**Il vostro corpo non ha bisogno di sapere come essere perfetto dal vostro punto di vista, perché è già perfetto.**

Quando nascete non sapete che cosa siete, e non certo a parole.

E190

Ma il vostro corpo sa che cos'è e non ha bisogno di spiegarlo a parole, così come il vostro fegato non deve seguire un corso di medicina per funzionare in armonia con il resto del corpo. Sa già che cosa fare.

Ci sono altre cose che sapete spontaneamente.

Se siete una donna non avete bisogno di imparare a essere una donna, non dovete imparare a nutrire un feto o a mettere al mondo un bambino.

**Per natura siete ciò che siete, non dovete imparare a essere ciò che siete. È una CONOSCENZA SILENZIOSA.** Sapete e basta.

Potete sentire questa conoscenza silenziosa quando chiudete gli occhi. Potete sentire questa conoscenza silenziosa ogni volta che respirate.

**Voi siete angeli e la vostra vita è il vostro messaggio. Ma che tipo di angelo volete essere? Non potete servire due padroni.**

**Non potete trasmettere menzogne e verità nello stesso tempo. Non vi pare?**

E191

Gli angeli volano e diffondono informazioni, messaggi, e il vero messaggio è vita, verità, in questo mondo, tuttavia, ci sono tantissimi messaggeri che non comunicano vita, non comunicano libertà.

Il mondo è popolato da miliardi di messaggeri, consapevoli o inconsapevoli.

Ovviamente, la maggioranza è inconsapevole. Sono programmati per diffondere e ricevere un messaggio, ma non sanno di essere messaggeri.

La maggioranza degli esseri umani su questa terra non sa che i simboli sono una loro creazione.

Non sanno da dove proviene il potere dei simboli, il che significa che i simboli hanno il totale controllo su di loro.

Che tipo di messaggeri sono? La risposta è ovvia. Ne vedete i risultati nel mondo. Basta guardarsi attorno per capire che tipo di messaggeri sono.

Scoprendolo, il quinto accordo acquista ancora più valore. ***Sii scettico, ma impara ad ascoltare.***

Che cosa fa la differenza tra i messaggeri? La risposta è: la consapevolezza.

B170

183

Ecco a che cosa serve il nostro allenamento di messaggeri. Ci aiuta a diventare consapevoli del tipo di messaggio che trasmettiamo al mondo.

Secondo la prospettiva dei Toltechi ci sono solo tre modi per diffondere un messaggio,

ma possiamo anche dire che nel mondo umano ci sono solo tre linguaggi: – il linguaggio della maldicenza,

– il linguaggio del guerriero

– il linguaggio della verità.

**IL LINGUAGGIO DELLA MALDICENZA**, il grande mitote è quello parlato da tutti gli esseri umani. Tutti lo sanno parlare.

**Quando parliamo questo linguaggio il nostro messaggio è distorto; parliamo di tutto ciò che ci circonda, ma soprattutto parliamo male di noi stessi.**

Nel sogno ordinario privo di consapevolezza il grande mitote si impossessa della mente umana e causa tutte le incomprensioni, tutte le distorsioni del nostro modo di interpretare il significato delle parole.

Il linguaggio della maldicenza è il linguaggio della vittima, il linguaggio dell'ingiustizia e della punizione.

È il linguaggio dell'inferno, perché è fatto esclusivamente di menzogne.

Gli esseri umani useranno sempre la maldicenza, perché siamo programmati per farlo

finché dentro di noi scatta qualcosa che appartiene anch'esso al programma.

Accade quando ci ribelliamo alla maldicenza e nella nostra testa scoppia la guerra, la guerra tra verità e menzogne.

B171

## IL LINGUAGGIO DEL GUERRIERO

Quando parliamo questo linguaggio, a volte diciamo la verità e a volte diciamo menzogne: dipende dalla nostra consapevolezza.

A volte crediamo alle menzogne, cosa che ci porta direttamente all'inferno, e a volte crediamo alla verità, che ci porta direttamente in paradiso.

Ma continuiamo a credere, il che significa che i simboli hanno ancora potere sulla nostra fede.

In quanto guerrieri balziamo da un sogno a un altro; a volte siamo in paradiso e a volte siamo all'inferno.

Come potete immaginare, il linguaggio dei guerrieri è mille volte migliore del linguaggio della maldicenza, ma anche qui gli esseri umani sono programmati per cambiare linguaggio e per parlare più di un linguaggio.

## IL LINGUAGGIO DELLA VERITÀ

Quando parliamo questo linguaggio, parliamo raramente.

Ormai sappiamo senza il minimo dubbio che i simboli che usiamo sono una nostra creazione.

Sapendo che attribuiamo significato ai simboli per comunicare con la nostra specie, li usiamo con impeccabilità, facendo del nostro meglio per trasmettere il nostro messaggio, per trasmettere noi stessi, perché noi siamo il messaggio. Finalmente non ci sono più menzogne, e non ci sono più menzogne perché abbiamo la padronanza della consapevolezza, perché ci vediamo come vita, ci vediamo come verità.

B172

Il linguaggio della verità è molto esclusivo, perché è il linguaggio del maestro del sogno, dell'artista che padroneggia il sogno.

Nel mondo del maestro c'è sempre musica, c'è sempre arte, c'è sempre bellezza. I maestri artisti sono sempre felici. Sono in pace e si godono la vita.

Io chiamo questi tre modi di comunicare i linguaggi 1-2-3, A-B-C e Do-Re-Mi.

Quello della maldicenza è il linguaggio 1-2-3, perché è facile da imparare ed è quello che parlano tutti.

Quello del guerriero è il linguaggio A-B-C, perché il guerriero si ribella alla tirannia dei simboli.

Quello della verità è il linguaggio Do-Re-Mi, perché è per gli artisti che nella testa hanno la musica invece del grande mitote.

Anche la musica è soltanto un sogno, ma il grande mitote non ne crea una storia. Ovviamente, se voglio posso creare una storia, una storia bellissima.

Posso portare la mia attenzione sui simboli e usare i simboli che voi capite per comunicare con voi.

Posso usare i simboli anche per ascoltare quello che dite, che in genere riguarda la vostra storia.

Mi parlate di tante cose che credete vere e io so che non lo sono. Ma mentre mi parlate vi ascolto e vedo esattamente da dove venite.

Vedo quello che forse voi non vedete. Vedo il vero voi, non quello che fingete di essere.

B173

Quello che fingete di essere è così complicato che non mi do la pena di cercarlo. So che non siete voi.

Il vero voi è la vostra presenza, ed è bella e meravigliosa come qualunque cosa su questa terra.

Quando vedete una rosa, aperta e meravigliosa, è la sua presenza che vi fa star bene.

Non dovete dirvi che la rosa è splendida: ne vedete tutta la bellezza e il fascino.

La annusate, e la rosa non dice nemmeno una parola. E voi capite il messaggio, ma non attraverso le parole.

Se andate in un bosco, vedete che gli uccelli parlano agli uccelli e gli alberi parlano agli alberi, ma con simboli di altro tipo.

Potete vedere la comunicazione interiore di tutto ciò che vi circonda, ed è stupefacente.

**Vi sono messaggeri ovunque in questo mondo: ci avete mai pensato?**

**Vi siete accorti che, dal momento in cui siete venuti al mondo, avete sempre trasmesso un messaggio?**



Ancora prima di nascere, quando vostra madre ha saputo di essere incinta, il vostro messaggio c'era già. I vostri genitori attendevano con impazienza il vostro arrivo, il momento della vostra nascita. Sapevano che stava accadendo un miracolo, e appena nati trasmettevate già il vostro messaggio senza bisogno di parole. Era la vostra presenza. Era la nascita di un angelo e il messaggio eravate voi. Voi eravate il messaggio e lo siete ancora, ma l'avete distorto attraverso il riflesso degli altri messaggeri. Non è colpa del messaggero, non è colpa vostra e in realtà non è colpa di nessuno. Poi siete maturati, siete diventati consapevoli e ora potete scegliere di trasmettere un messaggio diverso. Potete scegliere di essere un riflesso migliore della vita cambiando il linguaggio che parlate. Potete cambiare il modo di trasmettere un messaggio, il modo di comunicare con voi stessi e con gli altri.

B174

Voglio farvi una semplice domanda. Voglio che comprendiate la domanda, ma non lasciate che a rispondere sia la voce nella vostra testa. Fate scendere le parole direttamente nel cuore, dove potete sentire il significato e l'intenzione al di là delle parole. La domanda è questa: **che tipo di messaggero siete?** Non è un giudizio. È un piccolo dubbio per la vostra mente e un grosso passo nella consapevolezza. Se capite la domanda, questo piccolo dubbio è sufficiente per cambiare tutta la vostra vita.

Che tipo di messaggero siete? Comunicate la verità o comunicate menzogne? Percepisce la verità o percepisce solo menzogne? Tutto si riduce a questo: verità o menzogne. Questo è il nucleo del problema ed è questo che fa la differenza, perché tutti i conflitti (i conflitti interiori come i conflitti tra gli esseri umani) sono il risultato del comunicare menzogne e del credere alle menzogne.

185

Che tipo di messaggero siete? Comunicate la verità o comunicate menzogne? Percepisce la verità o percepisce solo menzogne? Tutto si riduce a questo: verità o menzogne. È questo che condividete con coloro che vi circondano? È questo che insegnate ai vostri figli? Continuate ancora a incolpare i vostri genitori per i vostri problemi? Ricordate che hanno fatto del loro meglio. Se i vostri genitori vi hanno trattato male, non era niente di personale. Era provocato dalle loro paure, era il risultato di quello in cui credevano. Se hanno abusato di voi, è perché anche loro erano stati vittima di abusi. Se vi hanno ferito, è perché anche loro erano stati feriti. È una catena infinita di azione-reazione. Volete continuare a far parte di questa catena o volete uscirne?

B175

Che tipo di messaggero siete? Siete il guerriero che lotta a metà tra il paradiso e l'inferno? Credete ancora a chi vi dice: "Questa è la verità?". Credete ancora alle vostre menzogne? Che tipo di messaggio trasmettete alle persone che amate se il messaggio che trasmettete a voi stessi vi porta all'inferno? Che tipo di messaggio trasmettete ai vostri figli, che amate così tanto? Che tipo di messaggio trasmettete ai vostri cari, ai vostri genitori, ai vostri fratelli, ai vostri amici, a tutte le persone che vi circondano?

**Se mi dite che tipo di sogno state creando, io vi dirò che tipo di messaggero siete.**

Come trattate voi stessi? Siete gentili con voi stessi? Vi rispettate? Rispettate gli altri? Come state assieme a voi stessi? Vi amate? Siete orgogliosi di voi? Siete contenti di voi? Nel vostro sogno ci sono dei drammi o delle ingiustizie? Nel vostro sogno ci sono un giudice e una vittima? È il sogno di un predatore, un sogno di violenza? Se è così, il vostro sogno sta distorcendo il vostro messaggio. Il giudice, la vittima e tutte quelle voci nella vostra testa stanno distorcendo tutto.

