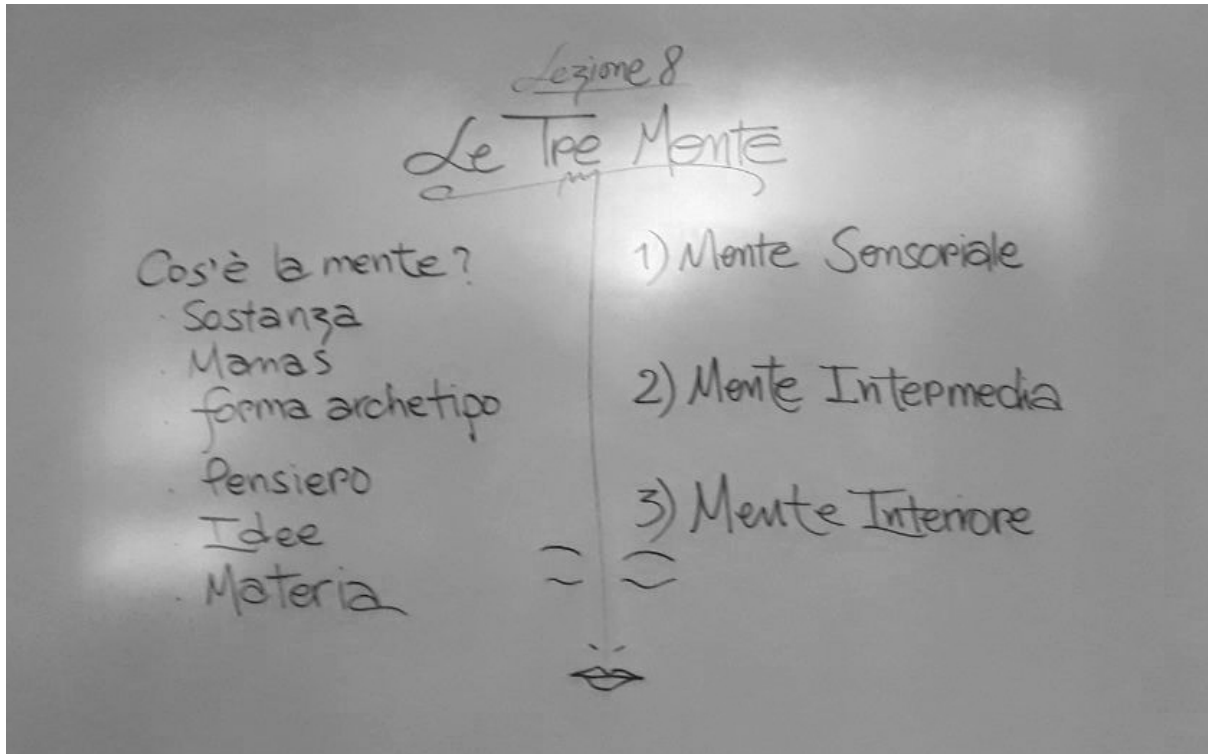


Le Tre menti

Appunti e spunti **Spaccamente**



Con questa conferenza non voglio dire che noi abbiamo tre menti, ma distinguere che abbiamo un primo livello della mente, un secondo livello della mente e un terzo livello più profondo della mente. Per questo dico che sono tre menti, ma ciò non ha niente a che vedere con la macchina umana, anche se alla fine tutto si collega.

Subito vi dico l'importanza di questa lezione: **la sintesi.**

La cosa più importante di questa lezione è la mente interiore. Tuttavia, per capire la mente interiore, bisogna prima parlare della mente intermedia e della mente sensoriale. Una volta compreso questo, diventa evidente che la nostra mente interiore è chiusa, non si usa. Solitamente, si utilizzano la mente sensoriale e la mente intermedia, ed è raro trovare qualcuno che faccia uso della mente interiore.

La domanda che pongo all'inizio di una lezione come questa è: cos'è la mente?

