

## I SETTE SPECCHI ESSENI di Gregg Braden

tratto dalla trascrizione della videoconferenza "Camminare tra i mondi"

Gli antichi Esseni forse identificarono meglio di chiunque altro il ruolo dei rapporti umani, riuscendo a dividerli in 7 categorie: 7 misteri corrispondenti ai vari tipi di rapporto che ciascun essere umano avrebbe sperimentato nel corso della sua vita di relazione. Gli Esseni li hanno definiti "specchi" e ci fanno ricordare che in ogni momento della nostra vita la nostra realtà interiore ci viene rispecchiata dalle azioni, dalle scelte e dal linguaggio di coloro che ci circondano.

### IL 1° SPECCHIO ESSENO

Il primo specchio esseno, dei rapporti umani, è quello della nostra presenza nel momento presente.

Il mistero del Primo specchio è incentrato su cosa noi inviamo nel momento presente, alle persone che ci stanno accanto.

Quando ci troviamo circondati da individui e modelli di rapporto di comportamento in cui domina l'aspetto della rabbia o della paura, lo specchio funziona in entrambi i sensi, potrebbe invece trattarsi di gioia, estasi e felicità, ciò che vediamo nel primo specchio è l'immagine di quello che noi siamo nel presente. Chi ci è vicino ce lo rimanda, rispecchiandoci.

### IL 2° SPECCHIO ESSENO

Il secondo specchio esseno, dei rapporti umani, ha una qualità simile alla precedente ma è un po' più sottile. Anziché riflettere ciò che siamo, ci rimanda ciò che noi giudichiamo nel momento presente.

Se siete circondati da persone, i cui modelli di comportamento vi provocano frustrazione o scatenano la vostra rabbia o astio e se percepite che quei modelli non sono vostri in quel momento, allora chiedetevi: Mi stanno mostrando me stesso nel presente? Se potete onestamente rispondervi con un no c'è una buona probabilità che vi stiano invece mostrando ciò che voi giudicate nel momento presente. La rabbia, l'astio o la gioia che voi state giudicando.

Pensiamo a quando varie persone impersonano gli stessi modelli per voi esprimendo rabbia ed astio. Vi è mai capitato di essere irritati o ansiosi di arrivare da qualche parte e di salire in macchina rendendovi conto che avete fatto continuamente delle scelte sbagliate: in banca avete scelto la fila più lenta, avete sbagliato la rampa di accesso nel raccordo stradale, e ora mentre guidate vi ritrovate dietro a macchine che vanno a 50 Km all'ora in una strada dove si potrebbe andare a 100? Può darsi che quelle persone vi stiano riflettendo ciò che siete in quel momento.

Spesso il mistero del primo specchio rappresenta esattamente ciò che sta succedendo. A volte siamo in presenza di persone che ci rimandano come siamo in quel momento e altre volte non è così. Allora la gente dice che gli specchi non funzionano.

Invece funzionano! Se abbiamo la saggezza di comprendere cosa ci stanno dicendo.

Alcuni anni fa ho avuto la rarissima possibilità di vedere entrare nella mia vita tre persone diverse durante lo stesso mese. Avrebbe dovuto essere un segno premonitore abbastanza chiaro per me! Quando tre nuovi rapporti umani, diversi fra loro, si presentano durante lo stesso mese, è come una bandierina che dice: " Qui sta per accadere qualcosa! Credeteci!"

Uno era un potenziale rapporto amoroso

Un altro era un potenziale rapporto d'affari.

Il terzo era un misto di amicizia e di lavoro.

Fu ciascuna di quelle tre persone a venire da me, ognuno di loro mi aveva cercato. Questo avrebbe dovuto essere il secondo segno.

Il rapporto amoroso riguardava una persona con cui avevo lavorato; avevamo passato molto tempo insieme scoprendo vari interessi comuni e, stare con lei, aveva senso per me. Non era tanto una potente attrazione magnetica, quanto la cosa giusta da fare.

Il secondo rapporto, quello d'affari, era molto interessante. Ero occupatissimo a svolgere seminari a tempo pieno in quel momento e una persona, un uomo, venne da me offrendosi di curare gli aspetti logistici del mio lavoro, il che mi avrebbe permesso di fare altre cose, che mi premevano di più, mentre lui avrebbe potuto svolgere compiti che gli riuscivano facili. Sembrava una buona idea.

Il terzo rapporto era di amicizia e quasi di affari e riguardava un bravissimo falegname che si offrì di prendersi cura della mia casa nel Nuovo Messico Settentrionale durante l'autunno successivo quando avrei condotto un gruppo in Egitto.

In effetti avevo già cominciato a cercare qualcuno che abitasse nella mia proprietà, quindi anche quella mi sembrò una cosa giusta da fare.

L'uomo mi disse che gli sarebbe piaciuto stare da me in cambio di servizi di falegnameria e di custodia della casa.

Tutto mi accadde quasi contemporaneamente in un periodo della mia vita in cui ero veramente molto impegnato.

Io decisi di farlo e in quello stesso mese ciascuno delle tre persone che erano entrate nella mia vita, ognuna di loro cominciò a farmi impazzire. Mi facevano veramente imbestialire. C'era un modello che mi si era presentato varie volte nella mia vita. Quando le cose mi rendevano furioso, io usavo la logica e mi dicevo: "Beh, sei solo stanco, hai viaggiato molto, sei sotto pressione, in questo momento, prenditi un'altra settimana di tempo forse due, per vedere come vanno le cose." Quindi partivo - e l'ho fatto anche con quelle persone. Facevo un viaggio, tornavo una decina di giorni dopo e tutto era come prima, e allora ripartivo.

Avevo una routine a quell'epoca. Facevo un viaggio, tornavo all'aeroporto di Albuquerque, mi fermavo al bancomat per prelevare dei contanti, andavo a prendere i miei animali dal veterinario che li aveva in custodia, tiravo fuori l'auto dal parcheggio, facevo il pieno e guidavo per quattro ore fino a casa nel Nuovo Messico del Nord.

Durante quello specifico viaggio iniziai la solita routine e non andai molto lontano perché, arrivato al Bancomat dell'aeroporto di Albuquerque, alle 5 di pomeriggio, mi vidi recapitare il messaggio che sul mio conto non c'era più niente.

Sapevo che si trattava di un errore e che il conto era ben fornito, perché mi era appena stato concesso un permesso di costruzione per un'attività da realizzare sulla mia proprietà ed avevo molti soldi a disposizione per questo. Quindi decisi che avrei verificato tutto il lunedì mattina successivo.

Guidai fino a casa e il lunedì mattina, puntualmente chiamai la banca dove mi dissero che non solo

non c'era denaro sul conto ma che avevo anche 71 assegni scoperti e che per ciascun assegno c'era una penale da pagare.

Poi mi chiesero quando sarei potuto passare in banca a discutere la situazione.

Ci andai immediatamente

Uno di quegli assegni era all'ordine del mio caro amico Jerry Home e questo è il modo in cui ci siamo conosciuti.

Andai in banca e chiesi cos'era successo. Mi risposero che c'era stato un prelievo per mezzo di un bonifico telegrafico, che non era stato autorizzato da me, nonostante la banca avesse creduto il contrario e che tutto il denaro era stato prelevato fino all'ultimo centesimo. Quindi gli assegni che avevo già emesso erano scoperti e mi erano stati addebitati.

Quando qualcosa del genere accade non c'è nessun senso nel razionalizzare. Non si può farci niente.

Siccome non avevo neanche i soldi per fare benzina e per riprendere i miei animali dal veterinario, fui costretto a cercare di rendermi conto pienamente di cosa mi stava succedendo. Ricordo di aver pensato: "Santo cielo! Qui sta succedendo qualcosa di grosso". Avevo appena terminato di svolgere una serie di seminari nel Nord Ovest del Pacifico durati circa un mese e gli organizzatori di quei programmi mi stavano dando mille ragioni per cui non c'erano ancora fondi per pagarmi. Nel frattempo l'uomo che viveva nella mia proprietà in cambio di lavori di falegnameria - questo è un argomento veramente molto delicato per me - diciamo che aveva scelto uno stile di vita che non solo non corrispondeva a quello della nostra proprietà, ma era anche illegale nello Stato del Nuovo Messico ed io gli avevo chiesto di cambiare stile di vita.

Quindi tutte quelle cose mi accadevano contemporaneamente ed io mi sono detto: "Ebbene, se è vero che gli specchi funzionano, ovviamente me ne vengono presentati alcuni in questo momento. Cosa mi stanno dicendo?" Sono così andato a fare una passeggiata - non avevo molta scelta quel giorno - in una bellissima strada che da casa nostra si inoltra per circa quattro miglia fino alle gole del Rio Grande ed è un meraviglioso santuario naturale. Lungo quella strada c'è un'enorme montagna, chiamata il "Pick".

Gli indiani raccontano un sacco di storie su quella montagna sacra che segna la fine dei loro terreni di caccia. Avevo immaginato dei libri e condotto interi seminari su quella strada e poi ero andato a casa e li avevo trascritti al computer.

Mi chiesi nuovamente: "Se gli specchi funzionano, che aspetto di me stanno riflettendo queste persone?" Sapevo che avrei dovuto trovare un filo conduttore comune- Quindi cominciai ad analizzare cosa rappresentava per me ciascuno di quei rapporti. Analizzai molte possibilità e quando ebbi finito sapevo che ciascun rapporto era collegato ad elementi di onestà, integrità e fiducia. Quindi mi sono detto: "Se questo specchio è vero, se queste persone stanno riflettendo tali modelli di comportamento, mi stanno forse mostrando che in qualche modo io manco di onestà, di integrità o di fiducia?"

Ed ancora prima che io formulassi quella frase ero certo che non fosse così, perché quelle erano proprio le qualità che applicavo nel mio lavoro. Esattamente quelle. Allo stesso tempo ebbi un'illuminazione, così potente e sottile che mi fece realizzare questo: Gli specchi non mi stavano mostrando - come avevo pensato - un riflesso di ciò che io ero nel momento presente, mi stavano invece proponendo un'immagine più sottile: lo specchio di ciò che io giudicavo in quel momento, lo specchio di come giudicavo, proprio in quel momento. Solo questo.

Avevo in me una fortissima carica su l'onestà, integrità e fiducia,. Era una carica tale che non ero disposto a permettere che esistesse in altre persone. Quando avete una carica emotiva su qualcosa, che

cosa vi promette? Promette che la incontrerete nella vita. Io avevo quella carica.