B176

In questo preciso momento state trasmettendo un messaggio a voi stessi e a tutti quelli che vi circondano.  
State sempre trasmettendo un messaggio e state sempre ricevendo un messaggio da una mente a un'altra mente.  
Qual è il messaggio che trasmettete al mondo? È un messaggio impeccabile? Siete consapevoli che state usando dei simboli?  
Osservate i messaggi che mandate. Le parole che pronunciate vengono dalla verità o dalla voce della conoscenza, dal tiranno, dal grande giudice?  
Chi sta inviando il messaggio? Il vero voi? Questo è il vostro sogno; se non è il vero voi, allora chi è che sta inviando il messaggio? Non è una bella domanda?  
Riuscite a vedere l'impatto delle vostre parole sugli altri? Sta a voi vedere che cosa esce dalla vostra bocca.  
Sta a voi iniziare a vedere l'impatto delle vostre parole sulle persone che vi circondano. E l'importanza dell'impeccabilità diventerà sempre più ovvia.

Ora vi chiedo di usare l'immaginazione per vedere che tipo di interazione avete avuto nell'arco di tutta la vostra vita con le altre persone. B177  
Gli altri vi trasmettono continuamente i loro messaggi e voi li percepite continuamente.  
Che tipo di messaggeri sono le persone presenti nella vostra vita? Che tipo di messaggio vi hanno trasmesso? Che effetto hanno avuto su di voi questi messaggi?  
Tra tutti i messaggi che avete ricevuto dagli altri, con quanti siete stati d'accordo e li avete accettati? Quanti di quei messaggi state ancora inviando?  
E, se state trasmettendo messaggi di qualcun altro, a chi appartengono questi messaggi?

Siate semplicemente consapevoli del tipo di messaggi che avete trasmesso per tutta la vostra vita e del tipo di messaggi che avete ricevuto per tutta la vostra vita.

**Non giudicate nessuno, compresi voi stessi. Chiedetevi semplicemente: Che tipo di messaggero sono?**

Che tipo di messaggeri sono le persone presenti nella mia vita?

È un passo importante nella padronanza della consapevolezza, un passo fondamentale per diventare veggenti.

**Se siete consapevoli dei messaggi che state inviando e dei messaggi che gli altri inviano a voi, la vostra visione cambia radicalmente.**

**Vedete con chiarezza i messaggi che gli altri vi trasmettono e vedete con chiarezza che tipo di messaggeri sono.**

**E arriva il momento in cui la vostra consapevolezza è così ampia che vedete con chiarezza i messaggi che trasmettete agli altri.**

**Vedete chiaramente che tipo di messaggero siete. Vedete gli effetti delle vostre parole, gli effetti delle vostre azioni, gli effetti della vostra presenza.** B178

State mandando continuamente messaggi a tutti e a tutto ciò che vi circonda, **ma in primo luogo state mandando un messaggio a voi stessi.**

**Che messaggio è?** Questo messaggio è il più importante di tutti, perché influisce su tutta la vostra vita.

Siete un maestro che trasmette la verità? Siete una vittima che trasmette menzogne?

**In realtà non ha importanza se siete un maestro, se siete un messaggero di maldicenze piene di veleno, o se siete un guerriero che passa continuamente dal paradiso all'inferno e dall'inferno al paradiso.**

**In realtà trasmettete l'informazione che avete dentro di voi.** Non si tratta di bello o brutto, di giusto o sbagliato: è quello che voi conoscete.

È quello che avete imparato nella vita, e in realtà non ha importanza quello che avete imparato.

In realtà non ha importanza quello che insegnate, quello che condividete.

**Ciò che importa realmente è essere ciò che siete davvero: essere autentici, gustare la vita, essere amore.**

Non il simbolo dell'amore che gli esseri umani hanno distorto, ma vero amore;

quel sentimento che non si può mettere in parole, l'amore che è il risultato di essere ciò che siete realmente.

Ricordate sempre: voi siete la forza che crea tutto ciò che esiste.

Siete la forza che fa aprire un fiore e che muove le nuvole, la terra, le stelle e le galassie.

Qualunque sia il vostro messaggio, amatevi per quello che siete, perché rispettate quello che siete.

Non dovete essere diversi, a meno che non decidiate di amarvi così tanto di non essere più soddisfatti del tipo di messaggero che siete.

B179

Forse avete usato male la parola perché eravate innocenti, perché non avevate consapevolezza.

Ma che cosa accade se avete consapevolezza e continuate a comportarvi nello stesso modo?

**Una volta recuperata la consapevolezza, non potete più nascondervi dietro la vostra innocenza.**

**Sapete perfettamente ciò che state facendo e quello che fate è sempre perfetto, ma ora nasce dalla vostra decisione, dalla vostra scelta.**

Quindi, la domanda diventa: ***Che tipo di messaggio scegliete di trasmettere?*** La verità o le menzogne? L'amore o la paura?

La mia scelta è quella di trasmettere un messaggio di verità e di amore. E la vostra?

B180

## AIUTATEMI A CAMBIARE IL MONDO

Se il tipo di messaggero che siete non vi soddisfa più, se volete diventare un messaggero di verità e di amore, vi invito a partecipare a un nuovo sogno dell'umanità, un sogno in cui tutti possiamo vivere nell'armonia, nella verità e nell'amore.

In questo sogno, le persone appartenenti a qualunque religione e a qualunque filosofia non solo sono le benvenute, ma sono rispettate.

Ognuno di noi ha il diritto di credere a ciò a cui vuole credere, di seguire qualunque religione o filosofia decida di seguire.

Non importa se crediamo in Cristo, Mosè, Allah, Brahma, Buddha o in qualunque altro essere o maestro; tutti sono invitati a condividere questo sogno.

Non mi aspetto che crediate a tutte le mie storie,

ma se risuonano dentro di voi, se al di là delle parole percepite la verità, facciamo ancora un accordo: ***Aiutatemi a cambiare il mondo.***

B181

Ovviamente, la prima domanda è: come farete a cambiare il mondo? La risposta è facile: cambiando il vostro mondo.

Chiedendovi di aiutarmi a cambiare il mondo, non intendo il pianeta Terra. Mi riferisco al mondo virtuale nella vostra testa. Il cambiamento inizia da voi.

**Non potrete aiutarmi a cambiare il mondo se prima non cambiate il vostro mondo.**

Cambierete il mondo amando voi stessi, godendovi la vita, facendo del vostro mondo personale un sogno paradisiaco.

E chiedo il vostro aiuto perché gli unici che possono cambiare il vostro mondo siete voi.

Se decidete di voler cambiare il vostro mondo, il modo più facile è quello di usare strumenti di semplice buon senso.

I Cinque Accordi sono strumenti per cambiare il vostro mondo.

***Se siete impeccabili con la parola, se non prendete nulla personalmente, se non supponete nulla,***

***se fate sempre del vostro meglio e se siete scettici ma ascoltate, non ci sarà più guerra nella vostra testa: ci sarà pace.***

188

Se mettete in pratica i Cinque Accordi, il vostro mondo diventerà migliore e vorrete condividere la vostra felicità con le persone che amate.

Ma cambiare il mondo non significa cambiare i personaggi secondari della vostra storia.

Se volete cambiare il mondo, il vostro mondo, dovete cambiare il personaggio principale.

Se cambiate il personaggio principale, allora, come per magia, anche i personaggi secondari inizieranno a cambiare.

Se cambiate voi cambieranno anche i vostri figli, perché cambierà il messaggio che trasmettete loro.

Cambierà il messaggio che trasmettete a vostra moglie o vostro marito. Cambieranno i rapporti con i vostri amici.

E, forse la cosa più importante di tutte, cambierà il vostro rapporto con voi stessi.

Cambiando il messaggio che mandate a voi stessi sarete più felici, e semplicemente essendo più felici le persone attorno a voi ne beneficeranno.

Il vostro sforzo è a vantaggio di tutti, perché la vostra gioia, la vostra felicità, il vostro paradiso sono contagiosi.

Se voi siete felici, anche le persone che vi circondano saranno felici e si sentiranno ispirate a cambiare anche loro il loro mondo.

Noi siamo un'eredità globale, e dicendo noi parlo di tutti gli esseri umani.

La nostra eredità è l'amore, è la gioia, è la felicità. Gioiamo del mondo. Gioiamo gli uni degli altri. Siamo fatti per amarci l'un l'altro, non per odiarci.

Smettiamo di credere che le differenze tra di noi ci rendano superiori o inferiori. Non crediamo a questa menzogna.

Non abbiamo paura che colori diversi ci rendano persone diverse. Non badiamoci, è solo un'altra menzogna.

Non dobbiamo credere a tutte le menzogne e alle superstizioni che hanno il controllo sulla nostra vita.

B182

È giunta l'ora di mettere fine a tutte le menzogne e le superstizioni che non fanno del bene a nessuno.

È giunta l'ora di mettere fine al fanatismo. Possiamo ritornare alla verità ed essere messaggeri di verità.

B183

Abbiamo un messaggio da trasmettere e questo messaggio è la nostra eredità. Da bambini abbiamo ricevuto l'eredità dei nostri genitori e dei nostri antenati.

Abbiamo ricevuto un mondo meraviglioso e ora è il nostro turno di offrire ai nostri figli e nipoti un pianeta in cui possano vivere bene come noi.

Possiamo smettere di distruggere il nostro pianeta, smettere di distruggerci a vicenda.

Gli esseri umani possono vivere in armonia. È incredibile quello che possiamo fare, se vogliamo davvero farlo.

Tutto ciò che ci serve è essere consapevoli di quello che facciamo e ritornare alla nostra autenticità.

So che tra noi ci sono delle differenze perché viviamo nel nostro sogno personale, ma possiamo rispettare i nostri reciproci sogni.

Possiamo lavorare assieme sapendo che ognuno è il centro del proprio sogno. Ognuno di noi ha le sue credenze, la sua storia, il suo punto di vista.

Vi sono miliardi di punti di vista, ma dietro ognuno di noi c'è la stessa luce, la stessa forza vitale.

Aiutatemi a cambiare il mondo è un invito a essere autentici, a essere liberi. Aprite il cuore per accogliere questo accordo.

Non vi sto chiedendo di provare a cambiare il mondo. Non provateci: fatelo. Passate all'azione oggi stesso.

L'eredità che lasceremo ai nostri figli e nipoti può essere splendida.

Possiamo cambiare interamente il nostro modo di pensare e mostrare loro come essere innamorati della vita.

Possiamo vivere nel nostro personale paradiso, che ci segue ovunque andiamo.

B184

Non è vero che siamo venuti su questo pianeta per soffrire. Questo splendido pianeta Terra non è una valle di lacrime.

Il nostro nuovo modo di pensare può sostituire tutte queste menzogne e farci vivere in un posto meraviglioso.

189

Ovunque vado, sento dire che **siamo venuti qui con una missione, che in questa vita abbiamo un compito da svolgere**, qualcosa da trascendere.