Noi diciamo che la mente è una sostanza che dà forma a ogni cosa dell'Universo. Ogni cosa è una forma mentale: **la mente geometrizza e dà forma a tutto.** Se approfondiamo ulteriormente il significato della mente, possiamo dire che essa è femminile, collegata alla Vergine, alla Madonna, a Iside in Egitto, a Tonantzin in Messico, a Stella Maris, Paula, Maria, Isoberta... Sono tanti i nomi che identificano l'aspetto femminile di Dio. In questo aspetto femminile di Dio si trova la mente, e la Divina Madre, la Vergine, la usa per creare le galassie, il sistema solare, il sole, i pianeti, ecc. È la Madre Cosmica, colei che dà forma a ogni cosa, colei che organizza l'Universo. Come in una coppia è la donna che sa amministrare la famiglia e l'educazione, così anche nell'Universo la mente femminile organizza la creazione. Nessuno vede l'opera che la madre compie: si pensa sempre che sia il maschio a fare tutto, quando in realtà dietro c'è sempre una donna che organizza le cose in modo che tutto funzioni. È nella natura della donna dare forma alle cose.

A volte, però, la donna rimane troppo attaccata alle cose materiali e ha bisogno di trovare un equilibrio nel maschio. Esistono due tipi di maschio: uno è colui che rimane indifferente alle cose del mondo, l'altro è quello attaccato alla materialità e al potere. Per questo motivo, maschio e femmina devono trovare un punto di equilibrio per funzionare insieme.

La mente è femmina, è una sostanza, geometrizza, dà forma a ogni cosa. La mente non si trova nel cervello: essa è presente ovunque e può percepire ciò che accade. Per questo motivo esiste una percezione mentale tra le persone. Quando dormiamo, lasciamo il corpo per entrare nel mondo onirico, nel mondo astrale, e con la mente possiamo continuare a pensare mentre il corpo riposa nel

letto. Il cervello non viene usato, ma continuiamo a immaginare e a pensare anche fuori dal corpo. Questo significa che il cervello non è la mente, ma solo un organo recettore della mente. Una persona può allontanarsi dal suo corpo fisico e vivere con un altro corpo in un'altra dimensione, continuando a pensare e a ragionare. Per questo si dice che la mente è universale.

Tutti siamo parte della mente degli altri, e tutti sono parte della nostra mente.

La mente è una sostanza perché dà forma a ogni cosa. La teosofia e gli studi orientali la chiamano manas e la suddividono in manas superiore e manas inferiore.

Il manas inferiore è la mente, mentre il manas superiore è la volontà. Tuttavia, questo è un concetto della teosofia, un'idea proveniente dal lontano Oriente, dall'India.

La mente è un archetipo, il che significa che è collegata a un numero e a un simbolo. La mente dà forma e si manifesta attraverso i simboli, si esprime nei numeri ed è legata alla numerologia e alla cabala. Ermete Trismegisto fa parte della scienza ermetica ed è collegato alla saggezza greca e all'antico Egitto.

La mente è in tutto: ogni cosa che vediamo è parte della sostanza mentale. La mente è sia sostanza che forma: geometrizza, si esprime negli archetipi maschili e femminili, negli opposti come bianco e nero, alto e basso, triangolo e quadrato, ottagono ed esagramma, ecc. La mente è materia, non spirito. È materia che proviene dallo Spirito, perché è femminile, perché è la Divina Madre, e perché la Divina Madre fa parte dell'Essere Spirituale.

La mente è la parte materiale dello Spirito. Non è esattamente lo Spirito, perché lo Spirito non ha forma, mentre la materia sì. Quando si dice che una persona è "materialista", non significa che

possiede molte cose, ma che si identifica troppo con la sua mente. Una persona povera può essere un grande materialista se crede solamente a ciò che può vedere o toccare. Materia + mente ci fanno diventare materialisti.