Ciascuna delle tre persone che erano entrate nella mia vita - ora lo so - era un potente ed abile maestro che impeccabilmente ha retto uno specchio davanti a me riflettendo le mie cariche più potenti. Il processo fu relativamente breve, anche se sarebbe potuto durare per anni. Forse era stato davvero così, forse quegli specchi mi erano già stati mostrati per molto tempo a dei livelli tanto sottili che non li avevo riconosciuti. Poi erano divenuti sempre meno impercettibili, fino a che successe qualcosa che non avevo potuto ignorare.

In quel momento della mia vita mi fu mostrato quello specchio, in quel momento avevo davanti a me il secondo mistero dei rapporti umani cioè che giudichiamo nel momento presente.

A proposito dell'uomo che si era offerto di organizzare i miei seminari, l'attimo in cui ci eravamo conosciuti a casa di un comune amico in California del Nord, era successo qualcosa di interessante. Non ci eravamo ancora incontrati di persona. Avevamo solo parlato per telefono e appena lo vidi gli posi una domanda che faccio raramente: "Qual è la sua data di nascita?". Rispose "28 giugno 1954". Ed io ne fui molto stupito perché era anche la mia! Lo stesso giorno, mese e anno!

Anch'io come tutti quelli del segno del Cancro vivo in un mondo fatto di sentimenti, sono un doppio segno del Cancro e questo significa il doppio di sentimenti, inoltre ho 5 o 6 pianeti nella dodicesima casa, tutti nel segno del Cancro, quindi il mio mondo è un mondo di sentimenti. Il mio sentiero di vita è stato quello di conciliare il sentimento con il mondo accademico e scientifico attraverso il lavoro nelle imprese e nelle università. Ho guardato in faccia quell'uomo e gli ho detto che, sicuramente anche lui, aveva avuto le stesse esperienze. Un altro uomo del Cancro! Che fantastica persona con cui entrare in affari!. Lui allora mi guardò direttamente negli occhi e mi disse qualcosa di cui non tenni conto perché stavo usando la logica. "Ah, io sono il suo gemello negativo" mi rispose. Io non ascoltati, perché la logica mi diceva "Sta solo scherzando", però provavo una strana sensazione qui, anche con l'uomo che si trasferì nella mia proprietà per prendersene cura in cambio di ospitalità provai una certa sensazione ma non ci feci attenzione, perché la mia logica diceva: non lo conosci nemmeno, perché lo giudichi?

Anche nel rapporto amoroso provai una certa sensazione e la mia logica mi disse: Beh, quella sensazione ti viene dall'ultima volta in cui hai sofferto, quindi dai una possibilità a questo nuovo rapporto!.

La ragione per cui vi racconto queste storie è che in ciascuna di esse provai una sensazione immediata e che ciascuna mi procurò più di una lezione, come ho detto anche ad altri che hanno trovato questi esempi molto stimolanti. Era una lezione di cui non mi importava in quel momento.

Durante la settimana in cui io riconobbi il modello del giudizio e cioè che ciascuna di quelle persone era un maestro nel rispecchiarmi le cose che giudicavo, ogni altro rapporto che esisteva in virtù del giudizio critico, iniziò a scomparire dalla mia vita. E' un effetto a catena. Ve lo dico perché so che funziona proprio così. Se vivete un certo modello in un'area della vostra vita, esso rispunta anche altrove e una volta che viene guarito ed appianato, anche in una sola area, guarisce dappertutto, simultaneamente, perché la nostra natura è olografica. La consapevolezza funziona così: si riflette su moltissimi livelli diversi.

Il rapporto con l'uomo che si era offerto di entrare in affari con me non funzionò affatto, anche se io sentivo di avergli dato ampie opportunità.

In effetti però funzionò bene perché mi offrì uno specchio, anche se non sapevo cosa mi stava mostrando. Quindi un bel giorno chiamai quell'uomo al telefono e gli dissi: "Non intendo più lavorare con te". La conversazione in realtà fu un po' più elaborata, ma non voglio dilungarmi troppo.

Riagganciai il ricevitore e nel farlo mi resi conto di aver appena disdetto tutti i miei programmi, tutte le mie fonti di reddito e per i 6 mesi successivi. Era un sabato pomeriggio e passai tutto il resto del giorno e la domenica a riflettere sul da farsi. La domenica sera trovai sulla segreteria telefonica il messaggio di una donna che non conoscevo che aveva sentito parlare dei miei seminari da amici comuni e che mi chiedeva di richiamarla.

Mi disse che era interessata a sponsorizzarmi e a creare programmi per me in tutto il paese se accettavo di collaborare con lei. La prima cosa che le chiesi fu: "Qual è la sua data di nascita?" Lei disse "28 giugno 1954". E' una storia vera. La mia prima reazione fu di chiudere la comunicazione ma non riuscii a farlo e le raccontai tutta la storia. Lei mi chiese se intendevo dare una possibilità alla sua proposta. Questa volta feci attenzione a cosa sentivo e c'era qualcosa di diverso, perciò dissi di sì.

Oggi quella donna è coordinatrice di seminari, svolge laboratori per conto suo ed ha scritto molti libri. Si chiama Joan Carrol Cornak, se la conoscete.

Io non ho permesso al primo rapporto di inquinare il secondo perché sono riuscito ad aver fiducia in ciò che sentivo e a capire il significato della sensazione che provavo e si è realizzato fra noi un rapporto molto forte. Ed è stato attraverso quella persona che ho incontrato Melissa.

Riassumendo, è interessante come funzionano queste cose, attraverso il secondo specchio del giudizio critico, mi è stato mostrato quali erano le mie più grosse cariche. Non tanto cosa io ero, quanto ciò che io giudicavo nel momento presente ed ho imparato una grande lezione sul discernimento e sulla fiducia.

E' stata una lezione relativamente poco gravosa in paragone di ciò che è venuto immediatamente dopo, perché ho cominciato ad avere a che fare con creditori, contratti ecc. E attraverso il mio potere di discernimento, ho evitato seri problemi potenziali. Quindi vi invito a passare in rivista le vostre vite, le persone che vi sono più care, perché sono quelle che fanno da calamita, siano esse relazioni amorose oppure rapporti di famiglia - questi ultimi non ci è dato di sceglierceli. Osservate le caratteristiche che le persone usano nel premere i vostri bottoni e chiedetevi: "Mi stanno mostrando me stesso nel momento?" Se la risposta onesta è "No". Allora chiedetevi questo: "Mi stanno mostrando ciò che io giudico nel momento?" La risposta potrebbe sorprendervi.

### IL 3° SPECCHIO ESSENO

Il terzo specchio esseno dei rapporti umani è uno degli specchi più facili da riconoscere, perché lo percepiamo ogni volta che ci troviamo alla presenza di un'altra persona, quando la guardiamo negli occhi, e in quel momento accade qualcosa di magico. Alla presenza di questa persona, che forse non conosciamo nemmeno, sentiamo come una scossa elettrica, forse anche la pelle d'oca sulla nuca o sulle braccia. Che cosa è appena successo, in quell'attimo?

Attraverso la saggezza del terzo specchio ci viene chiesto di ammettere la possibilità che, nella nostra innocenza, noi rinunciamo a delle grosse parti di noi stessi, per poter sopravvivere alle esperienze della vita. Possono venir perse, senza che noi ce ne rendiamo conto, o forse le perdiamo consapevolmente o ancora ci vengono portate via da coloro che hanno un potere su di noi.

Talvolta quando ci troviamo in presenza di un individuo che incarna proprio le cose che abbiamo perduto e che stiamo cercando, per poter ritrovare la nostra interezza, i nostri corpi esprimono una risposta fisiologica per mezzo della quale realizziamo di nutrire un'attrazione magnetica verso quella persona.

Se vi trovate in presenza di qualcuno e, per qualche motivo inspiegabile, sentite l'esigenza di passare del tempo con quella persona, ponetevi una domanda: che cosa ha questa persona che io ho perduto,

ho ceduto, o mi è stato portato via? La risposta potrebbe sorprendervi molto perché in realtà riconoscerete questa sensazione di familiarità, quasi verso chiunque incontriate. Cioè vedrete delle parti di voi stessi in tutti. Questo è il terzo mistero dei rapporti umani.

Nel 1992, stavo svolgendo una serie di seminari molto simili a questo in un bellissimo posto che, a quell'epoca, era una pensione ed un centro per ritiri spirituali.

Avevamo affittato l'intera struttura, incluso la grande sala al pian terreno, dove ogni sera guardavamo i nostri video. Una sera stavamo guardando uno stupefacente video con Richard Holden che presentava una conferenza alle Nazioni Unite durante una sessione speciale di argomento archeologico incentrato su ciò che, secondo lui, era stato trovato su Marte nel 1976 dal progetto della sonda Viking. Era buio, la porta si aprì ed entrarono due persone che chiesero una stanza e, naturalmente, la pensione era tutta occupata da noi.

Videro ciò che stavamo guardando e lo trovarono molto interessante, perciò chiesero di restare con noi ed io acconsentii. Alla fine della proiezione, quando si riaccesero le luci, guardai le due nuove arrivate, che erano due viaggiatrici e notai che stranamente una di loro aveva un aspetto molto familiare. Non l'avevo mai incontrata prima e tuttavia sentivo un senso di familiarità. Vi è mai successa la stessa cosa, magari in un aeroporto, in una stazione, in un centro acquisti? Anche le drogherie sono ottimi posti, perché lì nessuno ci pensa né ha aspettative di sorta.

All'improvviso, anche se non stai cercando di incontrare gente o di procurarti qualcosa consciamente, qualcuno viene verso di te e tu percepisci questa persona che ti passa davanti e dici: "Santo cielo che cosa è stato?" Forse i nostri occhi si incontrano e per una frazione di secondo avviene una piccola magia, scocca una scintilla di riconoscimento reciproco.

Nella nostra società questo comportamento non è bene accetto, perciò spesso troviamo il modo di distaccarcene. Se siamo per strada faremo qualcosa come mandare indietro i capelli, o come fissare una gomma da masticare appiccicata sul selciato o qualunque altra cosa che interrompa quel contatto.

Che cosa succede in quel momento. Cosa succede quando guardate così qualcuno e sentite quel senso di familiarità?

Ad un certo punto della mia vita ho lavorato con un gruppo di ingegneri e uno di loro provava sensazioni simili molte volte al giorno. Di regola gli accadeva con le donne. Ad esempio usciva dall'ufficio per pranzo oppure per riscuotere lo stipendio in banca o per fare qualche commissione il venerdì pomeriggio. Poi tornava, si sedeva immobile alla scrivania. Allora io gli chiedevo se c'era qualcosa che non andava e lui mi rispondeva: "Non riesco a lavorare, mi sono innamorato durante la pausa-pranzo." Il mio collega si innamorava varie volte al giorno. Questo gli rendeva la vita un inferno.