Io non so quale sia questo compito. Credo anch'io che siamo venuti qui con una missione, ma la nostra missione non sta nel trascendere niente.

**La nostra missione, che è la stessa per tutti, è quella di essere felici.**

I modi per riuscirci possono essere miliardi, ma la nostra missione è gioire di ogni singolo istante della vita.

Sappiamo che prima o poi il nostro corpo fisico cesserà di esistere. Abbiamo solo poche albe, pochi tramonti e poche lune piene da godere.

Per noi è il momento di essere vivi, di essere pienamente presenti, di gioire di noi stessi e di gioire gli uni degli altri.

Nell'ultimo secolo la scienza e la tecnologia sono cresciute a ritmi velocissimi, ma la psicologia è rimasta molto indietro.

**È ora che la psicologia raggiunga la scienza e la tecnologia. È ora di cambiare le nostre credenze sulla mente umana.**

**Io la considero un'emergenza**, perché con gli attuali computer e con Internet le menzogne possono fare il giro del mondo con incredibile rapidità e sfuggire del tutto al nostro controllo.

B185

Si avvicina il momento in cui gli esseri umani non crederanno più alle menzogne.

Iniziamo da noi stessi, ma lo scopo è quello di cambiare l'intera umanità, non solo il nostro mondo.

Ma come possiamo cambiare l'umanità se prima non cambiamo il nostro mondo?

Non sono due cose separate e in realtà dobbiamo farle entrambe contemporaneamente.

Facciamo la differenza per il mondo. Vinciamo la guerra nella nostra testa e cambiamo il mondo.

Quanto ci vorrà perché il mondo cambi? Due, tre, quattro generazioni? Non preoccupiamoci di quanto ci vorrà.

Non abbiamo fretta, ma non abbiamo nemmeno tempo da perdere. Aiutatemi a cambiare il mondo.

B186

## SCRIVERE LA NOSTRA STORIA CON AMORE

La vita come infinita storia d'amore

Qual è il modo migliore per scrivere la vostra storia? Il modo è uno solo e questo modo è l'amore.

L'amore è il materiale con cui scrivo la mia storia perché l'amore sgorga direttamente dalla mia integrità, da ciò che sono realmente.

Io amo il protagonista della mia storia e il protagonista della mia storia ama tutti i personaggi secondari.

Non ho paura di dirvi: "Ti amo". La vostra mente può ribattere: "Come puoi amarmi se non mi conosci nemmeno?"

Non ho bisogno di conoscervi, non ho bisogno di giustificare il mio amore. Vi amo perché amarvi è il mio piacere.

L'amore che sgorga da me mi rende felice e non ha importanza se voi mi rifiutate perché io non rifiuto me stesso.

Nella mia storia vivo un'infinita storia d'amore dove tutto è bellissimo.

Vivere nell'amore è essere di nuovo vivi. È ritornare alla nostra integrità, a ciò che eravamo prima della conoscenza.

E153

**Quando ritornate alla vostra integrità non potete che amare.**

**La vostra vita diventa un'infinita storia d'amore perché se amate voi stessi è facile amare tutti gli altri.**

**Vi sentite magnificamente per il semplice fatto di essere voi stessi e se vi unite ad altri è perché volete condividere la vostra felicità.**

**Amate così tanto che non avete bisogno dell'amore degli altri per essere felici.**

Ciò non significa non accogliere l'amore degli altri. Ovviamente accogliete il loro amore.

Se accettate il buon cibo, il buon vino e la buona musica, perché non accettare il buon amore?

Se vi vedete come un artista, se vedete che la vostra vita è una vostra creazione, perché non creare una storia meravigliosa?

È la vostra storia ed è una questione di scelta. Potete scrivere una storia basata sull'amore e sul romanticismo, ma l'amore deve iniziare da voi.

**Vi suggerisco di incominciare un rapporto completamente nuovo tra voi e voi stessi.**

Potete scegliere di vivere la storia d'amore più meravigliosa cambiando semplicemente gli accordi con voi stessi.

**Un accordo è quello di trattarvi con rispetto.**

Introducete nella vostra vita l'accordo del rispetto per voi stessi e dite alla voce nella vostra testa: "È venuto il momento di rispettarci a vicenda".

In questo modo molti nostri giudizi finiranno e finirà anche gran parte del rifiuto per noi stessi.

Allora potrete permettere alla voce di parlarvi, perché il dialogo sarà molto migliore.

Le idee diventeranno grandi idee e il dialogo nella vostra testa un grande dialogo,

e quando comunicherete con gli altri riceverete apprezzamento per ciò che dite.

Vi scoprirete a sorridere e a divertirvi anche quando sarete da soli.

**È chiaro perché il rapporto con se stessi è così importante.**

**Se siete in conflitto con voi stessi, se non vi amate o se, peggio ancora, vi odiate, il dialogo interiore è avvelenato ed è così che comunicate con voi stessi.**

Quando invece vi amate, anche la voce della conoscenza nella vostra testa è gentile con voi.

Amarvi ed essere gentili con voi stessi: ecco un tipo salutare di rapporto.

E154

Allora qualunque rapporto con gli altri migliorerà, ma la cosa deve sempre iniziare da voi.  
Come possiamo pretendere di essere gentili con gli altri se non siamo gentili con noi stessi?  
Noi abbiamo bisogno di esprimere ciò che sentiamo ed esprimiamo le nostre emozioni attraverso la voce.  
Se non stiamo bene, se siamo pieni di veleno emotivo, dobbiamo buttarlo fuori.  
Per questo diciamo parole cattive: per buttare fuori le emozioni intrappolate nella nostra testa.  
Se abbiamo rabbia o gelosia da buttare fuori, le nostre parole si caricheranno con queste emozioni.  
Se la voce della conoscenza sta abusando di noi, la voce tratterà gli altri nello stesso modo.  
Se invece stiamo bene con noi stessi, è questo che proiettiamo all'esterno.

E155

**Il primo passo per migliorare il rapporto con voi stessi è accettarvi così come siete.**

Non avete bisogno di imparare come amare voi stessi, dovete soltanto disimparare tutti i motivi per cui vi rifiutate, perché per natura voi amate voi stessi.  
Non amate l'immagine che proiettate o il modo in cui siete, ma amate quello che siete.  
Così inizierete ad amare voi stessi, fino al punto da darvi tutto ciò di cui avete bisogno. Non vi metterete più all'ultimo posto.  
Più amate la vostra presenza, più amate la vostra vita e più amate la presenza delle persone che vi circondano.

**Quando amate, onorate e rispettate la vita. Quando vivete la vostra vita con amore, onore e rispetto, la storia che create diventa un'infinita storia d'amore.**

**Amare la vita significa gioire di ogni manifestazione della vita, senza nessuno sforzo.**

È facile come respirare. Respirare è la prima necessità del corpo e l'aria è il dono più grande.  
Potete essere così riconoscenti per l'aria che il semplice respirare diventa un atto d'amore.  
Come dimostrare gratitudine per il dono dell'aria? Gioite di ogni respiro!

Dare la vostra attenzione a questa gioia diventa un'abitudine che potete godervi circa diciotto volte al minuto.

***Respirare è sufficiente per essere felici, per vivere sempre nell'amore.***

Ma questa è solo una delle direzioni che l'amore può prendere. Ogni azione può diventare un rito d'amore.  
Abbiamo bisogno di cibo e con il cibo possiamo fare la stessa cosa che facciamo con l'aria.

**Anche il CIBO è amore**, e gioire del nostro cibo, apprezzarlo e gustarlo è una delle esperienze più sensuali che possiamo fare.

C'è così tanto amore nell'atto di mangiare, e se usiamo un mantra particolare possiamo accrescere ancora questo piacere.

È un mantra composto da un unico suono: *mmm!*

Anche dare amore al cibo ogni volta che mangiamo diventa presto un'abitudine, un rito per esprimere la nostra gratitudine, per esprimere e ricevere amore.

**Anche la COMUNICAZIONE è un modo per esprimere amore.**

Ogni volta che condividiamo la nostra storia o ascoltiamo la storia di un altro possiamo praticare la condivisione dell'amore.

Non avete bisogno di spiegare né di giustificare questo amore.

Semplicemente date e ricevete amore senza cercare di capire e senza costruirci sopra nessuna storia.

Quando avete il coraggio di aprire completamente il vostro cuore all'amore, accade un miracolo:

iniziate a percepire il riflesso del vostro amore in tutte le cose.

Mangiare, camminare, parlare, cantare, danzare, fare la doccia, lavorare... tutto diventa un rituale d'amore.

E157

**Quando tutto è un rituale d'amore non pensate più: sentite la vita, gioite della vita.**

**Trovate gioia in tutto ciò che fate, perché vi piace farlo.** Essere vivi è meraviglioso e vi fa sentire immensamente felici.

**Tutto ciò che sentiamo per noi stessi lo proiettiamo sugli altri. Il modo in cui trattiamo noi stessi è il modo con cui trattiamo gli altri.**

E158

Se non sentite amore, se non riconoscete l'amore, è perché conoscete soltanto il veleno dentro di voi.

Io sono responsabile per ciò che dico, ma non sono responsabile per ciò che voi capite.

Posso darvi il mio amore ma voi potreste pensare di ricevere dei giudizi o chissà che cos'altro. Solo il vostro cantastorie lo sa.

Quando non crediamo più alle nostre storie, gioire vicendevolmente di noi è facilissimo.

Gli esseri umani sono fatti per l'amore. Prima della conoscenza era facile aprire il cuore e amare, e fuggivamo via da tutto ciò che non era amore.

Ma, con la voce della conoscenza nella nostra testa, fuggiamo dall'amore e andiamo a cercare ciò che non è amore.

E159

Ma abbiamo sempre una scelta e se amiamo noi stessi scegliamo l'amore. Non ci lasciamo ferire accettando le opinioni o i maltrattamenti degli altri.

Se gli altri abusano di noi è perché noi 'rimaniamo lì', è perché consentiamo che accada.

E se rimaniamo lì significa che crediamo di meritare quei maltrattamenti e li stiamo usando per punirci.

Se non abbiamo consapevolezza accusiamo sempre qualcuno, ma la soluzione non è accusare. La soluzione è andarcene e non 'rimanere lì'.

Come potete credere a qualcuno che vi dice 'ti amo' e vi tratta senza rispetto e con violenza emotiva?

Come può dire 'ti amo' una persona che vuole il controllo della vostra vita, che vuole dirvi che cosa dovete fare e in che cosa dovete credere?

Come può una persona dire di amarvi e gettarvi addosso gelosia, invidia e tutta questa spazzatura emotiva?

Come possiamo dire a qualcuno 'ti amo' e sommergerlo di opinioni negative facendolo soffrire?

Dato che 'ti amo' devo dirti che cosa non va in te, devo giudicarti, trovarti colpevole e punirti, appunto perché 'ti amo'.

Devo farti vedere che hai torto e che non vali nulla, proprio perché 'ti amo'.