Quando ci si concentra nel Cuore e si cerca l'Essere, ci stacciamo dalla mente. Tuttavia, la materia è necessaria: neanche Dio può esistere senza il suo aiuto. Dio non può manifestarsi senza la presenza della materia, perché la materia della Madre Divina viene fecondata dallo Spirito e così nasce un bambino. Questo esempio serve a comprendere meglio la mente, che è femmina, è materia, e che se ci si attacca troppo ad essa si diventa materialisti. Tuttavia, se una persona sviluppa una fede e una devozione spirituale per la Madonna, per la Divina Madre, per Stella Maris, ecc., se sviluppa questa capacità di riconoscere la Madonna dentro di sé, Lei stessa potrà aiutarci a distaccarci dalla materia. Potrà distruggere la materia che Lei stessa è, potrà dissolvere la forma materiale.

Ad esempio, se mi trovo in astrale o nel mondo fisico e invoco la Divina Madre dicendo: "**Ramio, Iside, ti chiamo, ti invoco, vieni, vieni, accorri a questa invocazione**", e canto un mantra come "**AO KAKOF NAKONSA**", "**IS IS**" o semplicemente "**Ramio**", Lei viene e assume la forma che desidera. Può apparire come un uccello, un cerbiatto, un'anziana, una bambina o una Madonna bellissima, e ci dà l'aiuto di cui abbiamo bisogno. Una volta che ci ha aiutato, distrugge la sua forma. Alla stessa Madre Divina non interessa la forma, ma sa che tutto esiste attraverso la forma.

Lei stessa si distacca dalla forma e ne assume qualunque altra, perché è la regina della materia: la comanda, la gestisce. Per questo è importante invocarla per la guarigione, per chiedere aiuto per noi stessi o per un'altra persona. Più avanti parleremo di come si "lavora" con la Divina Madre, che comanda la materia, ne

assume la forma ma poi la distrugge, rimanendo astratta invece di restare concreta.

La mente va compresa e dominata, perché può essere uno strumento del bene o del male, proprio come le cose materiali della vita. Ad esempio, il denaro può essere usato per fare tanto bene o tanto male. Non si finisce mai di comprendere cos'è davvero la mente.

Possiamo fare innumerevoli esempi, ma rimaniamo comunque legati alla mente. È difficile separarsene, ma è urgente e necessario farlo. Per questo la lezione di oggi parla della **mente sensoriale**: dobbiamo capire cos'è, così come dobbiamo comprendere la **mente intermedia**, ma soprattutto dobbiamo conoscere **la mente interiore**.

La mente sensoriale

La mente sensoriale è quella parte della nostra mente che si identifica con i cinque sensi: udito, olfatto, gusto, tatto e vista. Con quale di questi sensi si identifica maggiormente la mente sensoriale?

Personalmente, penso che sia la vista. Tuttavia, la vista è anche il senso più facile da ingannare, perché può sbagliare: vediamo una cosa, ma magari non è esattamente come crediamo. Spesso è completamente diversa. Quando vediamo una persona, possiamo farci delle opinioni e speculare mentalmente su di lei, ma dopo averla conosciuta, cambiamo totalmente idea. Ci rendiamo conto di esserci sbagliati. La vista, infatti, sbaglia costantemente, anche se è un senso molto importante. Privarsene significa sviluppare maggiormente gli altri sensi, ma senza la vista è difficile percepire correttamente una cosa solo con gli altri sensi.

La mente è fortemente influenzata dalla vista: "vedere per credere". Se la mente non vede, non crede. Tuttavia, questa è solo la mente

sensoriale, quella che crea e lavora i suoi concetti attraverso i cinque sensi. Non è né cattiva né positiva: è la mente che ci permette di ascoltare questa conferenza, guidare l'auto, lavorare e relazionarci con la vita. La mente sensoriale ha bisogno del suono, del colore, del sapore, dell'odore e della temperatura. È collegata quindi ai cinque sensi esterni, ma possediamo anche sensi interni. Se parliamo di sensi interni, ci riferiamo ai sette chakra, di cui parleremo più avanti. Cinque sensi esterni più sette sensi interni fanno dodici, un numero particolare collegato allo zodiaco e ai dodici petali del chakra del cuore.

