



Le due linee della Vita

*Appunti e spunti **spaccamente***

La vita può essere rappresentata in due modi: **orizzontalmente e verticalmente**. La vita che conosciamo tutti inizia alla nascita e termina con la morte. È un ciclo naturale, un percorso che tutti seguiamo. Tuttavia, la fine del corpo non significa necessariamente la fine della vita, poiché molti credono che l'esistenza continui in qualche forma al di là della morte.

È fondamentale comprendere questa duplicità della vita. La dimensione orizzontale è quella che conosciamo meglio: nascita, crescita, maturità, vecchiaia e morte. È una linea temporale definita, un percorso che si svolge nel mondo materiale. Nonostante ciò, sappiamo poco della dimensione verticale, quella che trascende il tempo e lo spazio.

Il monaco tibetano Lobsang Rampa sottolinea che la vera sfida non è la morte in sé, ma il modo in cui si dovrà morire. La morte non è qualcosa da temere, ma un evento naturale che può portare sollievo e nuove comprensioni.

La vita orizzontale sembra seguire un percorso prestabilito, ma la realtà è spesso più complessa. Spesso, la morte arriva inaspettatamente, e questo ci ricorda la fragilità dell'esistenza. Come diceva il maestro del Karma, in quest'epoca la vita è particolarmente precaria: molti bambini non raggiungono l'adolescenza, molti giovani non diventano adulti e molti adulti non raggiungono la vecchiaia.

Questa consapevolezza dovrebbe spingerci a vivere ogni momento con intensità e a coltivare una profonda gratitudine per la vita. La

legge del Karma agisce in modo rapido e impreveduto, ricordandoci che nulla è permanente e che dobbiamo essere pronti a tutto.

La vita orizzontale e il Tempo

La vita orizzontale è intrinsecamente legata al tempo: nasciamo in un determinato momento, viviamo scandendo le ore e i giorni, e infine ci congediamo da questo mondo in un istante preciso. È come se la nostra esistenza fosse riflessa in uno specchio temporale, dove ciò che accade in un giorno si ripete, in qualche modo, in tutti gli altri.

Le azioni quotidiane, dalle abitudini mattutine come la colazione alle attività pomeridiane e serali, si ripetono con una certa regolarità, creando un ritmo che scandisce la nostra vita. È come se potessimo rappresentare l'intera esistenza in una sola giornata, tanto sono simili le nostre giornate, le nostre settimane, i nostri anni.

Alcuni filosofi sostengono addirittura che la vita possa essere condensata in un tempo ancora più breve, in poche ore o addirittura in un solo istante. Questa idea diventa più comprensibile quando si riflette sulla legge della ricorrenza e sulla morte: in un attimo, l'intera esistenza di una persona può sembrare svanire, come un sogno.

Tutto ciò ci riporta al concetto iniziale: la vita orizzontale, quella che percepiamo come una linea retta che va dalla nascita alla morte, è profondamente influenzata dal tempo. È proprio questa dimensione temporale che ci dà l'illusione di una vita infinita, mentre in realtà ogni istante è prezioso e irripetibile.

Cos'altro succede nell'orizzontale della vita?

Si costruisce una personalità.

Nei primi sette anni di vita, diamo forma alla nostra personalità, plasmata dalle influenze familiari e sociali. Genitori, fratelli, scuola e società contribuiscono a costruire quella che chiamiamo identità. La parola '**personalità**' deriva dal latino '**persona**', che a sua volta ha origini greche e significa '**maschera**'. In questo senso, **la personalità è la maschera che indossiamo per interagire con il mondo esterno.**

Nella società contemporanea, l'importanza di costruire una personalità ben definita è innegabile. Senza un'identità solida, sarebbe difficile comunicare, esprimere se stessi e stabilire relazioni significative. La personalità è uno strumento fondamentale per integrarsi nel mondo del lavoro, per coltivare amicizie e, in generale, per interagire in modo efficace con gli altri. Ogni aspetto della nostra vita, dalle nostre relazioni interpersonali alle nostre scelte professionali, è in qualche modo influenzato dalla nostra personalità. **Tutto fa parte della personalità.**

La personalità è un male necessario.

Perché è un male?

La personalità è un costrutto sociale, plasmato dalle esperienze esterne. La personalità non è mai collegata con la nostra parte interiore, ma è modellata da ciò che riceviamo dall'ambiente: le interazioni con gli altri, i media, l'educazione. Questa influenza esterna può a volte portare a creare una falsa personalità, basata su informazioni errate o incomplete.

E' fondamentale avere sempre presente i **quattro elementi della personalità: vanità, invidia, gelosia e preoccupazione.**

Tutti i rapporti umani sono in qualche modo influenzati da sentimenti come **vanità, invidia e gelosia**. La vanità spesso genera invidia negli altri, e l'invidia, a sua volta, può portare alla gelosia. Che si tratti di amicizie, relazioni amorose o ambizioni professionali,

questi sentimenti negativi possono creare tensioni e complicare le nostre interazioni. E alla fine, tutti questi sentimenti **sfociano nella preoccupazione**: ci preoccupiamo di ciò che gli altri pensano, di ciò che potremmo perdere, di ciò che potrebbe andare storto. La preoccupazione, lo dice la parola stessa, **è occuparsi prima di una cosa, prima che essa succeda. Pre-occuparsi: occuparsi prima del tempo.**

Ciclicità della vita orizzontale

La vita orizzontale scandisce il suo sviluppo a cicli di 7 anni. Nei primi 7 anni si creano le fondamenta della personalità. Nei cicli successivi si andranno a sviluppare altre parti della personalità che si aggregheranno con la personalità sviluppata nei primi 7 anni. La personalità è collegata alla Luna, a Mercurio, a Venere, al Sole, a Marte, a Giove, a Saturno. Con la Luna sperimentiamo il periodo in cui si rimane vicino alla famiglia agli amici. Con Mercurio inizia il periodo delle domande, dai 7 a 14 anni si esprime maggiormente la curiosità di scoprire il mondo. Dai 14 ai 21 anni è il periodo delle emozioni (primi amori con Venere), nel periodo solare (28 anni) si sente il bisogno di definire quale sarà il destino della propria vita, con il periodo Giove (Giove) si cercherà di consolidare il proprio operato (lavoro, materialità ecc..), nel periodo di Saturno si svilupperà la parte più riflessiva e interiore della personalità. Nella scuola di antroposofia si parla dello sviluppo della personalità attraverso il cambiamento ogni sette anni, perchè anche il corpo fisico biologicamente cambia ogni sette anni.