E dato che tu mi ami devi sopportare la mia rabbia, la mia gelosia, tutta la mia stupidità.

Pensate che questo sia amore? Questo non è amore. È egoismo che chiamiamo amore.

E160

E poi diciamo 'l'amore fa male', ma siamo noi a fare del male a noi stessi con le nostre menzogne.

**Qualunque conflitto in un rapporto d'amore è un'assurdità. Non è amore, e per questo siamo tutti affamati d'amore.**

Se avete dei bisogni, sono questi bisogni che portate nei vostri rapporti.

Ma se siete aperti all'amore ricevete amore, e se non è amore non siete obbligati a rimanere.

Siete aperti a ricevere amore, ma non siete aperti a ricevere violenze.

Non siete aperti a venire incolpati, non siete aperti a ricevere il veleno di qualcun altro,

perché la vostra mente non è più un terreno fertile per semi di questo tipo.

Se amate e rispettate voi stessi non consentirete mai a nessuno di mancarvi di rispetto o di trattarvi senza stima.

Molti vengono a dirmi: "Voglio qualcuno che mi ami. Voglio che nella mia vita arrivi l'uomo giusto, la donna giusta".

Chi è l'uomo o la donna giusta? Non si tratta di loro, si tratta di voi.

Se una persona entra nella vostra vita e la trattate nello stesso modo con cui trattate voi, cioè con egoismo, userete quella persona per farvi del male.

Come potete volere un rapporto d'amore se non amate nemmeno voi stessi?



Come potete pretendere di amare un altro se non amate voi stessi? Se non vi sentite degni di rispetto per voi stessi non rispetterete nemmeno il vostro partner. Se non stimete voi stessi come potete stimare l'altro? Come potete dare qualcosa che non avete?

E161

La storia d'amore più bella deve iniziare da voi. Voi siete responsabili di metà del rapporto: la vostra metà. Se rispettate voi stessi rispetterete anche la persona amata. Se stimete voi stessi stimerete anche la persona amata. Date amore e accettate amore. Ma se siete pieni di veleno, è questo che darete. Se abusate di voi stessi, abuserete anche della persona che amate. È una totale assurdità.

Quando ascoltate le storie della gente, inclusa la vostra, non ascoltate altro che menzogne. Ma dietro la storia tutto è amore, il che significa che tutto e tutti sono divini. Voi siete divini, voi siete perfetti, ma da veri artisti create la vostra storia e vi illudete che la storia sia reale. Vivete la vostra vita per giustificare quella storia, ma giustificando la vostra storia sprecate la vostra vita.

Come ho già detto, la vita è molto breve. Non sapete se i vostri figli, i vostri amici o la persona che amate saranno ancora qui domani. Immaginate che una vostra opinione sia così importante da farvi avere uno scontro violento con vostro figlio o il vostro partner; perdetevi il controllo a causa delle tante menzogne in cui credete e ferite profondamente la persona che amate. Il giorno seguente, la persona che amate è morta.

Come vi sentireste per aver detto, a chi amavate tutte quelle cose che in realtà non volevate dire?

E162

La nostra vita è così breve che ogni volta che sto con i miei figli mi godo tutti i momenti con loro. Ogni volta che posso mi godo la compagnia della mia famiglia, dei miei amici, dei miei apprendisti e delle persone che mi sono care; ma soprattutto mi godo me stesso, perché con me posso stare tutto il tempo. Perché dovrei sprecare del tempo prezioso con me stesso giudicandomi, rifiutandomi o creandomi sensi di colpa? Perché dovrei essere arrabbiato o geloso? Se ho un disagio emotivo vado a cercare la causa e la risolvo. Così ritrovo la felicità e continuo con la mia storia.

193

**Se scrivete la vostra storia con amore, amate incondizionatamente il personaggio principale.**

Questa è la differenza sostanziale tra la vecchia storia basata sulle menzogne e la nuova storia fondata sull'amore. Se vi amate incondizionatamente giustificate e spiegate qualunque cosa con gli occhi dell'amore. Quando il personaggio principale richiama la vostra attenzione, la vostra attenzione è fondata sull'amore.

**A questo punto diventa facile amare incondizionatamente anche tutti i personaggi secondari, perché questa è la natura del nuovo personaggio principale.**

Questa è saggezza, è semplice buon senso ed è l'obiettivo di tutte le religioni e le tradizioni di tutto il mondo. L'amore è così semplice, così facile e meraviglioso, ma inizia da voi.

E163

Qualunque rapporto diventa migliore se voi vi amate e vivete nella consapevolezza del vostro amore. Pochi sanno amare con consapevolezza, ma tutti sanno amare senza consapevolezza. Quando amate senza consapevolezza non sapete neppure che è amore quello che state provando. Un bambino vi sorride e voi provate qualcosa per quel bambino. È amore, ma naturalmente la voce della conoscenza vi dice: "No, non è amore". Amate così tante volte, ma non vi accorgete di amare.

Amore e rispetto sono ciò che dobbiamo insegnare ai nostri figli, ma il solo modo per insegnarli è amare e rispettare noi stessi. Non c'è un altro modo. Possiamo solo dare ciò che abbiamo e non ciò che non abbiamo. Posso comunicare solo ciò che so, mentre di ciò che non so non posso dirvi nulla.

I miei genitori mi hanno insegnato quello che avevano imparato dai loro genitori.

Come avrebbero potuto insegnarmi qualcosa di diverso? Non potevano fare di meglio.

Per questo non posso incolpare i miei genitori per la programmazione che mi hanno trasmesso, come non posso incolpare i miei insegnanti per l'educazione che ho ricevuto a scuola.

Hanno fatto del loro meglio, era ciò che sapevano e l'hanno trasmesso alla nuova generazione.

L'unico modo per spezzare la catena delle menzogne è cambiare gli adulti, cambiare noi stessi.

E164

I bambini sono molto consapevoli. Imparano da ciò che fanno, imparano da ciò che vedono e non solo da ciò che noi diciamo.

Diciamo: "Non dire mai bugie", poi qualcuno suona alla porta, e noi: "Digli che non ci sono".

Tutto ciò che facciamo, i nostri comportamenti, il modo in cui ci trattiamo reciprocamente, i nostri figli lo imparano.

Se non siamo mai a casa, per loro questo diventa il comportamento normale. Da grandi non saranno mai a casa neppure loro e i loro figli rimarranno da soli.

Il modo in cui parliamo è il modo in cui parleranno loro. Se usiamo parole dure in casa, anche loro useranno parole dure.

Se subiscono violenza infliggeranno violenza.

Se siamo in conflitto e riversiamo sugli altri la nostra rabbia e il nostro veleno, i nostri figli impareranno che questo è il modo normale di essere e scriveranno in questo modo la loro storia. Ma se a casa esprimiamo rispetto e amore, è questo che impareranno.

Se cambiamo, se ci amiamo, il messaggio che trasmettiamo ai nostri figli contiene i semi dell'amore e della verità.

Questi semi vengono piantati nei nostri figli e possono cambiare la loro vita.

Immaginate come crescerebbero i nostri figli se condividessimo con loro i semi dell'amore invece dei semi della paura, del giudizio, della vergogna e della colpa.

Immaginate come crescerebbero se li rispettassimo come esseri umani identici a noi, senza cercare di infrangere la loro integrità solo perché siamo più grandi e più forti.

Immaginate di insegnare ai vostri bambini a essere sicuri di sé e a poter dire la loro.

Immaginate come tutto cambierebbe se mettessimo rispetto in qualunque rapporto.

Molti mi chiedono perché non insegno ai bambini e la mia risposta è che hanno dei genitori.

Qualunque cosa io dicessi ai bambini verrebbe annullata dai loro genitori.

Preferisco insegnare ai genitori e agli insegnanti, perché i bambini imparino da questi ultimi.

Il futuro della specie umana dipende dai bambini.

Un giorno i bambini prenderanno il nostro posto e noi li educiamo a essere come noi.

Immaginate se i vostri genitori vi avessero raccontato una storia diversa quando eravate bambini.

La storia della vostra vita avrebbe potuto essere completamente differente.

Ma siete ancora in tempo per cambiare la vostra storia e se avete dei figli l'unico modo per cambiare la loro storia è cambiare la vostra.

Amare è facilissimo, non è un lavoro. Il lavoro che dobbiamo fare è un altro: disimparare tutte le menzogne che abbiamo imparato. Disimparare le menzogne non è facile, perché le nostre menzogne ci danno sicurezza e per questo vi siamo molto attaccati. Ma più ci impegniamo per vedere la verità e più facile diventa staccarci dalle nostre menzogne. Con la pratica, trasformare la nostra vita diventa più facile e la nostra vita migliora sempre di più.

E166

**Più amore abbiamo e più amore possiamo dare e ricevere. Dare e ricevere reciprocamente è il fine di ogni relazione. Non occorrono tante parole.**

Quando dividiamo del tempo con qualcuno, ciò che importa è comunicare con i sentimenti, non con le parole. Se poi vogliamo comunicare anche a parole, non cerchiamo cose complicate. Bastano due parole: "Ti amo". Questo è tutto. Ciò che vi rende felici non è l'amore degli altri per voi ma il vostro amore per gli altri.

Quando amiamo è difficile trovare le parole per spiegare quello che sentiamo, ma amare è l'esperienza più intensa che possiamo fare. Fare esperienza dell'amore è fare esperienza di Dio, fare esperienza del paradiso qui e ora.

Quando la voce della conoscenza non domina più la nostra attenzione, la nostra percezione diventa molto più ampia. Iniziamo a percepire le nostre reazioni emotive e le reazioni emotive degli altri. Poi iniziamo a percepire le emozioni degli alberi, dei fiori, delle nuvole, di tutte le cose.

Vediamo l'amore sgorgare ovunque, compresi gli altri.

A un certo punto saremo in un continuo stato di estasi, e non ci sono parole per spiegarlo perché non abbiamo ancora creato le parole comuni per esprimerlo.

**Ciò che chiamiamo amore è qualcosa di così generico che non sappiamo che cosa sia precisamente.**

E167

L'amore è molto più di quello che le parole possono esprimere.

*Come ho già detto, non si può parlare della verità: la verità si sperimenta. Lo stesso vale per l'amore.*

*Il solo modo per conoscere l'amore è sperimentare l'amore, avere il coraggio di tuffarsi nell'oceano dell'amore e percepirlo nella sua totalità.*

Questo è l'unico modo, ma siamo stati programmati ad avere così tanta paura che non riusciamo a vedere l'amore tutto attorno a noi.

**Cerchiamo amore da altri che non hanno amore per se stessi e naturalmente non lo troviamo: troviamo soltanto egoismo e lotta per il controllo.**

Non dovete cercare l'amore. L'amore è qui perché Dio è qui, la forza della vita è ovunque.

Siamo noi uomini a creare la storia della separazione e a cercare ciò che crediamo di non avere.