Questo è il modo in cui gli specchi si presentano a noi e questa è la ragione per cui vi racconto delle storie vere. Gli succedeva così spesso che noi colleghi avevamo perfino dato un nome a quell'effetto, lo chiamavamo Effetto Schiaffo. Lui usciva per pranzare e poi tornava e diceva sono stato schiaffeggiato 5 volte. Voleva dire che si era innamorato 5 volte. Riprendevamo il lavoro e intanto lui faceva cose diverse come chiamare la banca dove aveva incassato l'assegno per chiedere chi era la terza impiegata da sinistra, poi le telefonava e la invitava a prendere un caffè. Lei rispondeva di sì e mentre prendevano il caffè, lui osservava la cameriera e sentiva che se ne stava innamorando. Succedeva continuamente ed era un vero problema per lui perché aveva una moglie e due bei bambini a cui voleva molto bene. Quello che vi ho narrato era un caso estremo ma ve l'ho mostrato come esempio perché è molto appropriato.

Cosa succede nel momento in cui proviamo quella sensazione?

Ebbene sto per raccontarvi ciò che è accaduto a me... Quella famosa sera, le luci si accesero, le donne erano lì sedute e quando guardai negli occhi una di loro ebbi la sensazione che accadesse qualcosa di magico. Lei ed io continuavamo a parlare anche dopo che tutti erano andati a dormire. Allora le chiesi se le andava di fare una passeggiata e lei acconsentì. La cittadina era così piccola che per attraversarla bastava un minuto. C'erano un museo, un ufficio postale, una gelateria e si era visto tutto.

La donna ed io abbiamo percorso quel tragitto molte volte quella sera e poi alla fine ci siamo augurati la buona notte, senza che io le avessi chiesto come si chiamava, perché pensavo che la cosa sarebbe finita lì.

Alla fine del seminario sarei dovuto rientrare nel nuovo Messico [...]. Il mattino in cui dovevo partire [...]. Mentre guidavo mi fermai ad un semaforo, alzai lo sguardo e all'angolo vidi proprio la donna che avevo conosciuto la sera prima. Lo vedete questa storia alla fine ha la sua coerenza. Lei mi vide e venne verso la mia macchina per salutarmi, intanto il semaforo era diventato verde e la gente aveva cominciato a suonare il clacson. Allora le chiesi se aveva già pranzato e lei mi disse di no, quindi la invitai a salire in macchina. Andammo a comprare le ultime cose per il gatto e poi ci recammo in un delizioso piccolo caffè quasi fuori città dove ci sedemmo a parlare.

E parlammo, parlammo, parlammo... Restammo lì tutta la mattina. La gente che era venuta a far colazione se ne andò e il caffè diventò molto tranquillo, poi arrivarono i clienti dell'ora di pranzo, poi anche loro se ne andarono e ci fu di nuovo molta quiete. La donna doveva ripartire per la costa Orientale ed io per il Nuovo Messico. Alla fine ci dicemmo: "Beh, visto che dobbiamo partire sarà meglio muoverci." Lei mi accompagnò alla macchina, le diedi un bacio d'addio sulla guancia e... ancora oggi non so quale sia il suo nome.

Mentre la guardavo allontanarsi mi successe questo: sentii una grande tristezza dentro di me perché iniziavo già a sentire la sua mancanza. La osservai partire a bordo della sua auto e vidi le luci posteriori sparire lungo la strada. Dieci anni fa se mi fosse successa una cosa simile avrei detto che mi ero innamorato e avrei fatto qualcosa di molto romantico, come saltare in macchina per inseguirla, fermarla sull'autostrada e dirle cosa provavo per lei. Sapevo che mi stava succedendo qualcosa ma sapevo anche che non si trattava di questo. Rimasi seduto in macchina e all'improvviso cominciarono a scendermi sul viso delle grosse lacrime. Ricordo di aver pensato: Santo Cielo, questa deve essere una lezione veramente potente!

Prima c'era stata quella sensazione di familiarità, ora c'era tristezza perché la donna stava partendo.

Mi limitai a chiudere gli occhi ed a pormi una domanda come faccio spesso, dicendo: "Padre chiedo che mi venga data la saggezza necessaria per comprendere la sensazione che prova il mio corpo."

Quando si fa una domanda come quella di solito ci si aspetta una risposta, invece io ottenni un'altra domanda; mi stavano facendo lavorare! La domanda era semplice! "Che cos'ha questa donna che ti manca?" Io non avevo pensato al "cosa" sapevo solo che mi mancava!

Cominciai a riflettere su tutto ciò di cui avevamo parlato e ciò che avevamo condiviso la sera prima e al caffè e capii che quello che mi mancava veramente era la sua innocenza, la sua capacità di stupirsi delle cose. Era qualcosa di molto importante per me in quel momento della mia vita, perché ero passato attraverso il mondo accademico, il viaggio sacro nell'accademia e avevo trascorso molto tempo nel mondo aziendale.

Tutto questo ha un costo, lo sapete anche voi. Cioè nel ricordare e nello sviluppare la conoscenza noi perdiamo l'innocenza.

[...]

Così quando capii che cosa mi mancava di quella donna, seppi che non me ne ero innamorato e che lei in poche ore era stata capace di reggere davanti a me lo specchio di una grande parte di me stesso che avevo perduto per ottenere ciò che mi ero prefisso di avere nella mia vita..

Credo che l'abbiamo fatto tutti in una certa misura. Tutti abbiamo ceduto consciamente delle grosse parti di noi stessi oppure le abbiamo perse senza neanche accorgercene, o ci sono state portate via da coloro che hanno avuto potere su di noi. E tutto questo l'abbiamo fatto per sopravvivere.

Forse oggi più che mai in questa fase dell'umanità e della storia geologica, noi chiediamo a noi stessi di riportare a casa quelle parti di ognuno di noi per poterci conoscere nella nostra interezza e per avere l'esperienza di vita che scegliamo.

Quella fu un'esperienza fantastica per me. Sapevo che quella donna mi aveva mostrato il terzo specchio esseno dei rapporti umani: quello che abbiamo perso, ceduto o che ci è stato portato via.

La verità di quest'esperienza è che se siamo veramente sinceri gli uni con gli altri, veri gli uni con gli altri, possiamo vedere e sentire una porzione di noi stessi, semplicemente guardando negli occhi quasi tutte le persone che incontriamo.

Possiamo cioè provare la sensazione del riconoscimento, della familiarità. Vi invito a percepire in voi questa sensazione. Fatelo in luogo pubblico, non importa se è in una stazione, in un aeroporto, o dal fruttivendolo, perché la gente in quei luoghi non si aspetta quel tipo di esperienza.

Quando qualcuno entra nel vostro campo di consapevolezza e sentite quella sensazione, iniziate una conversazione su qualunque argomento, se vi succede come spesso accade, nella sezione della frutta, parlate di frutta e dite: Hmm! Che buon profumo! Che bell'uva! Che belle banane! Non importa che cosa dite. Iniziate una conversazione e, mentre i vostri interlocutori parlano, ponetevi mentalmente questa domanda: Cosa vedo in questa persona che io ho perso, ho ceduto o che mi è stato preso?" La risposta vi sorprenderà, ve l'assicuro.

#### IL 4° SPECCHIO ESSENO

Il quarto specchio esseno dei rapporti umani è una qualità un po' diversa. Spesso nel corso degli anni ci accade di adottare dei modelli di comportamento che poi diventano tanto importanti da farci riorganizzare il resto della nostra vita per accoglierli.

Sovente tali comportamenti sono compulsivi, creano dipendenza. Il Quarto mistero dei rapporti umani, ci permette di osservare noi stessi in uno stato di dipendenza e compulsione. Attraverso la dipendenza e la compulsione, noi rinunciamo lentamente proprio alle cose a cui teniamo di più. Cioè mentre le cediamo, poco a poco vediamo noi stessi lasciare le cose che più amiamo. Ad esempio, quando parliamo di dipendenza e compulsione, molte persone pensano all'alcol e alla nicotina che sono certamente capaci di creare tali stati.

Ma ci sono altri modelli di comportamento più sottili come l'esercizio di controllo in ambiente aziendale o in famiglia o come la dipendenza dal sesso, dal possedere o generare denaro e abbondanza, anche questi sono esempi di compulsione e dipendenza.

Quando una persona incarna un simile modello di comportamento, può star certa che il modello, che pur è bello di per sé, si è creato lentamente nel tempo. Poco a poco, noi rinunciamo alle cose che ci sono più care. Se riorganizziamo le nostre vite per far posto al modello dell'alcolismo o all'abuso di sostanze forse stiamo rinunciando a porzioni della nostra vita rappresentate dalle persone che amiamo, dalla famiglia, dal lavoro, dalla nostra stessa sopravvivenza.

Il tratto positivo di questo modello è che può essere riconosciuto ad ogni stadio, senza bisogno di arrivare agli estremi perdendo tutto. Possiamo riconoscerlo, guarirlo, e ritrovare la nostra interezza ad ogni stadio.

Alcuni anni fa ho condotto, nel Sud-Ovest del Paese, un seminario composto da 40 uomini, tutti uomini - che diede ottimi risultati. Alcuni dei partecipanti erano dei cowboys, dei ragazzi che non si sarebbero tolti il cappello e gli stivali per nessun motivo al mondo.

Mi dissero: Posso abbracciare un uomo in questa stanza, ma non lo farò mai là fuori. Per loro fu molto importante ricevere questa piccola informazione sul quarto specchio, perché erano tutti sposati, volevano bene alle loro mogli ed erano tutti continuamente attratti da altre donne al lavoro, o in ufficio e non capivano il perché.

Questo è uno specchio potente che si applica anche al mondo aziendale ed io l'ho fatto.

Ero manager nel settore delle telecomunicazioni, dirigevo due dipartimenti separati e collegati dove c'erano degli impiegati che credevano di essere innamorati gli uni degli altri. Di per sé non era un problema, anche se causava grossi sprechi di tempo: pause pranzo molto lunghe, un sacco di gomme forate, molti bambini ammalati, nonni deceduti...

Io sospettavo che si trattasse proprio di questo. E' da notare che il valore di questi principi sta nel fatto che li possiamo applicare nella vita di ogni giorno. Infatti invitai due degli impiegati - entrambi felicemente sposati - nella stanza delle riunioni e in tutto rispetto della loro privacy, chiesi loro di guardarsi negli occhi e di condividere che cos'era che li attraeva.