Ciò di cui abbiamo parlato è ciò che conosciamo in merito allo sviluppo della vita orizzontale, **quello di cui nessuno si preoccupa è lo sviluppo della vita verticale.** Pensiamo sempre che la vita sia nascere, crescere, morire e basta, ancora peggio se si pensa che la vita sia una sola; invece in questa **“scuola di volontà”** la vita è una sola che si ripete in diverse incarnazioni.

Se in questa incarnazione viviamo 80 anni e facciamo delle cose in questi 80 anni, sarà così anche per prossima reincarnazione, e in quella dopo, e in quella dopo ancora, per sempre sarà una vita che si ripete in diverse reincarnazioni. Nella prossima incarnazione siamo sempre **la stessa persona** che torna di nuovo **a ripetere le stesse cose** che abbiamo fatto nella reincarnazione precedente.

La domanda sorge spontanea: **“Perchè non lo ricordiamo?”**

E' semplice: **non ricordiamo le incarnazioni precedenti perchè non abbiamo mai sviluppato la Vita verticale.**

Il modo migliore per ricordare l'incarnazione precedente è crescere nella vita verticale, perchè la **vita verticale è collegata con l'Essere Interiore**, mentre nel vortice della nostra quotidianità ci **si dimentica sempre del proprio Essere**, e si vive solo una vita orizzontale dalla culla al sepolcro **sviluppando solo la personalità.**

Che cos'è la personalità?

La personalità è fatta di energia, di impressioni, è una cosa reale, la personalità esiste. Quando una persona muore lascia il corpo ma resta la personalità. La personalità non è il vero **“me stesso”**, perchè la personalità non è l'Anima. Anima e personalità sono due cose completamente diverse, possiamo dire che **siamo un'anima che vive in un corpo** e per il tempo che cresciamo in seno alla famiglia e nella società sviluppiamo una personalità. Questa personalità è figlia del tempo, si sviluppa nel tempo e muore in un tempo. Non c'è domani per la personalità del morto.

Cerchiamo di capire bene il concetto di personalità.

La personalità è come un'ombra energetica che accompagna il corpo fisico. Proprio come il corpo è composto da carne e ossa, la personalità è costituita da un'energia più sottile. Questa energia, simile a quella che alcuni percepiscono come 'presenza' di un

defunto, è l'impronta che lasciamo nel mondo. È come se la personalità fosse il fantasma del corpo, un'eco energetica che persiste anche dopo la morte fisica.

Sette anni dopo la nascita inizia a formarsi la personalità, quel bambino innocente, quel bambino puro, quel bambino per cui tutti impazziscono di gioia, inizia a cambiare man mano che forma la personalità, forma un carattere, un modo di essere che non ha niente a che fare con il bambino puro dei primi anni.

La personalità è il modo in cui si inizia a fotografare l'esperienza, quello che vediamo intorno e che acquista un proprio modo di essere: si impara a fumare, a bere alcool, a esser cattivo, a sentirsi come un adulto, è la personalità che trasforma l'innocenza e la purezza iniziale. **La personalità si costruisce perchè è il modo per relazionarsi con l'esterno.** La personalità è fatta delle esperienze esteriori non interiori. **La personalità è fatta di vanità, di invidia, di gelosia e di preoccupazione.**

Ma la personalità è fatta solo di aspetti negativi?

C'è un momento in cui la personalità che muore si trasforma. Diventa una personalità al servizio dell'Essere, al servizio della parte spirituale. **Se non c'è questa trasformazione è solo una personalità meccanica** che impara a fare delle cose senza consapevolezza, semplicemente **fa per imitazione**. La personalità meccanica, incosciente desidera solo essere **come quell'artista, come quel ragazzo, come lo zio, come il padre, come una madre**; in pratica **cerca di copiare un'immagine che non le appartiene**, che non è il vero *mè stesso*, e non ha niente a che fare con il proprio Essere interiore.

D: *Quindi nel momento in cui c'è l'incarnazione successiva...*

R: ... la personalità non ci accompagna, resta fuori.

D: *ma se ne forma un'altra ?*

R: esattamente! La prossima volta che ci reincarniamo avremo un'altra personalità, e con quest'altra personalità siamo un'altra persona. Siamo la stessa Anima in un corpo diverso e con una nuova personalità.

D: *Quindi l'Anima è una cosa, e la personalità è un'altra cosa che si forma con l'esperienza che proviene dall'esterno?*

R: Sì, più avanti si vedrà che quando la personalità si collega con l'Essere, la personalità diventa passiva o meno attiva perchè ha trovato una vita interiore che è più ricca e più interessante: la **crescita interiore**.

È per questo che è necessario **trasformare radicalmente la propria personalità**, al fine di dominarla anziché esserne dominati. **Siamo prigionieri di una falsa personalità**. Chi si identifica eccessivamente con la propria personalità perde il contatto con il proprio **Sé autentico** e rimane intrappolato nella realtà esteriore, subendo passivamente gli eventi. Crede erroneamente che lo scopo della vita sia conformarsi a modelli esterni, invece di scoprire la propria unicità. Quando si entra in contatto con la dimensione spirituale (vita verticale), si sperimenta una profonda trasformazione. Tuttavia, per ora, desidero chiarire i meccanismi della vita orizzontale.