**Cerchiamo la perfezione, l'amore, la verità e la giustizia, e continuiamo a cercarle fuori di noi.**

**Ma tutto è già qui dentro di noi, per vederlo dobbiamo solo aprire i nostri occhi spirituali.**

Non dovete fare niente per migliorare ciò che siete realmente. L'unica cosa che dobbiamo fare e creare una bella storia e gioire di una vita migliore.

E come si crea una bella storia? Essendo autentici.

E168

Quando il personaggio principale è autentico è facile scrivere la vostra storia con integrità, buon senso e amore.

**La vita è il dono più grande che possiamo ricevere e l'arte di vivere è l'arte suprema. Come padronegiate l'arte di vivere? È la pratica che fa i maestri.**

Non si tratta di imparare, si tratta di agire e di praticare la vostra arte.

In quanto artisti, se praticate l'amore, se lo praticate e lo praticate ancora, viene il momento in cui tutto ciò che fate è un'espressione del vostro amore.

E come fare per sapere se abbiamo raggiunto la maestria in amore? Quando la storia che raccontiamo a noi stessi è un'infinita storia d'amore.

E169

## PACE INTERIORE

Ammansire la voce con due semplici regole

Esplorando sempre più in profondità l'intera dinamica della storia creata dagli esseri umani scopro che **la storia ha una voce, una voce molto potente ma che solo noi riusciamo a sentire**; come ho già detto, se volete potete chiamarla pensiero; io la chiamo **LA VOCE DELLA CONOSCENZA**. Questa voce parla in continuazione. Non si ferma mai. Non è neppure reale, eppure la sentiamo. Ovviamente potreste dire: "Sono io. Sono io quello che parla". Ma se voi siete la voce che sta parlando, chi la sta ascoltando?

La voce della conoscenza può anche essere definita il bugiardo che vive nella vostra testa.

Nella vostra testa prospera un rigoglioso Albero della Conoscenza, e indovinate chi abita tra i suoi rami? Il Principe delle Menzogne. Proprio così.

Questo è il problema, perché la voce del grande bugiardo parla nella vostra lingua, mentre **la vostra integrità, il vostro spirito, la verità, non ha un linguaggio**.

**La verità si conosce semplicemente, si sente.**

E81

**La voce del vostro spirito cerca di emergere, ma la voce del bugiardo è più forte, più alta, e cattura la vostra attenzione quasi continuamente.**

Voi ascoltate questa voce che non è una voce singola: è un intero mitote, migliaia di voci che parlano tutte assieme.

E che cosa vi dicono queste voci?

"Ma guardati, chi credi di essere? Non ce la farai mai, non sei abbastanza intelligente. Perché dovrei provarci? Nessuno mi capisce. Che cosa starà facendo?

Che cosa sarà di me se non mi ama? Sono solo/sola, nessuno vuole stare con me. Nessuno mi vuole davvero. Che cosa diranno quelle persone?

Staranno parlando di me? Che cosa pensano di me?

Guarda tutte le ingiustizie di questo mondo: come posso essere felice quando milioni di persone muoiono di fame?"

**La voce della conoscenza vi dice chi siete e chi non siete. Cerca di dare una spiegazione a tutto.**

La chiamo la voce della conoscenza perché è questa voce che vi dice tutto quello che sapete.

Vi spiega qual è il vostro punto di vista in un dialogo che non si interrompe mai.

Per molte persone è ancora peggio, perché la loro voce non si limita a dire assurdità: critica e giudica.

**È un continuo pettegolezzo nella vostra mente su voi stessi e sugli altri.**

**Questa voce in genere mente perché è la voce che ripete tutto quello che avete imparato,**

e sono così tante le menzogne che avete imparato, soprattutto su voi stessi!

E82

Non potete vedere il bugiardo ma potete udirne la voce. La voce della conoscenza proviene dalla vostra testa o dalle persone attorno a voi.

Può essere la vostra opinione o l'opinione di un altro, ma la vostra reazione emotiva a questa voce dice: "Mi trattano male".

Ogni volta che ci giudichiamo, che ci riteniamo colpevoli o ci puniamo, è perché la voce nella nostra testa ci sta dicendo delle bugie.

Ogni volta che entriamo in conflitto con nostro padre, nostra madre, i nostri figli o il nostro partner, è perché crediamo a quelle menzogne e anche l'altro ci crede.

Ma non basta. Se crediamo alle menzogne significa che non vediamo la verità, perciò **facciamo migliaia di supposizioni e le prendiamo per vere**.

Una delle più gravi supposizioni è che le menzogne in cui crediamo siano vere!

Ad esempio, crediamo di sapere chi siamo.

Ci lasciamo vincere dall'ira e diciamo: "Sono fatto, così". Diventiamo gelosi e diciamo: "Sono fatto così".

Odiamo qualcuno e diciamo: "Sono fatto così". Siete fatti davvero così? Non ne sarei così sicuro.

Anch'io facevo la supposizione che la voce che parlava ero io, che ero io a dire tutte quelle cose che non avrei voluto dire.

E83

Immaginate la mia sorpresa quando scoprii che quello non ero io, ma il modo in cui avevo imparato a essere.

E con la continua pratica ero arrivato a recitare alla perfezione quella parte.

La voce che dice 'sono fatto così' è la voce della conoscenza. È la voce del bugiardo che vive sull'Albero della Conoscenza dentro la vostra testa.

I Toltechi la considerano una malattia mentale altamente contagiosa perché si trasmette da un essere umano all'altro attraverso la trasmissione della conoscenza.

I sintomi di questa malattia sono la paura, la rabbia, l'odio, la tristezza, la gelosia, il conflitto e la separazione.

Tutte queste menzogne controllano il sogno della nostra vita. Per me è una cosa ovvia.

Il conflitto è tra la verità e quello che non è la verità. Non è una novità. Duemila anni fa uno dei più grandi maestri, almeno nella mia storia, disse:

**"Conoscete la verità e la verità vi renderà liberi". Liberi da che cosa?**

**Da tutte le menzogne e soprattutto dal bugiardo che vive nella vostra testa e che vi parla in continuazione. E noi lo chiamiamo pensiero!**

**Il fatto che sentiate una voce nella testa non significa che dica la verità.**

**Non credetele, e quella voce non avrà più potere su di voi e così potrete diventare di nuovo autentici.**

E84

La voce nella vostra testa non è reale, eppure si comporta come un tiranno che governa la vostra vita.

Una volta che ha catturato la vostra attenzione vi fa fare tutto quello che vuole. Quante volte la voce vi ha fatto dire sì quando avreste voluto dire no?

O, al contrario, quante volte la voce vi ha fatto dire no quando avreste voluto dire sì? Quante volte la voce vi ha fatto dubitare di ciò che diceva il vostro cuore?

Quante volte avete perso l'occasione per fare quello che volevate davvero fare per paura, paura che derivava dal dare ascolto alla voce nella vostra testa?

Quante volte avete rotto con una persona che amavate solo perché la voce della conoscenza vi ha detto di farlo?

Quante volte avete cercato di controllare le persone che amavate solo per obbedire a questa voce?

Quante volte vi siete arrabbiati, diventati gelosi o avete perso il controllo di voi stessi e ferito una persona che amavate solo perché avete creduto a questa voce?

È facile vedere tutto ciò che avete fatto per obbedire agli ordini della voce della conoscenza, per obbedire alle sue menzogne.

E86

**È evidente che la voce della conoscenza è la storia che parla a se stessa.**

**Appena un'idea aggancia la vostra attenzione, la storia va in quella direzione e vi sbalotta di qua e di là senza una linea precisa.**

**Ogni idea continua a ripetersi ossessivamente, e nella vostra testa ci sono così tante idee che competono per avere la vostra attenzione che la voce cambia continuamente, di momento in momento. Bum, bum, bum!**

Io paragono la voce della conoscenza a un cavallo selvaggio che vi porta dove vuole.

Non avete nessun controllo su di lui. Ma, se non potete fermarlo, potete almeno ammansirlo.

**Imparando a domare il cavallo potrete cavalcarlo, e allora il pensiero diventa uno strumento che vi porta dove voi volete andare.**

**Se non le credete, la voce diventa sempre meno forte, parla sempre meno, finché smette di parlarvi del tutto.**

Se dovete parlare a voi stessi, perché non farlo in modo amichevole? Perché non dirvi quanto siete splendidi e meravigliosi?

In questo modo, almeno avrete qualcuno con cui parlare quando siete soli.

Ma se la voce nella vostra testa è malefica e ingiuriosa, che piacere c'è nell'ascoltarla?

E87

Se la voce vi riempie di menzogne, se vi dice che dovrete vergognarvi di voi stessi o che la persona che amate non vi ama, è meglio che stia zitta.

Se una persona non vi piace, potete girarle al largo. Se siete voi stessi a non piacervi non potete sfuggire a voi stessi: ovunque andiate sarete sempre con voi. Per questo alcune persone tentano di intontirsi con l'alcol o le droghe, oppure si riempiono di cibo o si danno al gioco d'azzardo per dimenticare se stessi. Naturalmente non funziona, perché il cantastorie giudica tutto ciò che facciamo e il suo giudizio porta solo a ulteriore colpa e rifiuto di sé.

Da molto tempo ho smesso di ascoltare la voce della conoscenza.

Ricordo che andavo a fare una passeggiata e mi dicevo: "Oh, che nuvole meravigliose! E i fiori, come profumano!", come se non lo sapessi.

Ma adesso ho smesso di raccontarmi quelle storie. Perché ripetermi in continuazione quello che so già? Che senso ha? È solo un'abitudine.

Ora non spreco più tempo ed energia parlando a me stesso.

Nella mia testa non c'è più l'eterno chiacchiericcio di quella voce e vi assicuro che è meraviglioso.

**Non avete bisogno di questo dialogo interiore, potete conoscere senza pensare. Da migliaia di anni si conosce il valore di coltivare una mente silenziosa.**

In India si ricorre alla meditazione e alla recitazione dei mantra per arrestare il dialogo interiore. Avere la pace nella testa è una cosa incredibile. E88

Immaginate di vivere in un posto dove c'è un continuo ronzio: bzzz, bzzz, bzzz.

A un certo punto non ve ne accorgete più. Sentite che qualcosa vi disturba, ma non capite più che cosa sia.

Poi, nell'attimo in cui il rumore finisce, percepite il silenzio e provate un senso di sollievo: "Ah, finalmente!".

La sensazione della voce che smette di parlare nella vostra testa è qualcosa di simile. Viene chiamata **PACE INTERIORE**.

#### PER FERMARE LA VOCE DELLA CONOSCENZA NELLA NOSTRA TESTA VI RICORDO DUE SEMPLICI REGOLE.

Se le mettete in pratica avete la possibilità di ammansire la voce o addirittura di vincere la battaglia contro il grande bugiardo.

Per domare il grande bugiardo dovete smettere di credere a quello che vi dice.

Che cosa accade se qualcuno vi racconta una bugia e voi sapete che è una bugia?

Non ha il minimo effetto su di voi, perché non credete a quella bugia.

Se non ci credete, la bugia non supererà l'esame del vostro scetticismo e, bum!, scoppia come una bolla di sapone.