La mente sensoriale serve per affrontare la realtà materiale, ma non potrà mai arrivare alla verità ultima, perché non la conosce. La mente sensoriale recepisce solo una verità relativa, non assoluta. Oggi una cosa è considerata vera, ma domani una nuova teoria può cambiare completamente ciò che riteniamo vero oggi. Tuttavia, la mente sensoriale è necessaria per la vita quotidiana. Non è però adatta a comprendere la natura della mente, né dell'Essere. Non può capire il viaggio astrale o l'esistenza dei giganti nelle prime razze umane. Per sua natura, la mente sensoriale è scettica e materialista, ed è necessaria perché viviamo in un mondo materiale.

La mente sensoriale è la parte più esterna della nostra mente ed è strettamente legata all'intelletto. Tuttavia, l'intelletto non è tutta la mente, ma solo un frammento di un sistema più ampio, composto da 49 livelli. Il livello più superficiale della mente è l'intelletto.

Perché 49 livelli? Perché l'universo è formato da sette dimensioni:

- Materiale (fisica)
- Astrale
- Mentale

- Causale
- Coscienziale
- Intima

A queste dimensioni corrispondono sette tipi di energia:

- Energia fisica
- Energia vitale
- Energia eterica
- Energia astrale
- Energia mentale
- Energia della volontà
- Energia della coscienza

Sette livelli della mente moltiplicati per sette dimensioni danno 49 livelli della mente.

Posso comprendere qualcosa nel primo livello della mente, nell'intelletto, ma non in profondità.

Ad esempio:

- **Posso aver smesso di fumare a livello intellettuale**, ma nei livelli più profondi della mia mente potrebbe esistere ancora il desiderio.
- **Posso essere una persona pacifica e tranquilla** nei primi livelli della mente, ma nei livelli più profondi potrebbe esistere ancora rabbia o conflitto.
- **Posso essere fedele a livello conscio**, ma nei livelli più profondi della mia mente potrei non esserlo davvero.

Per questo la mente sensoriale non è tutta la mente, ma solo una parte di essa, necessaria per vivere nel mondo e che viene educata per questo.

Dobbiamo metterci nell'ottica che tutto ciò che viene insegnato qui non va compreso con la mente sensoriale. La gnosi afferma un principio fondamentale: "**La mente può intendere, ma non comprendere**". La comprensione appartiene alla coscienza, e la coscienza deve trovare **la mente interiore**, non quella intermedia o sensoriale.

Dopo aver ripetuto questa conferenza molte volte, mi rendo conto di essere molto schematico nell'esposizione. Tuttavia, ogni volta che presento questi concetti, rifletto e cerco di comprendere meglio la mia mente sensoriale, la mente intermedia e la mente interiore. Questo percorso mi aiuta ad approfondire sempre di più la conoscenza della mia mente.

La mente intermedia

La mente intermedia è il residuo, l'impronta lasciata dalla mente sensoriale. **La mente intermedia**, per darne una definizione, **è la mente in cui si trovano ciò in cui credi e ciò in cui non credi, ciò che sembra vero o falso**. Se sono una persona scettica o atea, oppure credente, tutto ciò appartiene alla mente intermedia. È la mente della credenza nella scienza, nella religione, nella morale, ecc. Nella mente intermedia, l'individuo si comporta in modo diverso: **non ha sperimentato nulla direttamente, ma elabora ciò che ha ricevuto dalla mente sensoriale**. Quest'ultima, però, non ha sperimentato con la coscienza, ma ha semplicemente raccolto impressioni attraverso i cinque sensi: **vista, gusto, tatto, udito e olfatto**. Tuttavia, un'impressione è qualcosa di relativo: può darsi che tu creda di aver capito un'impressione, ma poi ti accorgi che non è così. Spesso interpretiamo male un'impressione perché i

sensi sono fisici e non interiori. Per questo percepiscono solo il mondo esterno, non quello interno.