La vita orizzontale

La vita orizzontale è scandita dal tempo: ciò che proviamo a un anno è diverso da ciò che proviamo a dieci, a venti o a quarant'anni. I nostri sentimenti cambiano costantemente, e questo ci rende incerti sulla nostra identità. Non abbiamo un punto di **riferimento interiore stabile**, ma siamo continuamente influenzati da ciò che ci accade intorno.

D: *Quindi possiamo dire che la personalità è in funzione della maschera.*

R: Esatto. E' un male necessario, perchè se non sviluppiamo un dialogo interiore con il nostro Essere, ci aggrappiamo a quello che conosciamo, a ciò che è più facile da gestire e da conquistare, è questo il modo di agire della personalità. Posiamo parlare di personalità troppo forti o troppo morbide, tranquille rilassate...dipende dalla famiglia, però non sto dicendo che sia negativo avere una personalità, finchè non si incarna il proprio Essere, finchè non entriamo in contatto con una vita interiore, abbiamo bisogno per forza della maschera.

La maschera ci permette di comunicare e interagire con il mondo esterno, queste è la sua funzione. Il bambino che va a scuola creerà una sua personalità con tutte le cose che troverà in quel mondo. Se bambino viene educato dai suoi genitori ad avere un contatto con la vita interiore, allora il bambino presto troverà la sua guida interiore e saprà esattamente come muoversi nel mondo. Se i genitori non educano i figli a sviluppare un dialogo interiore, e pensano solamente a quello di cui hanno bisogno materialmente, quei figli riceveranno un'educazione di poco valore, sia in casa che nella scuola. Una **scuola di volontà** come questa, ha lo scopo di farci tornare ad essere il bambino innocente che eravamo per darci la possibilità di costruire una vita interiore. Lo scopo delle religioni dovrebbe essere questo, però anche la religione sbaglia in questo perchè tende a costruire una personalità religiosa, mistica falsa. Per questo motivo non è facile ritrovare la vita verticale.

L'importante per adesso è che avete capito che la vita orizzontale appartiene al tempo e che l'unica cosa che possiamo sviluppare nella vita orizzontale è la personalità.

Capita che all'età 50 - 60 anni dopo aver cristallizzato una personalità molto forte ci si chieda, *ma sono importante? Diverso*

dagli altri? Questo non significa avere una vita interiore, solo un anelito che si fa sentire.

La vita orizzontale non deve essere considerata negativa, l'orizzontare della vita è utile e serve anche quando viviamo la verticale, per crescere nella vita verticale è importante avere una vita orizzontale. Non dobbiamo cancellare la vita orizzontale per scegliere solo la verticale.

La vita Verticale

Se la vita orizzontale appartiene al tempo, si muove nel tempo e sviluppa la personalità, **la vita verticale appartiene all'eternità.** L'orizzontale della vita ha un principio e una fine, la verticale no. Non c'è un punto di partenza e di arrivo, la vita verticale è infinita, non c'è un principio e non c'è la fine. Una persona che ha paura di morire è perchè non conosce la vita verticale, conosce solo la vita orizzontale, e pensa che con la morte del corpo fisico e con la fine della personalità tutto finisca, invece riceve una grande sorpresa una volta morto, si accorge che continua a vivere a respirare, a mangiare, a camminare, ad essere in contatto con le persone nel mondo della verticale. **La vita verticale è il rapporto con il nostro Essere Interiore.**

Durante gli incontri *sociali*, il discorso spesso verte sulla vita orizzontale: *dove viviamo, cosa facciamo, quanto guadagniamo.* Queste informazioni ci servono per definire il nostro 'status sociale'. Quando qualcuno ci chiede con insistenza dove abitiamo, in realtà vuole capire a quale classe sociale apparteniamo. Questo genere di confronti, basati sulla vanità e sulla competizione, caratterizza molte interazioni sociali. Tuttavia, quando si parla di 'vita verticale', ovvero di temi più profondi e spirituali, queste preoccupazioni diventano secondarie. Il focus si sposta dalla

dimostrazione di sé alla ricerca di un significato più ampio.

Tutto diventa più importante se si parla della vita verticale.

La domanda è questa: la vita orizzontale deve fare croce con la vita verticale? o la verticale deve fare croce con la orizzontale? Qual'è la più importante la verticale o la orizzontale?

Pubblico: *La verticale*

Istruttore: esatto! **La vita orizzontale serve solo come punto di appoggio alla vita verticale.**

Se la vita orizzontale si suddivide in livelli sociali, la vita verticale può essere vista come una scala di livelli dell'Essere. Comprendere i diversi stadi dell'essere ci permette di acquisire una prospettiva più profonda anche sulla vita orizzontale.

Lo scopo della vita non si esaurisce nella dimensione orizzontale, ovvero nella ricerca del benessere materiale. La vera crescita avviene nella dimensione verticale, quella spirituale. Concentrarsi esclusivamente sulla vita orizzontale, sacrificando la crescita interiore, è un errore che l'umanità commette da sempre. L'ossessione per il successo materiale alimenta egoismo, invidia e conflitti, mentre la ricerca di un senso più profondo della vita può portare a una maggiore consapevolezza e compassione.

Coloro che vivono in povertà, nella periferia cercano di trovare il modo di raggiungere una vita migliore, e spesso quelli che vivono nella periferia intuiscono qualcosa di più della vita verticale ma non hanno la vita l'orizzontale (materialità in primis), invece qui (nel comune "benessere") si conosce molto l'orizzontale ma si sa poco della verticale.

Dobbiamo trovare l'equilibrio tra oriente e occidente, un equilibrio tra la vita materiale e la vita spirituale a cui non si è ancora arrivati.

Tutto si concentra nella ricchezza materiale e questo crea un grande conflitto.

Approfondiamo la vita Verticale.