Diedi quasi un respiro di sollievo, quando i due si resero conto che in realtà non erano innamorati, che non dovevano rischiare di rinunciare alle loro beneamate famiglie e che in realtà ciascuno vedeva nell'altro delle ampie parti di sé, che aveva perso.

Che specchio potente!

Un altro esempio: nel 1998 quando lavoravo per il programma Star... a Sud di Denver, alcuni alti ufficiali del Pentagono ci fecero visita per revisionare il programma. Ciascun dipartimento designò un delegato ed io, non so come, finii per essere scelto.

Dopo la riunione ebbi l'opportunità d'incontrare personalmente alcuni degli ufficiali e di partecipare ad una conversazione, proprio prima di cena, durante la quale una persona del gruppo si rivolse ad un membro dell'équipe, che aveva raggiunto il rango di Corporate American e che rientrava tra i capi del personale. La domanda era: "Come ha fatto a raggiungere questa posizione? Cosa è dovuto succedere nella sua vita affinché lei arrivasse a ricoprire un posto di potere e di controllo così prestigioso?"

L'uomo rispose, molto consapevolmente, guardandoci tutti negli occhi e dicendo: "Per arrivare dove sono oggi, ogni volta che sono salito di un gradino ho dovuto rinunciare ad una parte di me stesso. Poi aggiunse: "Ben presto capii che avevo rinunciato a tutto ciò che mi era caro: i miei amici, la mia famiglia (mia moglie ed io siamo divorziati, i miei figli ed io non ci parliamo nemmeno più). Per me valeva la pena farlo perché lo scopo della mia vita era di esercitare questo potere e controllo". Quindi l'uomo ne era consapevole ed io mi stupii della sua sincerità.

So che noi tendiamo a far compromessi, cedendo in cambio parti di noi stessi per riuscire a sopravvivere.

Quindi, quando vi scoprite fortemente, magneticamente attratti, verso altre persone, forse senza

riuscire a dare un senso a ciò, forse anche quando siete attratti da una persona dello stesso sesso e cercate di etichettare quell'esperienza, come è capitato a molti miei clienti in anni recenti, a quel punto potreste pensare: "Sono una donna e mi piace stare accanto agli uomini, o viceversa: Sono un uomo e mi piace stare accanto alle donne."

Pensate a come è strano! Siamo essenzialmente delle anime asessuate, non siamo né maschi né femmine, finché non entriamo nel corpo fisico, Poi, arrivando nel mondo della polarità, dobbiamo scegliere un genere o l'altro e nello scegliere, rinunciamo automaticamente a quello che abbiamo escluso.

Siccome io sono un maschio. Sono arrivato in questo mondo scegliendo di polarizzarmi in un corpo maschile, nonostante la mia anima sia asessuata, cioè maschile e femminile insieme, quindi ho messo la mia parte femminile in secondo piano. Le donne invece mettono in secondo piano la loro parte maschile. Ecco perché può accadere di sentirsi inspiegabilmente attratti verso qualcuno che ha una polarità opposta alla nostra.

Alcuni mesi fa ho svolto un seminario dove alcuni mi hanno chiesto: "Cosa significa quando si è attratti dalla stessa polarità?"

Io credo che lo specchio funzioni. E' uno specchio potente che non ha bisogno di etichette. E' solo uno specchio. Ecco l'esempio di un caso su cui ho lavorato.

Cosa succede se siete un maschio - spiritualmente asessuato - ma che, scegliendo di diventare un maschio in questo mondo, ha fatto in partenza una rinuncia della femminilità, al 50% dell'esperienza. Cosa succede se all'inizio della vostra vita di maschio vivete delle situazioni in cui vi viene sottratta la vostra mascolinità?

Nel caso in questione si trattava di abuso. Hai rinunciato al tuo femminile per essere qui, e una volta che sei qui, ti viene portato via il tuo maschile! Cosa ti resta? Niente. Allora che cosa fai? Cerchi di rinforzare ciò con cui ti identifichi meglio in quel momento della tua vita.

Se sei venuto al mondo come maschio e ti è stata portata via la mascolinità, cercherai di rinforzare la condizione maschile, che ti è vicina nel tempo, e forse cercherai la compagnia di un maschio, come accadeva all'uomo di questa storia, che si sentiva confuso e non sapeva spiegarsi perché lo faceva.

Quando cominciai a capire il funzionamento dello specchio, il perché gli divenne estremamente chiaro e dopo alcuni mesi non aveva più quell'orientamento. Se l'avesse avuto sarebbe andato bene lo stesso perché, finché non ci mettiamo sopra delle etichette, stiamo semplicemente parlando di modelli di energia.

Non è interessante come funziona?

Cerchiamo di rafforzare ciò che abbiamo perso o ceduto o che ci è stato portato via.

Vi invito a porre attenzione alla vostra vita e al tipo di persone verso cui vi sentite fortemente attratti e a chiedervi che cosa possiedono di voi che è stato perso o ceduto o preso.

Pensiamo ai rapporti amorosi, quante volte avete sentito parlare di coppie che si formano a causa di questa carica e poi la carica scompare e i due si rendono conto di non essere più innamorati?

In realtà forse il loro amore li ha serviti così bene, cioè sono riusciti a tal punto a guarire in sé stessi ciò che hanno visto nell'altro, che non sentono nessuna carica e cominciano ad incarnare l'interessa. Da quel momento in poi entrambi possono scegliere di continuare il rapporto sulla base di principi

completamente diversi, basati sul fatto che ciascuno semplicemente riesce a godere della compagnia dell'altro.

## IL 5° SPECCHIO ESSENO

Nella mia opinione questo modello di rapporti umani, il quinto specchio esseno, è forse il più potente in assoluto, perché credo ci permetta di vedere meglio e più profondamente degli altri la ragione per cui abbiamo vissuto la nostra vita in un dato modo. Esso rappresenta lo specchio che ci mostra i nostri genitori nel corso della nostra interazione con loro.

Attraverso questo specchio ci viene chiesto di ammettere la possibilità che le azioni dei nostri genitori verso di noi riflettano le nostre credenze e aspettative nei confronti di quello che potrebbe configurarsi come il più sacro rapporto che ci sia dato di conoscere sulla Terra e cioè il rapporto fra noi e la nostra Madre e il nostro Padre Celeste, vale a dire con l'aspetto maschile e femminile del nostro creatore, in qualunque modo lo concepiamo.

E' attraverso il rapporto con i nostri genitori, che essi ci mostrano le nostre aspettative e credenze verso il rapporto divino. Per esempio se ci troviamo a vivere un rapporto con genitori da cui ci sentiamo continuamente giudicati o per i quali anche fare del nostro meglio non è mai abbastanza, è altamente probabile che quel rapporto rifletta la seguente verità: siamo noi che crediamo, dentro di noi, di non essere all'altezza e che forse non abbiamo realizzato quello che ci si aspettava da noi attraverso la nostra percezione di noi stessi fino al Creatore.

Questo è uno specchio potente e molto impalpabile, che, forse più di altri, ci può svelare perché abbiamo vissuto le nostre vite in un determinato modo.

Tale specchio ha avuto un impatto incredibile nella mia vita. Un impatto ricco di implicazioni. Condividerò con voi una frase che poi studieremo da moltissime angolature, discutendo questo specchio in dettagli, perché la frase è molto ricca di significati. Prima però vi faccio notare che esistono ben pochi assoluti, che ci sono sempre delle eccezioni e che l'argomento che stiamo per affrontare va visto come una ricerca di modelli generali.

Se, mentre vi parlo, sentite una voce interiore che dice: "Non è assolutamente così!" è possibile che abbiate appena contattato un'informazione molto potente nella vostra storia personale e che vi venga chiesto ora di decidere se questo è il momento opportuno per prenderne coscienza. Se la risposta è "sì", vuol dire che avete gli strumenti per farlo, se è "no", voi avete sentito quali sono questi strumenti.

Quindi, se mentre vi parlo provate un'emozione, oppure se la vostra temperatura corporea sale un po', o se il battito del vostro cuore aumenta, o se sentite un formicolio alle dita (è un po' come quando si è innamorati), forse vi sta succedendo ciò che vi ho appena preannunciato.

Una risposta di questo tipo si realizza solo quando vi viene mostrato qualcosa di così profondo che in passato avete scelto di allontanarvene. Quindi la cosa da tener presente riguardo questo specchio è la seguente: a prescindere dalle caratteristiche che avete condiviso, pur senza giudicare, senza pensare al giusto e allo sbagliato, visto che stiamo lavorando sullo specchio della polarità che presenta solo segni positivi o negativi, c'è una buona probabilità che le parole che usate per descrivere i vostri genitori come li vedete oggi, da adulti, abbiano pochissimo a che fare con le persone di questa terra che voi chiamate mamma e papà.

E' molto probabile che le parole che usate per descrivere i vostri genitori terrestri, vi servano a descrivere uno specchio che i vostri genitori hanno retto impeccabilmente dinanzi a voi, per darvi una visione del rapporto più sacro che è dato conoscere sulla Terra. E' anche molto probabile che il modo in cui percepite i vostri genitori sulla Terra, rappresenti lo specchio delle vostre aspettative verso il

rapporto che intrattenete con la Madre e il Padre celesti.

Lo ripeto: c'è una buona probabilità che il modo in cui vedete o come descrivete i vostri genitori, le parole che usate, siano quelle che descrivono le aspettative che avete sul rapporto con la vostra madre e il vostro padre divino.

L'argomento può essere inquadrato da molte angolazioni. E lo faremo dettagliatamente fra poco per mezzo di un piccolo esercizio. Vi chiedo: è possibile che i vostri genitori, nell'invitarvi inconsciamente o consciamente in questo mondo, si siano assunti una responsabilità sottintesa di cui la nostra cultura si è dimenticata? Secondo la quale la madre e il padre terrestri, che ci mettono al mondo e si prendono cura di noi sarebbero dei surrogati, cioè l'approssimazione più vicina all'aspetto materno e paterno del nostro creatore Divino?

Noi sappiamo che in realtà il Creatore non ha un'identità sessuale, non è né una madre, né un padre, bensì per così dire "una forza" in mancanza di una parola migliore in inglese.

Vi chiedo ancora: "E' possibile che i vostri genitori vi abbiano amato così tanto e forse a dei livelli di cui non sono stati e non sono essi stessi coscienti, da riuscire a reggere impeccabilmente davanti a voi uno specchio capace di mostrarvi, come voi concepite il rapporto non tanto con loro, ma con il vostro padre divino e la vostra madre divina?".