Tutte le informazioni che la mente sensoriale raccoglie esternamente si trasformano in credenze nella mente intermedia. Così, una persona può credere o non credere in Dio, nello Spirito o in determinate teorie. Ci sono molti credenti nel buddismo o nel cristianesimo, ma questo non significa che siano veri buddisti o veri cristiani: sono semplicemente credenti. Un credente può essere un Testimone di Geova, un Protestante o un Evangelista, ma rimane comunque un credente.

La credenza ha una sua funzione e non deve essere criticata, perché è necessaria nel mondo. Non dobbiamo mai criticare chi, ad esempio, è un Testimone di Geova e distribuisce materiale sulla propria fede: sono persone che svolgono un ruolo importante per coloro che hanno bisogno di credere in qualcosa. **È pericoloso non credere in nulla, perché si perde il senso della vita.** La credenza ha una sua utilità, ma non è vera fede.

Ad esempio, se io credo nella mia religione (cattolica, Testimone di Geova, ecc.) e sono contento della mia fede, cosa accade se un giorno un mio caro si ammala gravemente? Potrei supplicare la divinità di aiutarlo, ma se il miracolo non avviene, la mia fede potrebbe vacillare. Potrei passare dall'essere credente all'essere ateo, convinto che Dio non esista e che non ci sia giustizia nel mondo. Tuttavia, magari, in un'altra occasione o in un'altra incarnazione, accade un evento straordinario che mi riporta alla fede. In questo modo, continuo a oscillare tra il credere e il non credere, influenzato dagli eventi della vita. Questo atteggiamento è tipico di una **mente "pendolo"**, che si muove da una convinzione all'altra senza una vera sperimentazione. Si tratta solo di deduzioni o speculazioni della mente.

Tuttavia, è necessario che le persone credano in qualcosa. Per questo, dobbiamo evitare di essere nemici delle credenze altrui. Anche chi segue un percorso di recupero, come gli Alcolisti Anonimi, merita rispetto: sta cercando un significato, un punto di riferimento nella propria vita.

Il Maestro Samael, fondatore di questo movimento, aveva scritto un libro in cui analizzava in modo approfondito tutte le false credenze religiose. Era un attacco molto forte alle credenze. Tuttavia, una notte, durante un'uscita in corpo astrale, vide Gesù entrare prima in un gruppo di Testimoni di Geova, poi in un gruppo di Evangelisti. Questo lo sorprese profondamente, facendogli comprendere che anche queste persone hanno un compito nella vita: aiutare chi ha perso il proprio equilibrio interiore e si trova nel caos e nella confusione.

Ovviamente, può essere fastidioso quando qualcuno ti ferma per parlarti della sua fede o suona alla porta la domenica mattina. Ma dobbiamo imparare a trasformare questa impressione, perché queste persone sono necessarie per chi è in difficoltà spiritualmente. Il loro lavoro può essere l'inizio di un percorso che porta prima alla mente intermedia (la credenza) e poi alla mente interiore (l'Essere).

Anche chi frequenta un gruppo gnostico può essere considerato parte di un "gruppo credente", perché non tutto ciò che si dice e si insegna è stato sperimentato direttamente. **Ciò che abbiamo sperimentato è fede, ciò che non abbiamo ancora vissuto rimane una credenza, anche se con una sua logica.** Per questo è importante **non giudicare**: anche noi facciamo parte del mondo della credenza, nel nostro caso una credenza gnostica.

L'obiettivo è trasformare la credenza in qualcosa di oggettivo e sperimentabile, più vero. Tuttavia, per arrivare alla sperimentazione e alla vera fede, la credenza è un passaggio necessario.