Se nella vita orizzontale si sviluppa la personalità, ***che cosa si sviluppa nella vita verticale?***

Nella vita Verticale **si sviluppa l'Essenza, la Coscienza, l'Anima.**

Che cos'è l'Essenza?

L'Essenza è la cosa **più pura e più bella** che tutti abbiamo.

E' la nostra parte interiore che non ha un principio e non avrà mai una fine. Si può perdere il corpo, si può perdere la personalità, si può perdere tutto di noi, ma l'Essenza non si perderà mai, l'Essenza è immortale. L'Essenza è infinita.

E qual'è lo scopo di questa Essenza?

Raggiungere l'Essere Interiore, arrivare ad un contatto più diretto con l'Essere, perchè dall'Essere proviene l'Essenza.

Perchè l'Essere decide di mandare l'Essenza sulla terra?

L'Essere decide di mandare l'Essenza sulla terra per imparare la vita orizzontale, perchè l'Essere sa che dall'incrocio della vita verticale con quella orizzontale, al centro della croce si trova il punto matematico. **É importante che il Divino diventi umano e che l'umano diventi Divino.** Quando l'umano diventa Divino e il Divino diventa umano, l'Anima prende coscienza della vita materiale e della vita spirituale.

Non è sufficiente vivere la vita verticale, non è sufficiente vivere la vita orizzontale, è importante mettere insieme le due esperienze. La vita verticale è una vita di allegria, di felicità, di amore ma ha bisogno della vita nel tempo orizzontale per apprezzare, per dare

un valore più importante alle cose immortali. E' incredibile come un Essere Immortale ha bisogno di una vita mortale per capire la sua vita immortale. Un Essenza immortale viene a sperimentare la vita sulla terra per conoscere cosa significa nascere, crescere, invecchiare, per prendere coscienza di se stesso come Essere Immortale, visto che non è consapevole di esserlo.

Una cosa è Essere Immortale, un'altra cosa è essere consapevole del significato di **vivere una vita immortale**. Tutto quello che è la vita orizzontale - nascere, crescere, morire - è uno scherzo, in realtà nessuno muore, nessuno lascia, tutti viviamo nella verticale della vita, ma non la conosciamo.

Se nella vita orizzontale ci sono diversi livelli sociali, anche nella vita verticale ci sono diversi livelli dell'Essere.

Cosa significa livello dell'Essere?

Il **livello dell'Essere** indica quanto **siamo vicini** alla nostra vera natura, al **nostro Sé autentico**. Più ci avviciniamo all'Essere, meno abbiamo bisogno di costruirci una personalità fittizia. L'Essere rappresenta la realtà, la verità, mentre la personalità è un'illusione creata dalla nostra mente. L'Essere è eterno e infinito, presente in ogni cosa, come una goccia d'acqua è parte dell'oceano. L'Essenza, una scintilla dell'Essere, anima ogni forma di vita, dal mondo minerale al regno vegetale. Esseri elementali come gnomi, ondine, silfidi e salamandre rappresentano l'Essenza manifestata negli elementi naturali

Durante un programma televisivo, è stato notato come i ragazzi di oggi faticano ad apprezzare la bellezza e la complessità del mondo vegetale. Interrogati sul significato di un grande albero, molti sono rimasti spiazzati. Non comprendono che una pianta è un essere vivente, capace di comunicare con l'uomo, come sosteneva il maestro tibetano Lobsang Rampa. Un esempio: un albero può

trasmettere un senso di pericolo a un gatto, che percepisce questo segnale attraverso l'immaginazione.

Per quale motivo un albero può comunicare con un gatto o con un cane ?

L'albero può comunicare con un essere animale perchè fa parte della natura, e la natura fa parte dell'immaginazione che non ha bisogno di pensare ed usare il ragionamento, cioè una cosa è pensare, ragionare, un'altra cosa è l'uso diretto dell'immaginazione, tutta la natura comunica tramite l'immaginazione.

L'immaginazione è il linguaggio universale che unisce tutti i regni della natura, dal minerale al vegetale fino all'animale. Anche noi esseri umani utilizziamo questo linguaggio, spesso inconsciamente. Capita a tutti di pensare a qualcuno e poco dopo ricevere una sua chiamata: un esempio di come l'immaginazione possa connetterci in modo inaspettato.

Nella natura e nel Creato, l'immaginazione è parte del tutto. Per questo motivo un albero non è solo un albero, è stato costruito per uno scopo, un albero è il corpo fisico di una Essenza che ha in sé un Essere spirituale. Ogni famiglia di alberi ha un Essere spirituale. Una famiglia di animali ha un Essere spirituale. L'Essenza è una particella che viene in questo mondo attraversando il regno minerale, il regno vegetale, il regno animale, per imparare e un giorno conquistare la vita umana, e, nella vita umana crescere fino a stabilire un contatto con il *punto di partenza* da dove è venuto: il suo Essere Spirituale. Per questo motivo tra l'Essenza e l'Essere ci sono gradi e gradi, livelli e livelli detti "**Livello dell'Essere**".

Se qualcuno mi domanda "*Rafael qual'è il tuo livello sociale?*" posso rispondere qual'è il mio status sociale, quanti soldi mi arrivano mensilmente, quanto ho in banca, se ho una proprietà, una casa, una macchina, ecc.. questo è il mio livello sociale.

Ma se qualcuno mi domandasse: "*Rafael quale'è il tuo livello dell'Essere?*" la risposta è ben altra cosa perchè **mi stanno domandando quanto sono vicino al mio Essere**, o quanto sono lontano dall'Essere.

Altri potrebbero chiedermi "*in che punto della scala dei valori ti trovi?*" a questa domanda posso solo rispondere che c'è gente che si trova in una scala dell'Essere più in alto di me, qualcuno può trovarsi nello stesso livello dell'Essere in cui io mi trovo, e ci sono delle persone che sono ad un livello dell'Essere più basso del mio.