È semplicissimo. Ma in questa semplicità si nasconde una grande sfida. Quale? E89

Il fatto che credere alle vostre bugie vi fa sentire al sicuro e credere alle bugie degli altri è una grossa tentazione.

Quando siete pronti ad accettare la sfida, queste due regole accelereranno il processo di purificazione del sistema di credenze che costituisce il vostro personale Albero della Conoscenza.

REGOLA NUMERO UNO: **Non credete a voi stessi.** Mantenete la mente aperta. Mantenete aperto il cuore.

Ascoltatevi, ascoltate la vostra storia, ma non credete a tutto ciò, perché adesso sapete che la storia che state scrivendo è solo fantasia. Non è reale.

Quando sentite la voce nella vostra testa, non prendete quello che dice in modo personale.

Sapete che in genere la conoscenza vi sta mentendo. Ascoltate e chiedetevi se sta dicendo o no la verità.

Se non credete alle vostre menzogne esse non potranno sopravvivere e finalmente potrete fare delle scelte fondate sulla verità.

Non credete a voi stessi, **ma imparate ad ascoltare**, perché a volte la voce della conoscenza può avere delle idee brillanti

e se vi sembrano giuste potete metterle in pratica. Potrebbe essere un momento di ispirazione che vi offre una grande opportunità nella vita.

Rispettate la vostra storia e imparate ad ascoltare davvero.

Se ascoltate consapevolmente la vostra storia, la comunicazione con voi stessi migliorerà del cento per cento.

Vedrete la vostra storia con chiarezza e se non vi piace potrete cambiarla.

E90

Non credete a voi stessi soprattutto quando usate la voce contro di voi. La voce può dirvi che vivere, esprimere pienamente voi stessi, fa paura.

Può impedirvi di fare quello che volete fare realmente nella vita.

Questa voce ha avuto il controllo della vostra mente per tanti anni e non smetterà di parlare solo perché adesso volete che stia zitta.

Ma almeno potete sfidarla smettendo di credere a quello che vi dice. Per questo vi dico: “Non credete a voi stessi”.

REGOLA NUMERO DUE: **Non credete a nessuno.** Ovviamente, neppure a me.

*Sapete che, se voi mentite a voi stessi, è probabile che anche gli altri mentano a se stessi. E se mentono a se stessi mentiranno anche a voi.*

Se qualcuno vi sta parlando, chi sta parlando dentro di lui? Chi sta dettando le sue parole?

**Non potete sapere se quello che vi dice un altro viene dal suo cuore o dal Principe delle Menzogne che vive nella sua testa. Non sapendolo, evitate di credere.**

**Imparate invece ad ascoltare senza giudicare. Non è necessario giudicare le persone per il fatto che mentono.**

Quante volte avrete sentito dire: “È un bugiardo patologico”, quando in realtà è semplicemente posseduto dal Principe delle Menzogne?

Le menzogne sono ovunque. Le persone mentono continuamente e senza questa consapevolezza non lo possono sapere.

E91

**A volte credono sinceramente che quello che dicono è vero. Ma il fatto che ci credano non significa che sia vero.**

**Non credete a nessuno, ma non per questo dovete chiudere la vostra mente e il vostro cuore. Ascoltate gli altri raccontare la loro storia.**

Ormai sapete che è solo una storia e che è vera soltanto per loro.

Ascoltando potete conoscere la loro storia e la persona che la racconta, e in questo modo la comunicazione può diventare meravigliosa.

Le persone hanno bisogno di raccontare la loro storia, di esprimere ciò in cui credono,

ma voi non avete nessuna necessità di essere d'accordo con quello che dicono.

**Non credete, ma imparate ad ascoltare. Anche se è solo una storia, a volte le parole possono venire dall'integrità di chi la racconta.**

**Quando ciò avviene, la vostra integrità se ne accorge immediatamente e scatta la sintonia con quello che vi stanno dicendo.**

**La loro voce tocca direttamente il vostro spirito e sentite che vi stanno dicendo la verità.**

**Non credete a nessuno ma ascoltate, perché un'opportunità o un'ispirazione può sgorgare dalle parole di un altro.**

Il modo in cui le persone creano la propria storia può riflettere il vostro modo di creare la vostra,

e quando un altro si scopre è facile vedere come dia fiducia alle sue menzogne.

Così potete vedere le menzogne dentro di voi che fino a quel momento non vedevate.

**Ascoltando la storia di un altro potrete vedere la verità rispetto al vostro comportamento e questa verità ha il potere di cambiare la vostra storia.**

E92

Quindi, ascoltate tutte le storie ma non credete a nessuna. Questa è la chiave.

Se un altro vi dice: “Ma come ti sei vestito oggi!”, questa critica non rovinerà la vostra giornata. È una storia che ascoltate senza crederci.

Potete decidere se questa critica è vera o no in relazione alla vostra storia, ma non avrete nessuna reazione emotiva.

Se decidete che è vero, vi cambiate e il problema è risolto. È un modo semplicissimo di risolvere le cose.

La gente esprime continuamente la propria opinione e possiamo anche chiedere l'opinione di un altro, ma non credeteci!

Quando qualcuno parla di voi, ora sapete che sta parlando di un personaggio secondario che nella sua storia rappresenta voi.

Sta parlando di un'immagine che ha creato su di voi e voi sapete che non ha nulla a che fare con voi.

Ma se la accettate, se credete a quello che dicono di voi, allora la loro storia diventa una parte della vostra.

Se la prendete in termini personali, modifica la vostra storia.

Se invece non la prendete in termini personali, le opinioni degli altri non vi influenzeranno più come facevano un tempo e voi sarete molto più pazienti con gli altri. E ciò consente di evitare il conflitto.

Se seguite queste due regole tutte le menzogne dette dalla voce della conoscenza non supereranno la prova del vostro scetticismo.

E93

**ESSERE SCETTICI** non significa essere giudicanti, non significa pensare di essere più intelligenti degli altri.

**Vi limitate a non credere e la verità diverrà evidente.**

**È un punto molto interessante, perché la verità sopravvive al vostro scetticismo anche se non le credete. Questa è la bellezza della verità.**

**La verità non ha bisogno di qualcuno che le creda. La verità è la verità, che voi la crediate o no.**

Possiamo dire lo stesso delle menzogne? No, le menzogne esistono fintantoché qualcuno ci crede. Se non ci crediamo, le menzogne svaniscono.

Il sole è in cielo ogni giorno, che ci crediamo o no. La terra è rotonda, anche se tutti credessero che è piatta. Molti secoli fa, tutti credevano a questa menzogna.

Giuravano che la terra è piatta ed erano convinti che fosse il centro dell'universo, con il sole che le girava attorno. La gente ci credeva, non aveva dubbi in proposito.

Il fatto di crederci lo rendeva vero? No, ma credere a quelle menzogne dava un senso di sicurezza.

Gli esseri umani credono a così tante menzogne.

Alcune sono così sottili e convincenti che basiamo su di esse tutta la nostra realtà virtuale senza accorgerci che sono menzogne.

Può essere difficile vedere le menzogne su noi stessi, perché ci siamo così abituati che le riteniamo normali.

E94

Ad esempio, se credete alla menzogna molto diffusa *'non lo merito'*, questa menzogna vive nella vostra mente per il fatto che ci credete.

Non credete a chi vi dice quanto siete importanti e non ci credete perché state credendo la cosa opposta.

Avete già investito la vostra fiducia in qualcosa che non è la verità; è una bugia, ma questa convinzione guida le vostre azioni.

Se non vi sentite degni, in che modo vi rapportate agli altri? Sentendovi in colpa. E come potreste chiedere qualcosa se non credete di esserne degni?

*Proiettate sugli altri le vostre credenze su voi stessi e così gli altri credono la stessa cosa di voi.*

Vi trattano di conseguenza e il risultato non fa che rafforzare la credenza di non essere degni.

Invece, qual è la verità? La verità è che siete persone degne, tutti siamo persone degne.

Se credete alla menzogna di non essere in grado di parlare in pubblico, sia fatta la vostra volontà: quando dovrete parlare in pubblico ne sarete terrorizzati.

L'unico modo per scuotere la vostra fede in questa credenza è passare all'azione e provarci.

In questo modo dimostrerete a voi stessi che è una menzogna e che non avete più paura.

Se credete di non meritare un vero rapporto d'amore, sia fatta la vostra volontà.

Se pensate di non essere degni d'amore, anche quando l'amore sarà davanti a voi non lo vedrete perché sarete ciechi a questa possibilità.

E95

**Vedete solo ciò che volete vedere e sentite solo ciò che volete sentire. Percepitate soltanto ciò che convalida le vostre menzogne.**



Se capite questi esempi, potete immaginare a quante altre bugie su voi stessi credete, a quante bugie credete riguardo ai vostri genitori, fratelli, figli e al vostro partner. Ogni volta che li giudicate date voce alle false credenze del vostro personale Albero della Conoscenza. Date potere a queste menzogne e qual è il risultato? Ira, gelosia o addirittura odio. Poi accumulate tutto questo veleno emotivo e a un certo momento perdete il controllo e dite qualcosa che non avreste voluto dire.

Vedete la forza di quello che vi sto indicando?

Potete cambiare la vostra vita rifiutando di credere alle vostre stesse menzogne.

Potete iniziare dalle menzogne più grandi, quelle che limitano l'espressione della vostra felicità e del vostro amore.

Se togliete fiducia a queste menzogne, perderanno il loro potere su di voi. Allora potrete riprendere in mano la vostra fiducia e darla ad altre cose.

Smettendo di credere alle menzogne, tutta la vostra vita cambierà magicamente.

C'è un passo dell'*Iliade* che mi piace molto: "Noi dèi viviamo finché gli uomini credono in noi.

Quando gli uomini non crederanno più, gli dèi scompariranno". È meraviglioso.

Secoli fa gli dèi greci erano adorati da centinaia di migliaia di persone, oggi sono solo leggende.

E96

**Quando non crediamo più alle menzogne, le menzogne scompaiono e la verità si fa luce.**

Molte menzogne ci incatenano, ma basta un'unica cosa per liberarci: la verità.

Solo la verità può renderci liberi dalla paura, dai drammi e dai conflitti della nostra vita.

Questa è la verità, e non potrei dirla in modo più semplice.

E97

## APRIRE GLI OCCHI SPIRITUALI

### *La realtà dell'amore tutto attorno a noi*

Esiste un'altra realtà proprio qui e proprio ora, molto superiore alla realtà di luce e suoni che normalmente percepiamo.

**Vi sono molte realtà, ma percepiamo solo quella su cui focalizziamo la nostra attenzione.**

L'energia dell'amore è come la luce del sole, che si divide in migliaia di colori diversi.

La luce sembra diversa in dipendenza da ciò che la riflette: vediamo colori e forme diversi.

Lo stesso accade nella realtà dell'amore: percepiamo il riflesso delle emozioni provenire da ogni oggetto

e, come per la luce, l'emozione dell'amore sembra diversa in relazione a ciò che riflette l'amore.