E' possibile che le volte in cui avete percepito la rabbia dei vostri genitori verso di voi in realtà abbiate percepito quella che credevate essere la rabbia del vostro Creatore verso di voi?

E' possibile, infine che, quando i vostri genitori sono orgogliosi di voi, vi danno l'incoraggiamento che vi fa sentir bene, voi in realtà stiate sentendo qualcosa che proviene dal vostro creatore?

E' possibile?

Se è vero che gli specchi funzionano, io credo che questo sia precisamente ciò che accade. Credo che ci sia una buona probabilità che gli esseri umani siano capaci di amare a livelli così taciti e profondi da riuscire a scambiarsi questi specchi con grande precisione e credo anche che i nostri genitori hanno fatto proprio questo per noi.

Con ciò non voglio sottintendere alcuna scusante per i loro comportamenti. Vi chiedo semplicemente di ammettere la possibilità che in effetti il rapporto con i vostri genitori o con chi vi ha allevato, nel caso siate stati adottati o abbiate vissuto in un orfanotrofio, vi abbia permesso di vedere uno specchio, nel quale siete riusciti a percepire le vostre credenze e aspettative su come credete che il vostro Creatore vi concepisca e su come voi lo concepite.

Cosa provate pensando alla possibilità che i vostri genitori vi abbiano mostrato questo specchio? Ha un senso per voi?

Proviamo a fare un esercizio. Vi invito a chiudere gli occhi e a fare un respiro profondo alla maniera dello Yoga, spingendo fuori il ventre durante l'inspirazione, in modo da far scendere bene il diaframma. Fate una breve pausa, poi espirate contraendo leggermente i muscoli del ventre.

Ora vi chiedo di rivolgere a voi stessi il seguente invito: "Io acconsento a sentire. Io mi permetto di sentire." Ripetete mentalmente: "Io acconsento a sentire, Io mi permetto di sentire". Datevi anche il permesso di ricordare, dicendovi: "Acconsento a ricordare" ripetetevi mentalmente: "Io ricordo, io acconsento a ricordare"

A questo punto vi pongo una domanda: "Se qualcuno venisse da voi e vi dicesse che vi resta un solo

minuto sulla Terra, trascorso il quale non sarete più presenti qui né potrete più comunicare con coloro che amate e che, durante quel minuto voi potreste dire qualunque cosa ai vostri genitori terrestri, cosa direste?"

Che parole scegliereste? Vi invito a condividere con me le parole che usereste durante quel minuto.

"Noi siamo uno"

"Sii felice"

"Ci vediamo presto"

"Ti voglio bene"

Va bene, ora se qualcuno venisse da voi e vi dicesse che vi resta un minuto da vivere in questo mondo in compagnia di coloro che amate e che in quel minuto voi potreste udire la voce di vostra madre o di vostro padre, dirvi qualunque cosa, che cosa vorreste sentirvi dire da vostro padre o da vostra madre? Vi invito a condividere con me quelle parole.

Cosa vi piacerebbe di più sentirvi dire?

Tenete gli occhi chiusi ispirate profondamente ed ascoltate. In quel minuto voi potreste udire qualunque frase.

Mi rivolgerò agli uomini per primi: Signori se voi poteste udire una qualunque frase rivolta a voi dal vostro Creatore, lo udireste dire: "Figlio mio sono orgoglioso di te, figlio mio, ti voglio bene, Hai agito bene. Grazie, figlio mio"

Ed ora alle donne: Signore, se voi poteste udire queste parole: "Figlia mia grazie! Hai agito bene! Figlia mia, torna a casa!" Cosa provate nell'udire queste parole? Riuscite a percepire una sensazione nel vostro corpo? Perché? In fondo sono solo parole? E' possibile che abbiamo trascorso la maggior parte della nostra vita credendo di cercare amore rispetto e approvazione dai nostri genitori terrestri, in quanto essi sono la cosa più vicina alla nostra madre e al nostro padre divini?

La realtà è questa. Nel profondo noi abbiamo sempre saputo che in realtà cercavamo l'approvazione del nostro Creatore, cercavamo il suo amore e il suo rispetto. E' possibile?

Se è così avete appena ricevuto una grossa quantità di informazioni sul perché avete vissuto la vostra vita in un determinato modo e su come l'avete vissuta.

[...]

I rapporti umani ci offrono la possibilità di guarire il rapporto con i nostri surrogati terrestri e nel fare questo noi saniamo anche il rapporto con la controparte divina. Il tutto funziona anche all'inverso, nel guarire il rapporto con la controparte divina deve per forza sanarsi anche il rapporto con i genitori terrestri. Tutto questo non significa che, in quanto figli, siete responsabili delle malattie dei vostri genitori o delle loro scelte di vita.

Loro hanno semplicemente accettato, ad un determinato livello di consapevolezza di reggere dinanzi a voi lo specchio che riflette le vostre aspettative ed hanno scelto come proporzioni quello specchio durante la loro vita.

Una volta che i genitori sono sollevati dal peso dello specchio sorge la seguente domanda: "Si

ricordano della loro vera natura?" "Esiste una parete della loro consapevolezza che fa dire loro: " finalmente mio figlio ha compreso il messaggio, ora posso vivere la mia vita. Oppure rimangono tanto invischiati nel loro sistema di credenze da credere di essere quelle malattie.

Questo è proprio il punto cruciale su cui noi stiamo lavorando tutti insieme per sanare noi stessi e per ricordare quelle possibilità. Non vi sembra che ciò abbia un senso? Si tratta di uno specchio impercettibile. Vi ricordate che all'inizio di questa sessione ho detto che gli specchi diventano sempre più impalpabili col nostro evolverci e che dobbiamo affrontare quelli più ovvii prima di poter vedere i più sottili.

Siccome si tratta di specchi, il bello è che funzionano in entrambi i sensi. E questo è importante, perché non ci limitiamo di certo ad esaminare i casi negativi, infatti anche quando percepiamo i nostri genitori come esseri affettuosi, saggi, vulnerabili, forti, onesti e tolleranti, riceviamo il riflesso delle nostre credenze sul tipo di rapporto che abbiamo col Creatore, cioè percepiamo il nostro Creatore e noi stessi alla presenza di quella forza creativa.

Quindi la riflessione che vi offro rappresenta una possibilità che è in sé sottile e potente che provoca tutta una serie di implicazioni lungo l'arco di un'esistenza.

Se ciò ha un senso per voi, bene, se non lo ha vi invito ad archiviare mentalmente queste informazioni e, se in futuro dovesse verificarsi uno sgretolamento del vostro sistema di credenze, allora potrete andare a cercare questa cartella e lavorando su questo specchio, avrete un potente strumento a vostra disposizione. Lo specchio della madre e del padre, il vostro Creatore.

## IL 6° SPECCHIO ESSENO

Il sesto specchio eseno dei rapporti umani ha un nome abbastanza infausto, infatti gli antichi lo chiamarono: l'Oscura notte dell'anima.

Ma lo specchio in sé non è necessariamente altrettanto sinistro del suo nome. Attraverso un'oscura notte dell'anima, ci viene ricordato che la vita tende verso l'equilibrio, che la natura tende verso l'equilibrio e che ci vuole un essere estremamente magistrale per bilanciare quell'equilibrio.

Nel momento in cui affrontiamo le più grandi sfide della vita possiamo star certi che esse divengono possibili solo dopo che abbiamo accumulato tutti gli strumenti che ci servono per superarle con grazia e con facilità, perché è quello il solo modo per superarle.

Fino a che non abbiamo fatto nostri quegli strumenti non ci troveremo mai nelle situazioni che ci richiedono di dimostrare determinati livelli di abilità. Quindi, da questa prospettiva, le sfide più alte della vita, quelle imposteci dai rapporti umani e forse anche dalla nostra stessa sopravvivenza, possono essere percepite come delle grandi opportunità a nostra disposizione, per saggiare la nostra abilità, anziché come dei test da superare o fallire.

E' proprio attraverso lo specchio della notte oscura dell'anima che vediamo noi stessi nudi, forse per la prima volta, senza l'emozione, il sentimento, ed il pensiero, senza tutte le architetture che ci siamo creati intorno per proteggerci.

Attraverso questo specchio possiamo anche provare a noi stessi che il processo vitale è degno di fiducia ed anche che possiamo aver fiducia in noi stessi mentre viviamo.

La notte oscura dell'anima rappresenta per noi l'opportunità di perdere tutto ciò che ci è sempre stato caro nella vita e di vedere noi stessi alla presenza e nella nudità di quel niente.

E proprio mentre ci arrampichiamo fuori dall'abisso di ciò che abbiamo perso e percepiamo noi stessi in una nuova luce, che esprimiamo i nostri più alti livelli di maestria.

Gli antichi parlavano molto chiaramente della notte oscura dell'anima.

Quando lavoravo nella Bayer Area venne come paziente un giovane ingegnere, che aveva moglie e due figlie che amava molto. Lavorava nel settore del software, dove la domanda era talmente alta che ben presto l'uomo cominciò a viaggiare molto.

Dapprima forniva consulenze tecniche, poi iniziò a prender parte a delle fiere commerciali ed a trascorrere sempre meno tempo con la famiglia.

Le poche volte che restava a casa provava una sensazione di estraneità. C'era poco di cui parlare nel fine settimana. Non sapeva cosa facevano le figlie a scuola e la comunicazione fra lui e la moglie languiva. A un certo punto il suo ufficio assunse una donna di Los Angeles, sua coetanea, anch'essa ingegnere, e i due cominciarono ad essere inviati in missione insieme. Non passa molto tempo che l'uomo cominciò a credere di essere innamorato della donna e lei di lui. Ad un certo punto la donna chiede di tornare a Los Angeles ed anche lui chiese il trasferimento da San Francisco, ottenendo un incarico proprio a Los Angeles. Il suo ufficio era molto dispiaciuto che se ne andasse ed i suoi amici pensavano che fosse impazzito. La sua famiglia soffriva molto. Lui pensò: "Mi dispiace di aver ferito questa gente, ma io vado ad iniziare la mia nuova vita" e si trasferì a Los Angeles.

Un bel giorno, dopo tre settimane, la donna tornò a casa e gli disse: "Sai il nostro rapporto non è quel che credevo e vorrei che finisse qui."

L'uomo era sconvolto. Che paura universale si era risvegliata in lui? Era il fatto che lei gli avesse chiesto di andarsene che l'aveva distrutto.