Come sappiamo quando una persona è lontana dal suo Essere? Perchè è impaziente, perchè si arrabbia, perchè protesta, perchè è aggressiva, perchè è una persona **attaccata alle cose materiali**, alla **personalità**. Questo indica la lontananza dall'Essere, una lontananza tale che non sente neanche la Voce, o neppure crede che esista un Essere; è così lontano da essere relegato agli estremi confini dell'Essere.

Quando invece troviamo delle persone che hanno fede, che sono pazienti, che vivono in uno stato interiore sereno di felicità, questo è un chiaro segnale che la persona si trova ad un livello dell'Essere superiore.

La domanda potrebbe sorgere spontanea: **Qual'è il livello dell'Essere di Gesù**, qual'è il **livello dell'Essere di Maria Teresa di Calcutta**, qual'è il **livello dell'Essere di Gandhi**, qual'è il **livello dell'Essere degli Apostoli** o **del Buddha**? Ognuno ha un livello dell'Essere, l'importante è capire che **cosa è il livello dell'Essere**.

Quanto più ci avviciniamo alla nostra vera essenza, tanto più sperimentiamo una connessione profonda con l'universo. Questa connessione ci porta un senso di benessere e abbondanza, che non si limita solo ai beni materiali. **La prosperità materiale non dipende solo dal nostro impegno, ma è anche influenzata dal**

nostro livello di evoluzione spirituale e dalla nostra posizione sociale. Tuttavia, l'Essere, nella sua saggezza, ci protegge dall'eccesso di ricchezza, che potrebbe distrarci dal percorso spirituale. Ci guida verso una vita equilibrata, dove i beni materiali sono sufficienti per soddisfare i nostri bisogni, ma non ci allontanano dal nostro scopo più profondo. **Se dimostriamo la nostra volontà di seguire il cammino spirituale, l'Essere ci sosterrà nella nostra crescita interiore.** La libertà di perseguire i desideri terreni può allontanarci dalla connessione con l'Essere, ma questo allontanamento non è senza conseguenze.

Meritiamo quello che abbiamo (nel bene e nel male).

Quando siamo in **sintonia con il nostro Essere Interiore, sperimentiamo un flusso naturale di abbondanza.** Riceviamo esattamente ciò di cui abbiamo bisogno, né più né meno. Anche quando riceviamo somme di denaro inaspettate, comprendiamo che fanno parte di un disegno più ampio. Potrebbero servirci per affrontare sfide future o per creare nuove opportunità. La ricchezza e la povertà non sono sempre il risultato di fattori sociali, ma possono essere collegate al percorso evolutivo di ogni individuo.

Come creare la croce

Dobbiamo imparare ad armonizzare la nostra vita spirituale (verticale) con quella materiale (orizzontale) per raggiungere una pienezza interiore. È come completare un puzzle: ogni pezzo, sia quello spirituale che quello materiale, ha la sua importanza.

Dobbiamo imparare a vivere intelligentemente la vita.

Crede che la felicità risieda esclusivamente nei beni materiali è un errore comune. Spesso dimentichiamo che la vera soddisfazione nasce da ciò che è invisibile agli occhi: la pace interiore, le relazioni umane, la crescita personale. Accumulare ricchezze materiali può alimentare l'egoismo e l'ansia, impedendoci di godere pienamente della vita. La preoccupazione di proteggere i propri averi può

diventare un peso insostenibile, rendendo vulnerabili a paure e insicurezze. **Basta un ladro a mettere scompiglio in una intera vita rivolta alla materialità.**

L'obiettivo è comprendere che la **vita umana si sviluppa su due piani**: uno spirituale (*verticale*) e uno materiale (*orizzontale*). Il vero benessere si raggiunge quando si riesce a integrare armoniosamente questi due aspetti, dando priorità alla crescita interiore.

Vivere nel momento presente, una pratica nota come '*filosofia della momentaneità*', richiede un costante impegno. Non è facile mantenere la consapevolezza di sé stessi, soprattutto di fronte a situazioni che mettono alla prova le nostre emozioni. Sia di fronte a complimenti che a critiche, è fondamentale radicarsi nel proprio Essere interiore. In questo modo, possiamo evitare di cadere nelle trappole dell'orgoglio o del risentimento, e rispondere alle situazioni con maggiore equilibrio e saggezza.

Oltre alla dimensione materiale della vita, esiste una dimensione spirituale, rappresentata dal nostro Essere Interiore. Stabilire un legame profondo con questa parte di noi è essenziale per la nostra crescita personale e la nostra felicità.

La domanda sorge spontanea: "**dove devo sentire l'Essere ?**" Sulla fronte, nella mano, nel braccio nella gamba? **Ovviamente la risposta è nel Cuore**, l'Essere si cerca nel cuore.

Davanti ad una situazione difficile non dobbiamo lasciare che sia la mente a "comandare", la concentrazione nel cuore, nel punto matematico dove si forma la croce, è lì che dobbiamo imparare a sentire il nostro Essere, nel Cuore.

Il Cuore non è solo un muscolo, non è solo un organo, **è un centro energetico molto importante**. Al cuore è collegato un chakra

(punto energetico) molto importante, sentire qua [nel cuore] è importante per capire come agire. Se ciò che pensiamo ci fa stare bene anche il nostro agire sarà nella direzione giusta, ma se sentiamo che ciò a cui stiamo pensando non va bene, anche il nostro agire sarà sbagliato. **É importante sentire e pensare, sentire e agire.**

Sentire qua [nel cuore] non è facile, bisogna concentrarsi nell'Essere, sentirlo e non dimenticarlo. L'odio, la rabbia, il rancore, il falso sentimento possono attanagliare il cuore, per questo non troviamo l'Essere, non lo troviamo perchè siamo arrabbiati, perchè l'ira e la rabbia hanno il sopravvento sul cuore creando un falso sentimento, per questo motivo dobbiamo imparare a rilassarci, tranquillizzarci, lasciare che passi la situazione per tornare alla normalità, e cercare di nuovo il proprio Essere. **Quando troviamo l'Essere è più facile pensare, reagire e sapere come comportarsi in qualsiasi situazione.**

Non è facile *ricordarsi dell'Essere* istante per istante, momento per momento però può essere inizialmente sufficiente che in una giornata di 24 ore, possiamo dedicare un momento per concentrarci nel proprio Essere, trovare un angolo dove nessuno ci guardi per entrare in contatto con Lui e concentrarci su di Lui. Purtroppo per lo stato di identificazione alla vita orizzontale in cui viviamo ogni giorno ci è impossibile essere in ricordo dell'Essere tutta una giornata, minuto per minuto, secondo per secondo, è impossibile ricordarsi dell'Essere con continuità, ma cominciare questo tipo di pratica quotidiana ci aiuta a ritrovare il collegamento.