Il corpo emozionale crea tutta una realtà davanti ai vostri occhi, nello stesso luogo in cui esiste la realtà della luce.

Naturalmente è quasi impossibile esprimerlo a parole, ma credo che valga la pena tentare.

Vi invito a usare l'immaginazione per cercare di capire quello che sto dicendo.

Provate a immaginare che gli esseri umani siano ciechi da migliaia di anni. Non sappiamo che esiste la luce perché non abbiamo mai aperto gli occhi.

Ma abbiamo sviluppato gli altri sensi e abbiamo creato un'intera realtà virtuale basata sui suoni.

Come i pipistrelli, riconosciamo gli oggetti dal loro riflesso sonoro. Diamo un nome a tutti gli oggetti e le emozioni, creiamo un linguaggio, creiamo una conoscenza e comunichiamo attraverso i suoni. La nostra realtà è una realtà sonora.

Ora immaginate, per la prima volta nella vostra vita, di aprire gli occhi e percepire la luce.

All'improvviso, una realtà piena di oggetti, forme e colori appare davanti a voi.

Non comprendete questa realtà perché non avevate mai visto la luce prima d'ora.

Vedete i fiori, le nuvole e l'erba per la prima volta. Vedete la pioggia, la neve, gli oceani, le stelle, la luna e il sole.

Forse non percepite tutte queste cose come oggetti separati, perché non avete idea di che cosa state percependo.

Non potete dare un nome a ciò che vedete, non avete parole per descrivere la vostra esperienza.

Siete costretti a usare l'universo del suono per descrivere l'universo della luce. Cercate di paragonare i colori a suoni, le forme a melodie.

Dite: "Il colore rosso è simile a quella certa tonalità musicale. L'oceano è come una sinfonia".

Immaginate la vostra reazione emotiva al vedere per la prima volta tutti questi colori e tutta questa bellezza.

Siete travolti dall'emozione e le lacrime scendono dai vostri occhi.

Percependo tutta questa bellezza il vostro cuore si apre e l'amore inizia a sgorgare da voi.

Se voleste descrivere le vostre emozioni, direste: "Sono nella beatitudine, sono in estasi, sono in uno stato di grazia".

Poi chiudete gli occhi e percepite di nuovo solo la realtà dei suoni. E anche se volete, non potete più aprirli.

Come fareste per spiegare quell'esperienza a voi stessi se non esistono le parole per spiegarla? Come potreste spiegare un colore, una forma o una farfalla?

Come potreste condividere questa esperienza con altri che non hanno mai visto la luce?

E come potreste credere ancora che la realtà dei suoni è l'unica realtà esistente?

Ora capiamo perché, scendendo dalla montagna, Mosè parla di una Terra Promessa. Che cos'altro poteva dire?

E capiamo come si sentiva Gesù quando, dopo quaranta giorni passati nel deserto, parla del Regno dei Cieli.

O quando il Buddha, dopo il risveglio sotto l'albero della *bodhi*, parlò del Nirvana.

E178

E179

E180

**Quando aprite gli occhi spirituali, la prima cosa che dite è: “Sono con Dio e con gli angeli. Sono in cielo, in paradiso, dove tutto è così bello.**

Nella città di Dio esiste solo bellezza e bontà, non c'è posto per la paura o la sofferenza. Tutto è magnifico”.

*Gli altri si accorgono che siete cambiati. Vedono la vostra reazione emotiva e sanno che vi è accaduto qualcosa di profondo.*

**La realtà della verità, la realtà dell'amore è una realtà che appartiene a tutti noi, ma noi non la vediamo.**

**E non la vediamo perché siamo accecati da tutte le menzogne che datano da migliaia di anni.**

**Se aprite quelli che chiamo *gli occhi spirituali* percepirete ciò che è senza menzogne e vi assicuro che la vostra reazione emotiva sarà sconvolgente.**

**Allora, il fatto che la vostra storia sia soltanto un sogno non sarà più solo una teoria.**

**Il paradiso è la verità, ma la storia che state percependo ora non è la verità, è un'illusione.**

*Ciò che è reale è così meraviglioso che non ci sono parole per spiegarlo, ma c'è.*

*C'è un'intera realtà creata dal riflesso delle emozioni  
e in quella realtà potete vedere che quello che è reale è il vostro amore.*

So che quella era la realtà che percepivo prima di imparare a parlare.

So che, prima della voce della conoscenza, tutti perceivamo continuamente quella realtà.

Ciò che siete è qualcosa di incredibilmente meraviglioso.

E non solo gli esseri umani, ma anche ogni animale, ogni sasso e ogni fiore, perché tutto è un'unica cosa.

**Quando aprite gli occhi spirituali vedete la semplicità della vita.** Io sono vita e voi siete vita.

Nell'universo non c'è uno spazio vuoto, perché tutto è pieno di vita.

**Ma la vita è una forza che non possiamo vedere. Possiamo solo vederne gli effetti, il processo della vita in azione.**

Vedete un fiore aprirsi o le foglie di un albero che cambiano colore e cadono. Vedete un bambino crescere. Vedete un adulto invecchiare.

Avete il senso del tempo, ma **il tempo non è che la reazione della vita che passa attraverso la materia.**

Non vedete voi stessi, ma vedete la manifestazione della vita nel vostro corpo fisico. Se muovete la mano vedete una manifestazione della vita.

Udendo la vostra voce udite una manifestazione dell'essere vivi.

Vedete il vostro corpo con mani piccolissime e una pelle nuova, e poi con mani diventate più grandi.

Vedete tutti i cambiamenti nel vostro corpo fisico, ma sentite di essere sempre la stessa persona.

**La descrizione più vicina a quello che siete davvero è una forza vitale che trasforma tutto. Questa forza muove ogni atomo del vostro corpo fisico.**

**Questa forza crea ogni pensiero.**

*Lo spirito vitale esprime se stesso attraverso il corpo fisico e il vostro corpo dice: “Sono vivo”, perché questa forza trasformatrice vive in tutte le sue cellule.*

*Questa forza è una consapevolezza che percepisce un'intera realtà, è una forza che percepisce tutto.*

*In questo momento il vostro corpo fisico vi percepisce. Il vostro corpo vi sente e quando vi sente va in estasi.*

*Anche la vostra mente vi sente e quando la vostra mente vi sente provate un amore e una compassione così intensi che non pensate più.*

Io vedo il mio corpo fisico come uno specchio in cui la vita, attraverso la luce, può vedere se stessa.

Vedo il mio corpo fisico come l'evoluzione della vita. La vita evolve, muove la materia, crea.

La creazione dell'umanità non è ancora finita.

E181

E182

La creazione dell'umanità sta avvenendo in questo momento nel vostro corpo fisico. Questa forza vi fa evolvere.

Questa forza vi fa percepire, analizzare, sognare e creare una storia riguardo a tutto ciò che percepite.

**La vita è la forza che Dio usa per creare ogni cosa in ogni istante.**

**Non c'è differenza tra esseri umani, cani, gatti e alberi. Tutto è mosso dalla stessa forza vitale. Dal mio punto di vista, io sono questa forza.**

E183

Grazie alla vita io creo la mia arte, creo la mia intera esperienza, e questo è meraviglioso.

Grazie a me, provo emozioni. Grazie a me, creo conoscenza e parlo. Grazie a me, creo la mia storia.

La forza che mi fa pensare e raccontare la mia storia è la stessa forza che vi fa leggerla e capirla.

Non c'è nessuna differenza ed è ciò che accade in questo preciso momento.

Vedo me stesso invecchiare e so che un giorno lascerò questo corpo fisico.

Quando lo lascerò il corpo ritornerà alla terra, ma la vita non finirà. La vita è eterna.

Quando incontrai la verità mi fu chiaro che la vita è un'unica forza che agisce in miliardi di direzioni per creare l'universo.

Questa forza non muore mai. Noi siamo vita e la vita è immortale. Siamo indistruttibili e penso che questa sia davvero la bella notizia.

Aprondo i vostri occhi spirituali vedete il sogno della vostra vita, vedete quanto tempo sprecate giocando con le vostre piccole preoccupazioni, recitando tutto questo dramma insensato. E vedete come vi impedito di gioire di una realtà d'amore, di una realtà di gioia.

**Se la vostra attenzione è tutta rivolta a ciò che credete, non vedrete che questa realtà.**

**Se la vostra attenzione è assorbita dalla vostra conoscenza, vedrete solo la vostra conoscenza.**

**Vedete soltanto quello che volete vedere e non ciò che è realmente.**

**Ascoltate soltanto quello che volete ascoltare e non ciò che sta esprimendo il vostro amore per voi.**

**Vi relazionate solo con ciò in cui credete, con ciò che conoscete, con ciò che pensate di essere, il che significa che vi relazionate con la vostra storia.**

**Credete di essere la vostra storia, ma lo siete davvero? Voi non siete né il corpo fisico né la storia.**

**La storia è una vostra creazione e, che ci crediate o no, anche il corpo fisico è una vostra creazione perché ciò che siete realmente è la forza vitale.**

**Siamo tutti un unico essere vivente e proveniamo dalla stessa sorgente.** Non c'è differenza tra di noi, siamo la stessa cosa.

Guardatevi la mano. Ha cinque dita.

Se focalizzate lo sguardo su un solo dito alla volta potreste credere che siano cose diverse, ma in realtà c'è un'unica mano. Lo stesso vale per l'umanità.

C'è un unico essere vivente e questo essere è la forza che muove tutti noi come se fossimo le dita di una mano.

Ma tutte le dita appartengono alla mano. Gli esseri umani condividono lo stesso spirito, la stessa anima.

Non c'è differenza tra voi e me, almeno ai miei occhi. So che io sono voi e non ho il minimo dubbio, perché vedo in questo modo.

**Dietro la vostra storia c'è il vero voi, che è pieno d'amore.** La bontà è già qui perché voi siete bontà.

Non dovete cercare di essere buoni, smettete semplicemente di fingere di essere ciò che non siete.

**Siete un'unica cosa con Dio, senza bisogno di sforzi. Dio è qui e potete percepirne la presenza.**

E185

**Se non sentite la presenza di Dio è perché dovete ancora staccarvi dalla storia, perché l'unica cosa tra voi e Dio è la vostra storia.**

Quando riscoprite voi stessi, ciò che siete realmente, non potete spiegare ciò che siete perché non esistono le parole per spiegarlo.

Se rimanete attaccati alla conoscenza non saprete mai ciò che siete realmente, ma sapete di essere perché esistete.

Siete vivi e non avete bisogno di giustificare la vostra esistenza. Potete essere il più grande mistero della vostra storia.