Cominciò ad avere scarsi risultati sul lavoro. Fu mantenuto in servizio per il periodo di prova e, siccome non migliorava, alla fine gli fu chiesto di dimettersi. Si ritrovò in una città estranea, senza amici, senza gruppo di sostegno, senza stipendio né lavoro e persino sulla lista nera di altre ditte dello stesso settore.

Non aveva un luogo in cui tornare, perché aveva rinunciato a tutte le cose che gli erano state care. Il suo ufficio non lo rivoleva, la sua famiglia ed i suoi amici non erano disponibili.

Venne da me e mi disse: "Cosa diavolo mi sta succedendo? Come faccio a riprendermi la mia famiglia?"

Io molto sinceramente gli risposi: "Congratulazioni!, perché il solo modo in cui qualcosa del genere è potuto succedere nella sua vita è grazie al fatto che lei ha raggiunto il suo più alto livello di maestria."

Quando un essere umano conquista l'ultimo tassello di abilità, la creazione si apre dinanzi a lui che diviene libero di esprimere tale maestria in qualunque cosa abbia creato nella vita.

Quando la vita è più dura, quando ci vengono poste delle sfide più alte nel campo della salute, dei rapporti umani o della sopravvivenza è perché noi stessi ci siamo creati quelle situazioni solo dopo aver accumulato tutti gli strumenti necessari a tirarcene fuori con grazia.

Qualunque madre lo sa. Non ve l'ha mai detto vostra madre che Dio non vi da mai più problemi di quanti non riusciate a sopportarne?

L'ho visto succedere mille volte: questioni di salute, malattie potenzialmente letali, implosioni emotive.

So con certezza che nella vita noi tendiamo verso l'equilibrio e che ci vuole un grosso sforzo per riuscire a sconvolgere quell'equilibrio e siccome siamo tutti dei maestri, sappiamo bene come farlo.

In quanto maestri noi abbiamo appreso come creare forte disquilibrio nelle nostre vite in modo da favorire il manifestarsi dello slancio che ci serve per dimostrare il grado di abilità da noi raggiunto. Ci viene offerta così un'opportunità rispetto alla quale non abbiamo nessun punto di riferimento, nessuno a cui chiedere o da cui andare. Non avendo mai avuto prima quella data esperienza, tutto ciò su cui possiamo contare è noi stessi ed è a quel punto che ci viene chiesto di rivolgerci verso i livelli più profondi del nostro essere.

## IL 7° SPECCHIO ESSENO

Dalla prospettiva degli antichi, il settimo mistero dei rapporti umani o settimo specchio esseno era il più sottile e, per alcuni versi, anche il più difficile. E' lo specchio che ci chiede di ammettere la possibilità che ciascuna esperienza di vita, a prescindere dai suoi risultati, è di per sé perfetta e naturale. A parte il fatto che si riesca o meno a raggiungere gli alti traguardi che sono stati stabiliti per noi da altri, siamo invitati a guardare i nostri successi nella vita senza paragonarli a niente. Senza usare riferimenti esterni di nessun genere.

Il solo modo in cui riusciamo a vederci sotto la luce del successo o del fallimento è quando misuriamo i nostri risultati, facendo uso di un metro esterno. A quel punto sorge la seguente domanda: "A quale modello ci stiamo rifacendo per misurare i nostri risultati? Quale metro usiamo?"

Nella prospettiva di questo specchio ci viene chiesto di ammettere la possibilità che ogni aspetto della nostra vita personale - qualsiasi aspetto - sia perfetto così com'è. Dalla forma e peso del nostro corpo ai nostri risultati in ambito accademico, aziendale o sportivo. Ci renderemo conto insieme che, in effetti, questo è vero e che un risultato può essere sottoposto a giudizio solo quando viene paragonato ad un riferimento esterno.

Siamo quindi invitati a permettere a noi stessi di essere il solo punto di riferimento per i risultati che raggiungiamo. Gli antichi consideravano l'ultimo specchio come il più impercettibile e per illustrarvelo vi racconterò un paio di storie.

Verso la fine del mio periodo aziendale condividevo l'ufficio con una collega, perché lo spazio di lavoro a disposizione era limitato. Avevamo mansioni molto diverse. Siccome non c'era competizione fra noi, parlavamo e pranzavamo insieme spesso, diventando ottimi amici.

Un giorno, tornato in ufficio dopo la pausa pranzo, la vidi sbiancare e sedersi mentre ascoltava i suoi messaggi in segreteria.

Le chiesi cosa fosse successo e lei mi raccontò una storia che io sto per raccontare anche a voi al fine di illustrare il settimo specchio esseno.

La mia collega aveva un'amica, sua coetanea, madre di una ragazza che si era diplomata un paio di anni prima. Era una bellissima ragazza, piena di talento, molto sportiva, brava a scuola, dotata di ottime capacità artistiche che aveva deciso, d'accordo con i genitori, di fare la modella dopo il diploma.

Dopo aver svolto alcuni ottimi servizi da modella ed aver frequentato una scuola specializzata di New York aveva completato un'altra serie di incarichi e stava avviandosi verso una carriera di successo.

Finiti quei primi servizi le agenzie cominciarono a dirle che per quel tipo di lavoro avrebbe dovuto cambiare un po' il suo aspetto. Inizialmente le suggerirono di intervenire su cose semplici come il giro vita e la misura del seno, che venne aumentata per mezzo di un intervento chirurgico. I suoi genitori

erano d'accordo perché sapevano che la professione lo richiedeva. Non passò molto tempo che le agenzie cominciarono ad esigere forme più estreme di cambiamento. Per esempio, quando la ragazza sorrideva aveva una sovraocclusione - che era pur gradevole da vedere - e le fu detto che una modella non poteva permetterselo e le chiesero di farsi operare.

Lei obbedì, le sue mascelle vennero rotte e ricomposte. Immobilizzate con strumenti metallici, ma, onestamente, io ho visto foto di prima e dopo l'intervento, c'era ben poca differenza.

Mentre le mascelle erano immobilizzate, la ragazza dovette limitare la sua dieta e dimagrì molto, il che di solito è desiderabile per una modella.

In seguito alla perdita di peso le sue costole inferiori cominciarono ad essere più visibili. La gente del suo ambiente disse alla ragazza che non era un problema, si poteva risolvere tutto chirurgicamente. Infatti la ragazza si sottopose ad un intervento in cui le vennero asportate le costole fluttuanti inferiori. E a quel punto cominciò a succederle qualcosa.

Forse sapete già che il perso corporeo attraversa delle fasi. Io stesso sono stato un podista a livello agonistico, per molti anni e c'erano periodi in cui potevo mangiare qualunque cosa senza riuscire ad aumentare di peso, mentre in altri periodi bastava semplicemente pensare al cibo per ingrassare. E' come se il corpo entrasse in una sua fase. Può capitare di smettere di mangiare per un po', mantenendo lo stesso peso costante o persino ingrassare, oppure cominciare a perdere peso. Poi, decidere di smettere e l'organismo invece continua a dimagrire, anche se si mangia normalmente.

Questo è proprio ciò che accadde alla ragazza. Era entrata in una fase inarrestabile di dimagrimento e la telefonata che la mia collega aveva ricevuto quella mattina era della madre della giovane che, dall'ospedale le aveva comunicato la morte della figlia in seguito a complicazioni derivanti da malnutrizione.

La giovane donna era stata portata all'ospedale perché il suo corpo non riusciva ad adattarsi a quel peso.

La domanda che mi posi fu questa: "Perché questo è successo? Qual è la ragione?"

Ancora un'altra storia.

Alcuni mesi fa Melissa ed io ci siamo messi in viaggio. Per partire da casa nostra bisogna prendere in tutti i modi l'aereo ad Albuquerque ed usando certe compagnie aeree, di cui non faccio il nome, bisogna passare per Dallas prima di poter andare da qualunque parte. Quindi quando andavo a Toronto, dovevo volare fino a Dallas per arrivare a destinazione o a Kansas City per arrivare a Dallas. Se siete stati all'aeroporto di Dallas sapete che è enorme e che c'è una rete tranviaria - teoricamente, quando funziona - per portare i passeggeri da un terminal all'altro e, se funziona, è un'ottima rete. Normalmente succede questo: si arriva all'uscita No. 6 e si deve andare all'uscita 44 che è distante mezzo miglio.

Quel giorno eravamo in attesa dei tram ai piedi di una lunga scala mobile e davanti a noi c'era una coppia di anziani. Una donna e un uomo, apparentemente duro di udito. I due erano impegnati in un fitto dialogo in cui esprimevano giudizi sulla gente. Sembrava essere la loro attività abituale, tanto erano a loro agio nel farlo. Mano a mano che arrivava qualcuno dicevano: "Toh! Guarda quello come è vestito!" oppure "Guarda quella lì, hai visto che orecchini?" A un tratto, con la coda dell'occhio, ho visto scendere dalla scala mobile una donna molto grassa. Una volta avevo un cliente che pesava 200 chili e so che quella donna poteva pesare sui 180 chili. La donna reggeva una valigia vecchio stile, di linoleum con fibbie di metallo; c'erano più di 40 gradi a Dallas quel giorno e sicuramente la donna doveva avere un buon motivo per essersi messa in viaggio con quel caldo, viaggiando in quei sedili

scomodi per lei con le caviglie gonfie e trascinandosi dietro quella brutta valigia.

Venne a mettersi proprio accanto a noi e la coppia continuò a fare i suoi commenti come prima e, siccome l'uomo era duro di orecchi, noi tutti sentimmo quando disse alla moglie: "Guarda quella donna, non è terribile? Perché non fa qualcosa per sé stessa? Si dovrebbe vergognare di farsi vedere in giro in quello stato!"

Era una rara opportunità, io ero qui, la coppia era qui e la donna grassa era lì. Ed io credo che tacitamente lei acconsentì a lasciarsi guardare negli occhi da me, perché mi guardò direttamente in volto. Anch'io la guardai direttamente negli occhi e lei non disse una parola, ma so che aveva udito tutto ciò che era stato detto.

Stette zitta e mentre aspettavamo il tram i suoi occhi si riempirono di lacrime. Divenne rossa in viso ed era chiaro che stava tenendo duro per non piangere. Quel commento l'aveva ferita. Salimmo sul tram. La coppia si mise accanto a me e scambiammo quattro chiacchiere. Erano persone per bene, non avevano intenti malevoli. Avevano solo quell'abitudine inconscia a criticare. In quel momento seppi che avevamo avuto tutti una rara opportunità. La donna aveva avuto l'opportunità di sentirsi giudicare; la coppia aveva avuto l'opportunità di giudicare qualcuno ed io avevo avuto l'opportunità di esserne testimone.