Crede che l'astrale esista è un buon inizio, ma solo quando lo sperimenti direttamente, sai realmente cos'è.

Io avevo scritto un piccolo e semplice libro intitolato *La occulta psicologia dei chakra*, in cui collegavo ogni chakra al suo aspetto psicologico, mistico, energetico e spirituale, mettendolo in relazione con le ghiandole del corpo. Avevo anche associato i chakra a diversi aspetti come la lussuria e la cupidigia, sviluppando così l'intero contenuto del libro.

Ad un certo punto, però, mi sono posto questa domanda: **"Ma se non ho mai visto un chakra, come posso scrivere su di essi?"**

Che vergogna! Quante persone fanno lo stesso, scrivendo e vendendo libri su argomenti mai sperimentati! Tutto questo appartiene alla mente intermedia. Per fortuna, sono uscito in astrale, mi sono trovato davanti a uno specchio e ho chiesto al mio Essere di mostrarmi com'è davvero un corpo astrale.

Il corpo astrale può essere visto con la stessa chiarezza con cui ora vediamo il corpo fisico. Quando l'ho osservato, è stata un'esperienza straordinaria: ero un arcobaleno di colori che si alternavano dal freddo al caldo, e tutto era visibile attraverso i chakra in movimento. Vedere direttamente i chakra del corpo astrale è stato incredibile! Sono felice di essere tornato nel corpo con il ricordo perfetto di ciò che avevo visto e di aver finalmente compreso cosa sia realmente un chakra e cosa sia un corpo astrale.

Allo stesso modo, non avevo mai visto l'antakarana, il cordone d'argento che collega il corpo fisico a quello astrale. Quando dormiamo, il corpo astrale si separa dal fisico e viaggia lontano, ma l'antakarana rimane sempre collegata tra i due. Durante le conferenze ne parlavo, ma solo dopo averla vista con i miei occhi – collegata alla ghiandola pineale, al cuore e all'ombelico – ho compreso la sua reale natura.

L'ho osservata, ho visto di che materiale era fatta e l'ho persino toccata. In quel momento, ho capito che l'antakarana è reale e che, quando una persona muore, viene recisa il terzo giorno. Da quel momento, il ritorno al corpo fisico diventa impossibile: la morte è definitiva.

Ecco perché Gesù resuscitava i morti prima che scadesse il terzo giorno, prima che gli angeli della morte tagliassero l'antakarana.

È così che, passo dopo passo, si sperimentano le cose. **Man mano che sorgono domande, bisogna mettere in campo la volontà per ottenere risposte vere e comprovate.** Altrimenti, leggere un libro e credere di conoscere una materia è solo una grande illusione.

Siamo illustri ignoranti, ma pur sempre ignoranti. Nulla è paragonabile all'esperienza diretta.

Questa è la mente intermedia: si fonda sulla credenza e sulla non credenza, elaborando ciò che riceve dalla mente sensoriale.

La mente interiore

Che cos'è la mente interiore? È spesso chiusa perché utilizziamo principalmente la mente sensoriale. Con la mente sensoriale possiamo guidare, leggere un libro, guardare un film, percepire il caldo o il freddo, la pioggia o il sole. Essa ci fornisce tutte le informazioni necessarie per credere, ma non ci offre la verità assoluta. Ci dà solo una parte di ciò che percepiamo, una visione limitata e relativa delle cose.

La mente intermedia è ancora più insidiosa, perché ci illude di sapere. In essa si trovano mitomania e paranoia. La mitomania si manifesta quando qualcuno crede di essere l'incarnazione di una divinità, mentre la paranoia è quel delirio secondo cui il mondo ci perseguita e siamo circondati da nemici.