Perchè è importante ricordare l'Essere?

L'Essere è la parte Immortale, pulita, superiore, non ha memoria, perchè tutta la memoria appartiene all'orizzontale. Nell'Essere non c'è memoria, **è il momento, è l'istante.** Per l'Essere non conta il passato o il futuro, ma solo l'istante, il presente.

Si dice che il presente abbia il potere di trasformare sia il passato che il futuro. Ogni momento presente è un punto di svolta, un'opportunità per riscrivere le storie del passato e creare un futuro migliore. Vivendo pienamente nel momento presente, possiamo liberarci dai fardelli del rancore, dell'odio e delle preoccupazioni, sia per il passato che per il futuro cancellando il timore di quello che è già successo. L'Essere ci fa vivere il momento, l'istante, per questo risparmiamo molta energia quando siamo in ricordo dell'Essere. All'inizio il ricordo dell'Essere è solo un ricordo sfuggibile, dopo diventa una sensazione gradevole, dopo piano piano va diventando amore, **ci innamoriamo del nostro Essere.**

Ho avuto l'opportunità di sperimentare un'esperienza fuori dal corpo che mi ha permesso di incontrare il mio Essere interiore. Questa esperienza mi ha rivelato una realtà sorprendente: il mio Essere non è un'entità unitaria e monoteistica, ma piuttosto un insieme di diverse parti. Ho percepito l'esistenza di dodici aspetti principali del mio Essere, analoghi ai dodici Apostoli. Questa struttura, composta da molteplici parti, sembra essere un archetipo universale presente in diverse le culture.

Il nostro Essere è un mosaico di dodici parti, come i dodici petali di un fiore. Tuttavia, questa molteplicità non esclude l'unità. Possiamo essere uno e dodici allo stesso tempo, così come ventiquattro, quarantotto o quarantanove. Questa molteplicità infinita riflette la complessità e la profondità del nostro Essere.

Anche il numero 72 è molto importante perchè si diceva che Gesù non solo aveva i 12 Apostoli ma anche 72 discepoli che facevano parte della comunità; 72 è sempre un numero Cabalistico, esoterico del nostro Essere Interiore.

All'interno di ciascuno di noi risiede una famiglia spirituale, di cui siamo parte integrante. Concentrandoci su questa connessione interiore, possiamo trovare un senso di appartenenza e un

sostegno profondo. L'Essere, che ci collega sia alla dimensione terrena che a quella spirituale, ci guida attraverso le sfide della vita. Con la pratica, impariamo a equilibrare le esigenze del mondo materiale con la nostra crescita interiore. L'Essere può manifestarsi in molteplici forme, come un bambino, un animale o un elemento naturale, riflettendo le diverse sfaccettature della nostra personalità. Incontrare faccia a faccia il proprio Essere richiede un percorso di auto-scoperta e di crescita spirituale molto importante.

Quando l'informazione spirituale/esoterica è molto intellettuale ci si stanca e si sente l'esigenza di trasformarla in una pratica spirituale.

Vi racconto la mia esperienza. Ogni notte prima di andare a dormire, mi mettevo in ginocchio - sulle ginocchia si trovano ci due chakra legati allo sviluppo del senso di umiltà - e pregavo; nella preghiera immaginavo di fare un percorso fino ad arrivare alla porta di una casa - tutto tramite l'immaginazione - bussavo alla porta tre volte, immaginavo che la porta si aprisse ed entravo in un salone; lì c'era un luogo dove mi aspettava il mio Essere. Tutto questo lo avevo immaginato perchè desideravo un rapporto con il mio Essere e facevo sempre la stessa preghiera, e ogni notte ripetevo questa modalità di preghiera, una settimana, un mese e così via facendo le stesse cose prima di andare a dormire. Un giorno, una voce interiore mi disse "**perchè non cambi la preghiera?**". Questa frase mi fece comprendere che la spiritualità richiede un approccio più autentico e meno meccanico. Questa esperienza mi ha insegnato l'importanza di ascoltare la propria intuizione e di evolvere nella pratica della preghiera, **così ho capito che pregare era un passo importante.**

Spesso ci rivolgiamo a maestri, filosofi o idee cercando una guida spirituale. Tuttavia, ognuno di noi possiede un Essere Interiore, una divinità personale, che possiamo chiamare per nome se ne siamo a conoscenza. Questo Essere ha anche un aspetto femminile, la Divina Madre, come ci insegna Yogananda, ma come uomini,

facciamo fatica a comprendere questa dimensione femminile, spesso associata a concetti limitati come la lussuria. Ci sfugge l'idea di una Madre Spirituale pura e incontaminata.

È fondamentale coltivare la connessione con le diverse sfaccettature del nostro Essere: la parte femminile, quella maschile e quella neutrale, rappresentata dal Figlio. In ognuno di noi risiede una trinità interiore. Questa scoperta rivoluzionaria ci rivela che la divinità non è un ente esterno, come spesso ci viene insegnato, ma è intimamente legata a noi. Portiamo dentro di noi una scintilla divina, un frammento del nostro Essere connesso al Tutto. Man mano che sviluppiamo questa consapevolezza attraverso la pratica e l'esperienza diretta, iniziamo a comprendere la nostra posizione nell'ambito dell'esistenza. Capiamo a quale livello vibrazionale ci troviamo e quanto ci siamo allontanati o avvicinati alla nostra fonte divina.