Entrambe le storie illustrano il settimo mistero esseno dei rapporti umani, il mistero del ricercare la perfezione nell'imperfezione della vita. La giovane donna che aveva perso la vita, con quali standard si misurava? L'avevano fatta sentire imperfetta e l'avevano costretta a cambiare il corpo che le era stato dato in questa vita. Che metro aveva usato?

Quanto alla coppia che aveva percepito la donna come grassa e a me, che la descrivo come tale a voi adesso, fino a che non paragonate la vostra esperienza di vita ad un referente esterno, come potete non essere perfetti?

Ciò che vi raccomando è questo: siate consapevoli del modello a cui vi rifate per misurare i vostri risultati.

Che metro usate nella vita?

In base a che cosa distinguate fra la vostra riuscita ed il vostro fallimento?

Mettiamola così: io potrei darvi un foglio con una lista di criteri e dirvi di parlarvi delle vostre abilità sportive, delle vostre abilità accademiche, comunicative o amorose. Chiedere: Siete dei bravi amanti? E' sempre una buona domanda. Non vi concederei più di 15 secondi per darmi una risposta, perché, a prescindere da cosa risponderete, se vi siete descritti come esseri meno che perfetti, a che cosa vi siete paragonati? Come fate a dire che state facendo qualcosa di non perfetto a meno che non facciate riferimento a qualcosa che sta al di fuori di voi stessi?

Ne parlavamo proprio ieri quando sono andato nella sala proiezioni per vedere la registrazione di questo video che i tecnici erano riluttanti a mostrarmela perché c'era la sensazione che avrei potuto essere critico verso me stesso. Se io incarno questo specchio, se io vi do il meglio di me nel momento presente, il risultato è perfetto, fino a quando non mi paragono a qualcun altro. E' perfetto, è il meglio che può essere in questo momento.

Questo per gli Esseni è il nodo più delicato, perché siamo così pronti a giudicare noi stessi. Siamo noi i nostri critici più agguerriti

Quindi vi invito ad esaminare la vostra vita ed a individuare le aree in cui sentite di non essere felici di

voi stessi. Questo può accadere soltanto se non avete fatto del vostro meglio oppure se avete fatto del vostro meglio e vi siete paragonati a qualcun altro. Che metro usate? Nella nostra cultura, che metro usiamo?

Noi veniamo paragonati a quest'uomo (ndr: indica l'immagine di Gesù). Sapete che cosa ha detto quest'uomo quando era qui?

Disse: "Voi pensate che le cose che sto facendo io siano fantastiche, allora aspettate di vedere quello che sarete capaci di fare voi fra 2000 anni." Sto parafrasando un po'. Disse anche: "Non mettetemi su di un piedistallo, voi siete molto, molto più bravi di me se realizzate il potere che c'è in voi, il potere del pensiero, del sentimento e dell'emozione e di ciò che farete con esso."

Questo è il settimo specchio esseno dei rapporti umani, lo specchio della perfezione.

Questi sette specchi dei rapporti umani sono potenti, ci forniscono delle profonde intuizioni sul perché abbiamo vissuto la nostra vita in un certo modo e abbiamo avuto determinati rapporti umani.

Gli Esseni ci ricordano che ciascuno di noi passerà attraverso ogni specchio durante la propria vita, che ne siamo coscienti o no. Spesso ci muoveremo in molti specchi simultaneamente perché siamo maestri e lo diventiamo sempre di più in questa vita.

Nel passare attraverso gli specchi, noi procediamo attraverso la nostra vita, forse senza nemmeno renderci conto del perché facciamo queste cose. Sarebbe bello se ogni mattina si accendesse una bella luce al neon che ci dicesse: "Oggi, dopo aver fatto colazione, dopo che i tuoi familiari sono usciti, puoi cominciare il tuo lavoro sull'oscura notte dell'anima."

La vita non funziona così. Siamo invitati a conoscere noi stessi in presenza di altri, attraverso i nostri rapporti umani e quando quei rapporti sono sanati, noi diventiamo il beneficio di quella guarigione e lo portiamo in noi nel sogno ad occhi aperti della vita, camminando tra i due mondi del cielo e della terra.

\* \* \*

Tratto dalla trascrizione della videoconferenza "Camminare tra i mondi".  
Traduzione di Nicoletta Cherubini.

Nel suo nuovo video, "Camminare tra i mondi", Gregg Braden illustra le basi della "tecnologia interiore delle emozioni".

Questo è un originale approccio evolutivo, fusione di antiche e nuove conoscenze, utile per conoscere e superare gli ostacoli che ognuno trova sul sentiero della crescita interiore. Indicazioni provenienti da tradizioni diverse, come la profezia degli Hopi del New Messico, il calendario Maya, i Manoscritti del Mar Morto, sembrano arrivare tutti ad un'identica conclusione: il primo decennio del nuovo millennio sarà un tempo cruciale per la storia dell'umanità. D'altra parte è innegabile, a confermarlo sono rilevamenti scientifici ufficiali, che proprio in questi ultimi decenni alcuni dei più importanti parametri geofisici, come il valore del magnetismo terrestre e la frequenza, hanno fatto registrare inaspettati mutamenti. Insomma ce n'è abbastanza per catturare le menti dei più scettici e il cuore dei ricercatori più motivati.

Ed è questo il caso di Gregg Braden, geologo americano ed esperto di sviluppo del potenziale umano. Nel suo ultimo libro *Walking Between the Worlds* (Camminare tra i mondi), da cui è stato tratto il video omonimo, ora disponibile anche in italiano, l'autore fornisce un elegante quadro di questa interessante convergenza tra antiche tradizioni e osservazioni scientifiche.

## Un cambiamento epocale

Che cos'è questo cambiamento epocale di cui tanto si parla? Qualcuno l'ha chiamato l'alba di una Nuova Era, gli Hopi lo definirono l'Inizio del Sesto Mondo, alcuni ricercatori l'hanno battezzato mutamento dimensionale o inversione magnetica.

Con molta probabilità, si tratta semplicemente di un periodo particolarmente fecondo e ricco di cambiamenti, durante il quale, forse più che in altri periodi sarà possibile guardarsi dentro e migliorare la nostra vita. "Siamo stati inondati per secoli da profezie catastrofiche sull'attuale periodo storico - afferma Braden - ma ora è giunto il momento di comprendere che il tanto atteso cambiamento non è un ipotetico evento futuro appartenente alla sfera mistica o esoterica, un qualcosa di esterno a noi, da subire passivamente.

Si tratta invece di una sequenza di processi ed eventi conoscibili e misurabili che stanno già accadendo e che ciascuno può interiormente comprendere verificando il loro impatto nella propria vita quotidiana". Il primo di questi mutamenti su cui si sofferma Gregg Braden è il vistoso cambiamento di due parametri geofisici fondamentali: il magnetismo terrestre (in costante riduzione) e le frequenze del pianeta (in aumento). Cerchiamo di capire meglio di cosa si tratta.

### Magnetismo terrestre

Le cause del magnetismo terrestre non hanno ancora trovato una risposta scientifica soddisfacente, ma una semplice dimostrazione sarà sufficiente a darci una conoscenza concettuale dei campi magnetici della terra: se prendiamo una barra di ferro ed avvolgiamo intorno ad essa un comune cavo elettrico, dove scorre dell'elettricità, la barra si magnetizza, sviluppando un campo magnetico polarizzato fra nord e sud.

Se ora invertiamo il flusso della carica elettrica nel cavo, il primo campo magnetico scompare ed al suo posto se ne genera un secondo con i poli invertiti.

Il fenomeno può essere così definito: quando degli elettroni si spostano con movimento circolare intorno ad un corpo ferroso relativamente fisso si genera un campo magnetico. L'analogia con il globo terrestre è stringente, poiché la terra, proprio come la barra di ferro in questione, è composta da un nucleo interno ferroso ed ha un campo magnetico dominante di tipo semplice, formato da due poli di segno opposto.

Secondo le leggi della fisica, è la rotazione composita della terra intorno al suo nucleo profondo di ferro e nichel, a generare intorno ad essa i campi magnetici. Questo implica che l'intensità dei campi è in funzione della velocità di rotazione. Più rapida è la rotazione, più alta è l'intensità, o densità, del campo magnetico intorno al nucleo ferroso. Più lenta è la rotazione, meno denso è il campo magnetico.

I rilievi geologici dicono che attualmente siamo al punto più basso di magnetismo terrestre registrato negli ultimi duemila anni.

La Geomonitor, un ente scientifico statunitense del nord-ovest del Pacifico, ha recentemente reso pubblici i dati relativi alla progressiva riduzione del magnetismo terrestre, suscitando molto scalpore tra gli addetti ai lavori. Sembra proprio che l'intensità del campo magnetico terrestre stia scendendo rapidamente al ritmo del 5% ogni cento anni. Su una scala da 1:10, in cui 10 è il valore più elevato registrato dal magnetismo terrestre negli ultimi 2000 anni, i valori attuali sono attestati tra 1 e 1,5, con una riduzione del 38% rispetto a quelli di duemila anni fa. In realtà, come dimostrano i rilievi geologici, il fenomeno di cui siamo oggi responsabili, è già accaduto molte altre volte nella storia del nostro pianeta. I campi magnetici sono cambiati almeno quattordici volte negli ultimi 4,5 milioni di anni.

Secondo altri studiosi la riduzione del magnetismo terrestre, non è un fenomeno che rimane confinato all'ambito dei fenomeni geofisici, ma svolge un'influenza diretta sulla vita di tutti gli organismi viventi e soprattutto sulla fisiologia e la psiche umana, ma di questo parleremo più avanti.

Il secondo parametro geofisico che prende in considerazione Gregg Braden è la frequenza della Terra, pari a circa 7.8 cicli o 7.8 hertz al secondo, un valore misurato per la prima volta nel 1898 a Colorado Springs. Fino ad oggi si pensava che questa pulsazione fosse un valore costante, essendo rimasto invariato fino a metà degli anni Ottanta. Invece negli ultimi decenni è stato registrato da più parti il suo progressivo incremento.

### Emozioni e magnetismo terrestre

Perché il cambiamento dei valori della frequenza e del magnetismo terrestre dovrebbero riguardarci da vicino? "Le nostre emozioni - spiega Gregg Braden - sono intimamente legate al magnetismo della terra, tanto che qualcuno lo ha paragonato ad una sorta di colla.