E186

## IL NUOVO SOGNO

### - IL PARADISO IN TERRA -

**Voglio che dimentichiate tutto ciò che avete imparato nella vostra vita. Questo è l'inizio di una nuova comprensione, di un nuovo sogno.**

**Il sogno in cui vivete è una vostra creazione. È la vostra percezione della realtà e potete cambiarla in qualunque momento.**

**Avete il potere di creare l'inferno o il paradiso. Perché quindi non creare un sogno diverso?**

**Perché non usare la mente, l'immaginazione e le emozioni per sognare il paradiso?**

Usate l'immaginazione e accadranno cose incredibili. Immaginate di avere la capacità di vedere il mondo con occhi diversi ogni volta che volete. Ogni volta che aprite gli occhi, il mondo intorno a voi è diverso.

Ora chiudete gli occhi, poi tornate ad aprirli e guardate fuori. Vedrete l'amore che emana dagli alberi, dal cielo, dalla luce. Percepirete un flusso d'amore da tutto ciò che vi circonda, compresi voi stessi e gli altri esseri umani. Anche quando gli altri sono tristi o pieni di rabbia, riuscirete a vedere che da dietro quelle emozioni irradiano amore.

Usando l'immaginazione e la vostra nuova percezione, visualizzatevi mentre vivete una nuova vita, un nuovo sogno in cui non avete bisogno di giustificare la vostra esistenza e siete liberi di essere ciò che siete realmente.

Immaginate di avere il permesso di essere felici e di godervi pienamente la vita, liberi dai conflitti con voi stessi e con gli altri.

Immaginate di vivere senza la paura di esprimere i vostri sogni. Sapete ciò che non volete, ciò che volete e quando lo volete. Siete liberi di trasformare la vostra vita nel modo che più vi piace. Non temete di chiedere ciò di cui avete bisogno, o di dire sì o no agli altri.

Immaginate di vivere senza il timore di essere giudicati dagli altri.

Non regolate più il vostro comportamento in base a ciò che altre persone possono pensare di voi.

Non siete più responsabili delle opinioni di nessuno. Non avete bisogno di controllare nessuno e nessuno può controllare voi.

Immaginate di vivere con la capacità di perdonare facilmente e di abbandonare ogni giudizio.

Non provate più il bisogno di avere ragione, né quello di dimostrare che qualcun altro si sbaglia.

Rispettate voi stessi e gli altri, ed essi vi rispetteranno a loro volta.

Immaginate di vivere senza la paura di amare e di non essere amati. Non temete più di essere rifiutati e non avete più bisogno di essere accettati.

Potete dire: "Ti amo" senza vergogna o giustificazioni. Potete percorrere il mondo con il cuore aperto, senza paura di essere attaccati.

Immaginate di vivere senza temere di correre rischi e di esplorare la vita.

Non avete paura di perdere nulla, non avete paura di essere vivi nel mondo e non temete di morire.

Immaginate di amarvi proprio così come siete. Amate il vostro corpo così com'è e amate le vostre emozioni così come sono. Sapete di essere perfetti così. <sup>A85</sup>

Il motivo per cui vi chiedo di immaginare tutte queste cose, è che sono perfettamente possibili!

A84

Potete vivere in uno stato di grazia, di beatitudine, nel sogno del paradiso.

Ma per poter sperimentare questo sogno, dovete prima comprendere di cosa si tratta.

***Solo l'amore ha la capacità di farvi entrare nella beatitudine.*** Amare vuol dire essere beati, galleggiare sulle nuvole, percependo amore dovunque andate.

È perfettamente possibile vivere in questo modo tutto il tempo, perché altri l'hanno già fatto e non si tratta di persone diverse da voi:

vivono nella beatitudine perché hanno cambiato i loro accordi e ora hanno un sogno diverso.

Sapendo cosa significa vivere in uno stato di grazia, non vorrete vivere in nessun altro modo.

Ora sapete che il paradiso in terra è una verità e tutto ciò che vi resta da fare è scegliere di restarci.

Due mila anni fa, Gesù ci parlò del regno dei cieli, del regno dell'amore, ma pochi erano preparati a comprenderlo. Dicevano:

“Cosa stai dicendo? Il mio cuore è vuoto, non sento l'amore di cui parli, non sento la pace che hai tu”.

Non dovete fare così. Immaginate semplicemente che il messaggio d'amore di Gesù sia possibile e sarà vostro.

**Il mondo è bello e meraviglioso. La vita può essere molto facile se vivete secondo la legge dell'amore. Potete amare tutto il tempo: è una questione di scelta.**

**Magari non avete un motivo per amare, ma lo fate perché vi fa sentire felici.**

**L'amore in azione produce soltanto felicità e vi darà la pace interiore. Cambierà la vostra percezione di ogni cosa.**

Potete vedere tutto con gli occhi dell'amore, comprendendo che l'amore è tutto intorno a voi.

Quando vivete in questo modo, non c'è più nebbia nella mente.

Il mitote è andato in pensione.

Questo è ciò che gli esseri umani hanno cercato per migliaia di anni: la felicità. La felicità è il paradiso perduto.

Gli esseri umani hanno lavorato duro per arrivare a questo livello di evoluzione mentale. Questo è il futuro dell'umanità.

**Questo modo di vivere è possibile e si trova nelle vostre mani.** Mosè lo chiamava Terra Promessa, Buddha lo chiamava Nirvana, Gesù lo chiamava Paradiso e i Toltechi lo chiamano Nuovo Sogno.

*Sfortunatamente, la vostra identità è mescolata con il Sogno del Pianeta. Tutte le vostre credenze e i vostri accordi sono lì, nella nebbia.*

*Sentite la presenza del parassita e credete di essere il parassita.*

*Ciò rende difficile abbandonarsi, lasciar andare il parassita e creare lo spazio per sperimentare l'amore.*

*Siete attaccati al Giudice, siete attaccati alla Vittima. La sofferenza vi fa sentire sicuri, perché è qualcosa che conoscete bene.*

**In realtà non c'è nessuna ragione per soffrire. L'unico motivo per cui soffrite è che avete scelto di farlo.**

Se considerate la vostra vita, troverete molte scuse per la sofferenza, ma non un buon motivo.

Lo stesso vale per la felicità. L'unica ragione per cui siete felici è perché avete scelto di esserlo. **La felicità è una scelta e così anche la sofferenza.**

Forse non possiamo sfuggire al destino umano, ma abbiamo una scelta: subire il nostro destino oppure viverlo con gusto.

Soffrire, o amare ed essere felici. Vivere all'inferno o in paradiso. La mia scelta è quella di vivere in paradiso. E la vostra?

A86

A87









# INDICE

5	<b>I TOLTECHI</b>	99	<b>I CINQUE ACCORDI</b>
7	<b>ADAMO ED EVA</b> Il loro mito raccontato da un altro punto di vista	101	<b>IL PRIMO ACCORDO</b> <i>Sii impeccabile con la parola</i>
15	<b>IL VERO CONFLITTO È TRA LA VERITÀ E LE MENZOGNE</b>	102	IL POTERE DELLA PAROLA
16	<b>LA FEDE, IL NOSTRO POTERE CREATIVO</b>	105	IMPECCABILITÀ
21	<b>SOGNARE</b>	106	IL PETTEGOLEZZO - IL MITOTE ( vedi anche: 47 - 107 - 115 - 148 )
27	<b>L'ADDOMESTICAMENTO E IL SOGNO DEL PIANETA</b>	109	ESERCIZI PER PADRONEGGIARE LA CONSAPEVOLEZZA
30	È TUTTO NEL PROGRAMMA	111	<b>IL SECONDO ACCORDO</b> <i>Non prendere nulla in modo personale</i>
37	SIMBOLI E ACCORDI - L'ARTE DEGLI ESSERI UMANI	112	UN CINEMA CON CENTINAIA DI SALE
38	SIAMO NATI PER PERCEPIRE LA VERITÀ	118	<b>IL TERZO ACCORDO</b> <i>Non supporre nulla</i>
39	LA STORIA DI VOI STESSI	123	<b>IL QUARTO ACCORDO</b> <i>Fai sempre del tuo meglio</i>
41	IL LIBRO DELLA LEGGE	130	<b>IL QUINTO ACCORDO</b> <i>Sii scettico, ma impara ad ascoltare</i>
43	IL GIUDICE	137	<b>LE TRE PADRONANZE</b>
44	LA VITTIMA	140	<b>ROMPERE I VECCHI ACCORDI</b>
47	<b>LA MENTE FERITA</b>	143	L'INIZIAZIONE DEL MORTO: ABBRACCIARE L'ANGELO DELLA MORTE
50	<b>LA PERDITA DELL'INNOCENZA</b>	144	ARRENDERSI ALL'ANGELO DELLA MORTE - Attaccamento - distacco
54	<b>IL POTERE DELLE CREDENZE</b>	147	<b>LE TRE ATTENZIONI E I RISPETTIVI SOGNI</b>
58	<b>GUARIRE IL CORPO EMOZIONALE</b>		• <b>IL SOGNO DELLA PRIMA ATTENZIONE</b> - L'addomesticamento
	TRE REGOLE PER SCOPRIRE LA VERITÀ	151	CAMBIARE LE TUE CREDENZE NON È UN OBBLIGO, È UNA SCELTA
59	TRE PUNTI CHIAVE PER LA GUARIGIONE		IL CONOSCIUTO, LO SCONOSCIUTO, L'INCONOSCIBILE - SUPPOSIZIONI
63	LE EMOZIONI SONO REALI, NON CIÒ CHE LE CREA, SONO L'EFFETTO, NON LA CAUSA	153	• <b>IL SOGNO DELLA SECONDA ATTENZIONE</b> - L'arte della trasformazione
67	IL SENTIERO DELL'AMORE, IL SENTIERO DELLA PAURA	155	STRUMENTI DI TRASFORMAZIONE
70	IN OGNI RAPPORTO CI SONO DUE METÀ	156	AZIONE-REAZIONE
71	PADRONEGGIARE UNA RELAZIONE	159	LA DISCIPLINA DEL GUERRIERO
72	IL RAPPORTO PERFETTO	165	LE EMOZIONI DEL GUERRIERO
76	LA CUCINA MAGICA	168	• <b>IL SOGNO DELLA TERZA ATTENZIONE</b> - I MAESTRI
80	<b>IL MAESTRO DEL SOGNO</b>	175	<b>DIVENTARE VEGGENTI</b>
83	<b>IL SESSO: IL PIÙ GRAN DEMONE DELL'INFERNO</b>	181	<b>I TRE MONDI</b>
86	<b>CACCIATORI E PREDE</b>	182	<b>I TRE LINGUAGGI</b> - CHE TIPO DI MESSAGGERO SIETE?
88	<b>VEDERE CON GLI OCCHI DELL'AMORE</b>	188	<b>AIUTATEMI A CAMBIARE IL MONDO</b>
91	<b>DIO DENTRO DI VOI</b>	190	<b>SCRIVERE LA NOSTRA STORIA CON AMORE</b>
94	<b>UN'ANTICA STORIA INDIANA SUL DIO BRAHMA</b>	196	<b>PACE INTERIORE</b>
97	<b>PRELUDIO A UN NUOVO SOGNO</b>	202	<b>APRIRE GLI OCCHI SPIRITUALI</b>
		205	<b>IL NUOVO SOGNO</b> - IL PARADISO IN TERRA