L'allontanamento dal nostro Essere genera un senso profondo di solitudine e vuoto. Ci sentiamo distanti e incompleti, perché abbiamo dimenticato chi siamo veramente. Questo distacco potrebbe durare non solo una vita, ma estendersi a molteplici incarnazioni. In questa condizione, tendiamo a concentrarci sull'aspetto esteriore, sviluppando la nostra personalità e cercando la felicità all'esterno di noi. Tuttavia, la vera felicità e la pienezza si trovano all'interno, nel ricongiungimento con il nostro Essere più profondo.

Cosa significa fare croce tra la verticale e l'orizzontale?

In una precedente incarnazione, all'età di 25 anni, ho incontrato una donna. Secondo la legge del karma, questo evento dovrebbe ripetersi anche nella mia vita attuale. Quando raggiungerò nuovamente i 25 anni, la incontrerò di nuovo. Se in passato le ho causato sofferenza, per legge di causa ed effetto, dovrò ora sperimentare la stessa pena. E quando arriverà quel momento, al

vederla, avrò la netta sensazione di conoscerla già, di averla già incontrata, anche se non riuscirò a ricordare esattamente quando. Questo è un tipico esempio di evento orizzontale, ovvero di un'esperienza che si ripete nella nostra esistenza terrena. Se non prestiamo attenzione alla dimensione verticale, ovvero a quella spirituale e interiore, rischiamo di ripetere in continuazione gli stessi errori, senza evolverci.

In una vita precedente, all'età di 45 anni, ho scelto di porre fine alla mia esistenza. Questa scelta drammatica ha interrotto prematuramente il mio percorso. Ora, giunto nuovamente a 45 anni, mi trovo di fronte alla possibilità che questa tragica vicenda si ripeta. Nonostante il mio profondo attaccamento alla vita, eventi come una malattia grave, una situazione di estrema povertà o altre sfortunate circostanze potrebbero condurmi nuovamente alla morte. Questo fenomeno, noto come legge della ricorrenza, suggerisce che le nostre azioni passate, anche quelle più drastiche, possono avere un'eco nelle nostre vite future.

Prendiamo l'esempio di una persona che, in una vita precedente, ha condotto un'esistenza marginale, come una prostituta o un ladro, magari compiendo un omicidio involontario per paura. Secondo la legge di causa e effetto, questa persona potrebbe trovarsi a rivivere esperienze simili in vite successive. Ciò che ha inflitto agli altri potrebbe ritornare a colpirla, creando un ciclo di azioni e reazioni.

Per evitare di rimanere intrappolati in questo meccanismo karmico, è fondamentale coltivare la connessione con il nostro Essere più profondo. Solo così possiamo riconoscere le situazioni problematiche e agire in modo consapevole, evitando di ripetere gli stessi errori del passato.

Se stai sperimentando sofferenza ora, è naturale chiedersi se sia **possibile interromperne il ciclo**. La risposta è sì, ma richiede un **approccio consapevole e proattivo**.

È innegabile che dobbiamo impegnarci per evitare di ripetere gli stessi errori. Invece di rimanere intrappolati in un ciclo negativo, è fondamentale cercare di evolvere e di raggiungere livelli sempre più elevati di consapevolezza. Quando ci troviamo di fronte a un errore, è essenziale che attingiamo alla forza del nostro Essere interiore per superarlo. Se invece cediamo alla tentazione di ripetere gli stessi comportamenti sbagliati, rischiamo di innescare un circolo vizioso che ci porterà a vivere esperienze sempre più difficili e dolorose, incarnazione dopo incarnazione.

Siamo attori e spettatori della nostra stessa commedia. Spesso, pur credendo di vivere esperienze uniche, ci ritroviamo a ripetere inconsciamente schemi e dinamiche del passato. È come se fossimo attori che recitano una parte già scritta, ma che hanno dimenticato le battute.

Il ricordo dell'Essere ci offre la possibilità di uscire da questo copione e **diventare registi della nostra vita**. Ci permette di osservare le situazioni con una prospettiva più ampia, di riconoscere le lezioni del passato e di scegliere consapevolmente come agire nel presente.

Altruismo e superamento del karma: Quando scegliamo di agire in modo altruista, di mettere da parte i nostri bisogni egoistici per aiutare gli altri, soprattutto in situazioni di difficoltà, stiamo in realtà spezzando un ciclo karmico. Ogni atto di compassione e di generosità è come un seme che piantiamo, e che porterà a una fioritura di positività nella nostra vita e in quella degli altri.

La Verticale come leva per trasformare l'Orizzontale:

Immaginiamo la vita come un'opera teatrale: sulla scena (il piano orizzontale) si svolgono le nostre azioni, le nostre relazioni e le nostre esperienze. Ma dietro le quinte, in un livello più profondo (la verticale), si trova il regista, ovvero il nostro Essere interiore.

Quando ci sentiamo intrappolati in situazioni ricorrenti e dolorose, è come se fossimo attori che ripetono sempre la stessa scena, incapaci di trovare una via d'uscita. La verticale ci offre gli strumenti per diventare registi della nostra vita. Attivando il ricordo del nostro Essere autentico, possiamo accedere a una consapevolezza superiore che ci permette di comprendere le cause profonde dei nostri problemi e di trovare soluzioni innovative.

L'autosacrificio come catalizzatore del cambiamento:

L'autosacrificio, in questo contesto, non significa rinunciare a se stessi, ma piuttosto mettere da parte l'egoismo per il bene superiore. Quando scegliamo di aiutare gli altri, di perdonare o di compiere azioni disinteressate, stiamo in realtà trasformando l'energia negativa accumulata nel passato. È come se stessi bruciando il karma negativo, liberandoci dai condizionamenti e aprendo la strada a nuove possibilità.