Duemila anni fa, sul pianeta c'era una grande quantità di questo collante in grado di tenere insieme modelli di credenze, pensieri, sentimenti ed emozioni; ma con il decrescere del magnetismo questo collante è diminuito notevolmente e così oggi è diventato più facile accedere alle nostre emozioni e modificare il significato che esse hanno per noi". In altre parole, più facilmente che in passato oggi diventa possibile ridefinire il significato della nostra esistenza, stabilire nuovi modelli di comportamento, riscrivere la nostra vita. Per fare questo è necessario prestare attenzione alle emozioni e alle relazioni interpersonali nel processo di crescita individuale, ed in realtà è proprio questo il tema centrale del seminario oggetto del video *Camminare tra i due mondi*. Se si è in contatto con le nostre emozioni, se lavoriamo sul significato delle relazioni che noi costruiamo, si può ritrovare la propria essenza, riscoprire chi siamo.

### Emozioni e rapporti interpersonali

Una delle emozioni che più di tutte ostacola l'evoluzione personale è, secondo Braden, la paura. Un sentimento che nella nostra cultura veste maschere assai diverse: paura dei rapporti amorosi, paura di non valere, paura di non riuscire a soddisfare impegni e responsabilità. "Quando giudichiamo qualcuno - afferma Gregg Braden - cos'è che in realtà esprimiamo, se non paura? Paura che quella persona possa dimostrarsi migliore di noi. Potrebbe aver ragione. In qualche modo, noi ci paragoniamo ad un punto di riferimento esterno, ad un altro individuo, e la nostra paura è che potremmo non essere all'altezza. Quando notiamo che la rigidità è dominante in un rapporto, qual è il suo modello implicito? E' di nuovo la paura, la paura di cambiare.

Quando un genitore sceglie di essere "non coinvolto" con un figlio... cos'è che agisce dietro quella mancanza di coinvolgimento? Le ragioni possono essere numerose, ma spesso c'è qualcos'altro di più sottile dietro questo atteggiamento di apparente mancanza di interesse: è nuovamente la paura". La paura, continua Gregg, riveste tantissime forme nella nostra vita, ma per quanto siano diverse, nella maggior parte dei casi possono essere ridotte ad una o più combinazioni di tre paure universali: la paura di essere abbandonati (o della separazione), la paura di non essere all'altezza della situazione (o di non valere), la paura di dare troppa fiducia a chi potrebbe non meritarsela.

La novità introdotta dallo studioso americano è che queste paure, da noi custodite, portano con loro una carica emotiva che ci farà attrarre nella nostra vita proprio le cose che più temiamo. "Quanti rapporti di lavoro - si chiede Gregg - abbiamo stabilito con persone che ci controllano o sono rigide? Quante storie d'amore abbiamo costruito con le stesse caratteristiche?".

Se facciamo un'attenta analisi della nostra vita non è facile scoprire come spesso nelle nostre amicizie

da adulti, nelle nostre storie d'amore, nella vita professionale non facciamo altro che rivivere proprio quei modelli che ci piacciono di meno. Secondo Gregg, questo accade perché abbiamo con il tempo sviluppato una carica emotiva nei confronti di determinate paure o modelli comportamentali che poi fungono da potente magnete per attirare verso di noi proprio quelle persone e quegli eventi che più detestiamo.

Il motivo? E' molto semplice: solo così potremo confrontarci con esse e guarire. Si tratta di un meccanismo oramai riconosciuto da numerose scuole psicologiche e psicanalitiche, ma che era stato ben individuato già 2500 anni fa dagli Esseni.

### I sette specchi Esseni dei rapporti umani

"Gli Esseni - spiega Gregg Braden - identificarono forse meglio di chiunque altro il ruolo dei rapporti umani, riuscendo a categorizzarli ed a distinguere fra sette misteri, corrispondenti ad altrettante tipologie di relazioni interpersonali che ciascun essere umano sperimenterebbe nel corso della sua vita di relazione.

Gli Esseni li hanno definiti 'specchi', in grado di farci ricordare che in ogni momento della vita la nostra realtà interiore ci viene rispecchiata dalle azioni, dalle scelte e dal linguaggio di coloro che ci circondano". I sette specchi Esseni ci rimandano fedelmente al momento presente, mostrandoci che tipo di energia emaniamo oppure se e come giudichiamo il prossimo. Tendono a illuminare il ruolo che riveste nella nostra vita relazionale ciò che abbiamo perduto, ceduto, o ci è stato portato via.

Chiariscono perché ci innamoriamo, o perché abbiamo un dato tipo di rapporto con i genitori. Infine, ci guidano nella percezione del sé svelando il modello ideale di perfezione che ci costringe entro schemi predeterminati.

Nella prospettiva degli specchi esseni, i rapporti umani acquistano un forte interesse evolutivo poiché - puntualizza Braden - noi stabiliamo rapporti con gli altri proprio per creare pensieri, sentimenti ed emozioni che ci permettano di conoscere noi stessi e i rapporti con gli altri. E quando riusciamo a sanare questi rapporti noi ne incarniamo il beneficio, irradiando una frequenza benefica nel sogno ad occhi aperti che è la vita.

### Compassione

La principale difficoltà lungo questo cammino di risanamento è quella di sfuggire alla logica della polarità e della separazione. A questo, riguardo Gregg Braden racconta un episodio molto emblematico: qualche tempo fa, la televisione diede notizia dell'eccidio di diecimila civili ruandesi per mano di loro connazionali. Quella sera, Braden era in compagnia di tre amici, ognuno dei quali reagì in maniera diversa alla tragica notizia. La prima ad esprimersi fu una donna che si infuriò, gridando: "E' ridicolo! Quando manderemo i Marines ad uccidere i soldati che hanno massacrato i civili? Perché non li fermiamo?".

L'altro amico, un uomo che si era avvicinato da poco alla filosofia New Age invece reagì, dicendo: "Come? I Ruandesi? A qualche livello, quando sono nati, loro sapevano che sarebbero morti in quel modo, era il loro karma... Sentite, è quasi ora di cena, mangiamo qualcosa?".

La terza persona era una donna, che in disparte, con le lacrime agli occhi si esprime così: "Non riesco a dare un significato alle immagini che abbiamo appena visto. Ma non voglio che muoiano altri soldati. Non credo neanche che dovremmo mandarvi i Marines, perché non voglio che ci siano altre vittime. Anche se non ho mai conosciuto quella gente, provo un senso di vuoto per la loro scomparsa. Il fatto stesso che loro non siano più qui mi fa sentire diversa".

La prima donna era polarizzata sulla rabbia, che rappresentava proprio il modo di pensare che aveva

causato la morte dei civili; l'uomo era evidentemente ancora immerso nel diniego, in quanto era stato ferito così profondamente da ciò che aveva udito, che si era impedito di sentire; infine la seconda donna, si era permessa di provare il sentimento della perdita di vite umane in prima persona, e di aprirsi ad emozioni che però non teneva collegate ad una carica di rabbia. Ecco, solo lei aveva mostrato concretamente cosa vuol dire provare un senso di compassione nella accezione degli antichi Esseni, un sentimento molto simile a quello della tradizione buddhista.

Se, quando siamo testimoni di una grave offesa o di una tragedia, non proviamo nessuna sensazione, è probabile che ne siamo rimasti feriti a tal punto da chiuderci all'evento.

Se invece proviamo sentimenti tali da voler cercare una compensazione del tipo: "Qualcuno deve pagare", vuol dire che siamo nella polarità. In entrambi i casi stiamo agendo ancora alla vecchia maniera: facciamo finta di non sentire o cerchiamo subito i colpevoli. In questo modo non cambierà mai niente, né dentro né fuori di noi. Quando, al contrario ci permettiamo di sentire, come la seconda donna del racconto di Gregg Braden, allora sappiamo che stiamo lavorando per ancorare in noi stessi e nel pianeta una vibrazione guaritrice, quello che Braden chiama: compassione, intesa come armonizzazione di emozione, pensiero e sentimento. Più precisamente: Pensiero senza attaccamento al risultato; Sentimento senza distorsione; Emozione senza carica.

La compassione, in questa prospettiva, trascende la scienza, la religione e l'antico misticismo. Diventa una sorta di nuova saggezza che non ha ancora un nome.

#### Il dono della benedizione

Perché possa essere realizzata in pieno, la compassione deve essere affiancata da un altro potente strumento: il dono della benedizione, intesa in senso molto laico, slegato da qualsiasi religione o scuola esoterica. Attraverso il dono della benedizione ci viene chiesto di ammettere la possibilità che ogni evento della nostra vita, sia esso gioioso o doloroso, abbia origine da una fonte unica. Nel momento in cui benediciamo un evento che ci ha feriti o una persona che ha causato dolore o sofferenza, affermiamo la natura divina o sacra (o se volete universale) di ciò che è accaduto.

Si tratta di guardare in faccia le persone o gli eventi che hanno causato sofferenza nella nostra vita e di dire: "Io benedico questa persona o questa cosa". Quando riusciamo a fare questo veramente, con tutto il cuore - assicura Gregg Braden - proviamo poi un profondo senso di liberazione e una grande serenità. In questo modo, anche gli accadimenti più dolorosi, acquistano improvvisamente un'altra luce. Come raggiungere l'obiettivo così impegnativo dell'accettazione? Cosa bisogna fare, per essere sicuri di riuscirci? Non è più il tempo del fare - spiega, lo studioso americano - è tempo di diventare, di cominciare a trasformare positivamente la nostra vita. Solo in questo modo potremmo riappropriarci del potere personale e condurre un'esistenza soddisfacente e creativa, non più come vittime di qualche oscuro meccanismo diabolico, ma come cocreatori della nostra stessa esistenza.

\* Nicoletta Cherubini è bilingue e biculturale in italiano ed americano. Insegna Italiano per stranieri all'Università di Firenze ed è esperta di educazione globale e di intercultura. Da molti anni è attivamente coinvolta nella ricerca sul potenziale umano.

Per saperne di più

Il video Camminare tra i mondi di Gregg Braden da cui è tratto l'articolo è ora disponibile anche in italiano (traduzione dall'americano di Nicoletta Cherubini) e può essere richiesto al numero 055 8300396. Allo stesso numero ci si può rivolgere per qualsiasi informazione sul video e il lavoro di Gregg Braden. Il libro *Walking Between the Worlds (The Science of Compassion)*, Washington, Radio Bookstore Press, 1997) è invece disponibile solo in lingua originale.

Per eventuali richieste rivolgersi alle librerie specializzate. Sempre di Gregg Braden segnaliamo anche il video *Incontrarsi al punto zero*, anch'esso disponibile in italiano al numero di telefono già indicato.