Il ricordo dell'Essere ci permette di intuire quando siamo di fronte a un bivio che potrebbe cambiare radicalmente il corso della nostra vita. Ogni istante, ogni interazione, è un'opportunità di crescita o di involuzione. Spesso, le situazioni che affrontiamo con gli altri rispecchiano dinamiche karmiche di vite passate: se abbiamo causato sofferenza, ora ne subiamo le conseguenze. Questo ciclo si perpetua finché non prendiamo una decisione consapevole di interromperlo.

Dire 'basta' significa scegliere attivamente di cambiare direzione, di porre fine a schemi ripetitivi e di creare nuove

connessioni più sane. È un atto di liberazione che ci consente di fare pace con il passato e di aprire le porte a un futuro più sereno.

Se questo dialogo che abbiamo avuto, può aiutarvi a comprendere e a trasformare situazioni difficili della vostra vita, ne sono felice. Non è necessario aver compreso ogni singolo dettaglio; l'importante è che queste parole possano essere utili a qualcuno che stia attraversando un momento particolare.

Ognuno di noi raccoglie ciò che ha seminato. Le nostre esperienze presenti sono il frutto delle nostre azioni passate. Tuttavia, abbiamo sempre la possibilità di cambiare il corso degli eventi agendo in modo consapevole.

Quanto più ci impegniamo ad aiutare gli altri, tanto più ci avviciniamo alla nostra vera essenza e creiamo un futuro più luminoso.

Avete capito adesso la verticale?

Questa è come una lezione per i bambini vero? Questo dovrebbe essere un insegnamento fatto a scuola. Fondamento della vita. **L'insegnamento del vangelo è la reincarnazione, per poter tornare e modificare delle cose.**

Se siete qui oggi, è perché in passato avete già sentito l'eco di questi insegnamenti. Forse li avete cercati, forse vi sono stati offerti, ma qualcosa vi ha distolto dal cammino. Ora, però, questa ricerca si ripresenta con rinnovato vigore. Non si tratta di un percorso inedito, ma di un ritorno alle origini, un ricongiungimento con una parte di voi stessi che sembrava dimenticata.

Io non sono qui per insegnare qualcosa di nuovo, ma per risvegliare in voi una memoria ancestrale. Dentro di voi giace già tutta la conoscenza di cui avete bisogno, ma spesso è offuscata dalle preoccupazioni della vita quotidiana e dall'identificazione con la

personalità. Il mio compito è quello di accendere una scintilla, di farvi ricordare chi siete veramente: esseri spirituali in un'esperienza umana.

Abbiamo dimenticato la nostra vera natura, ci siamo persi nell'illusione dell'ego e abbiamo negato la ciclicità della vita. Ma la memoria del nostro Essere è in ognuno di noi, pronta a risvegliarsi. **È il momento di riconnetterci con la nostra parte divina e di ritrovare il senso più profondo dell'esistenza.**

Intervento: C'è un momento ben preciso quando uno cerca di mettersi in contatto con lo Spirito? Perché non è avvenuto 10 anni prima?

Istruttore: Succede quando deve succedere, non quando uno crede che dovrebbe. Io credo che ogni cosa succede quando è il momento giusto, quando si arriva alla maturità della comprensione. **"Adesso ho capito perchè mi ero allontanato"**, uno si allontana per capire. E' strano che sbagliare significa imparare e che squilibrio significa ritrovare l'equilibrio. Uno si deve perdere per trovarsi. **E questo è il piccolo libero arbitrio che abbiamo.**

Io vi invito a non dimenticare questo dialogo, perchè è molto importante, è molto semplice però è molto importante!

Nel momento in cui ci concentriamo nel nostro Essere, riceviamo una energia potente che per un attimo ci sentiamo immortali, tale da dimenticare il problema, o meglio superarlo. Per un momento ci stacciamo da tutto e staccarsi serve per vedere e avere un'ottica più chiara. Il problema è che siamo troppo attaccati alla personalità e quindi difficilmente riusciamo a non identificarci con il problema.

Respirazione, meditazione sono ottimi metodi per non farsi trascinare via dalla situazione. Modificando il proprio atteggiamento, anche la situazione attorno cambia.

La danza tra verticale e orizzontale

La vita, con le sue gioie e le sue sofferenze, è un costante alternarsi tra l'aspirazione verso l'alto e l'immersione nel mondo materiale. La dimensione verticale rappresenta la nostra ricerca interiore, la connessione con il divino, la crescita spirituale. L'orizzontale, invece, incarna il mondo terreno, le nostre esperienze quotidiane, le relazioni con gli altri.

Per progredire sulla via della crescita spirituale, è necessario un costante confronto tra queste due dimensioni. Le sfide e le difficoltà che incontriamo nell'orizzontale sono come spine che ci pungono per ricordarci la nostra natura divina e la necessità di elevarci al di sopra delle apparenze.

La rosa e la spina

Possiamo paragonare la vita a un roseto: per cogliere la bellezza della rosa, dobbiamo essere disposti a sfidare le spine. Il dolore, gli errori, le delusioni sono come le spine che ci proteggono dalla raccolta prematura, spingendoci a maturare e a diventare più consapevoli. Ogni esperienza, anche la più dolorosa, è un'opportunità di crescita e di trasformazione.

La verticale come guida

La dimensione verticale ci fornisce la bussola e la forza necessarie per affrontare le sfide dell'orizzontale. È la nostra connessione interiore che ci permette di trovare il significato più profondo delle esperienze e di trasformare la sofferenza in saggezza.

La vita è un percorso di costante evoluzione. La verticale ci indica la direzione, l'orizzontale ci offre le esperienze per crescere. **È nell'integrazione di queste due dimensioni che troviamo l'equilibrio e la felicità.**