In questa condizione, idolatriamo noi stessi: nel nostro cuore costruiamo un trono, ci sediamo sopra e ci sentiamo divinità. Questo atteggiamento è molto pericoloso. Quando credi di essere il rappresentante di Dio, di Geova o di Cristo sulla Terra, senza aver mai sperimentato nulla direttamente, cadi nella trappola della mente intermedia.

Per questo è fondamentale aprire la mente interiore. Quando lo facciamo, la mente intermedia inizia a dissolversi, perché la credenza non è più necessaria: **ciò che conta è l'esperienza diretta.**

Si dice spesso che aprire la mente interiore faccia paura. Si preferisce rimanere ancorati alla mente intermedia o sensoriale, come accade a chi teme di uscire in corpo astrale. Si pensa che possa accadere qualcosa di “brutto”, quando in realtà, al termine dell'esperienza, si ritorna semplicemente al corpo fisico.

Non dobbiamo avere paura. Al contrario, dobbiamo coltivare fede, gioia e desiderio di conoscere. Non si tratta di curiosità morbosa, ma di un sincero desiderio di sperimentare.

Come si apre la mente interiore?

Questo è il cuore della conferenza.

Ci sono tre passaggi fondamentali. A prima vista sembrano semplici, ma metterli in pratica è tutt'altro che facile.

- ◆ IMMAGINAZIONE
- ◆ ISPIRAZIONE
- ◆ INTUIZIONE

Questi tre elementi sono essenziali per l'apertura della mente interiore.

Immaginare significa vedere. Quando un bambino dice: "*Questo fine settimana andiamo al mare*", i suoi occhi si perdono nel vuoto e inizia già a vedere la scena nella sua mente. L'immaginazione infantile è naturale e spontanea, mentre gli adulti hanno perso questa capacità.

Questa facoltà si chiama chiaroveggenza. L'immaginazione cosciente è chiaroveggenza, ed è proprio ciò che usano i bambini. L'immaginazione è il traslucido dell'anima, una sorta di pellicola trasparente attraverso cui possiamo intravedere altre dimensioni.

Tuttavia, **l'immaginazione può essere superiore o inferiore.**

◆ **L'immaginazione superiore ci eleva spiritualmente.**

◆ **L'immaginazione inferiore ci trascina nell'abisso,** nelle dimensioni più basse.

L'immaginazione distorta di un ubriaco o di chi assume droghe è un esempio di chiaroveggenza negativa. Quello che percepisce è reale, ma appartiene al mondo inferiore.

Una volta, alcuni amici mi invitarono a sperimentare la marijuana, molto comune in Sud America. Poiché amavo dipingere e scolpire, decisi di provare e vissi un'esperienza di chiaroveggenza. Tuttavia, con il tempo compresi che in questo modo stavo solo risvegliando una chiaroveggenza inferiore.

Stimolavo le ghiandole collegate alle dimensioni inferiori. Questo accade perché **l'immaginazione deve sempre essere legata all'ispirazione.** L'ispirazione è ciò che permette all'immaginazione di volare.

L'immaginazione deve librarsi sulle ali dell'ispirazione.

Un bambino non si limita a immaginare: vive ciò che immagina con un cuore puro e innocente, **provando una gioia autentica**. Gli adulti, invece, quando immaginano, raramente lo fanno con purezza. Per questo motivo sono più connessi alle loro parti inferiori, ai mondi dell'incubo e della paura.

Cos'è un'ispirazione o un'emozione superiore?

Un esempio di emozione superiore è l'allegria. Essere contenti è un'emozione elevata che possiamo sperimentare attraverso la musica (specialmente classica), osservando un tramonto, contemplando un dipinto o leggendo una poesia. **Solo con un cuore in pace, sereno e tranquillo possiamo provare l'ispirazione, che è un'emozione superiore.**

L'immaginazione appartiene alla mente, mentre **l'ispirazione risiede nel cuore. La mente deve volare con le ali del cuore.** Se abbiamo ali abbastanza grandi, la nostra immaginazione può librarsi in alto; al contrario, se siamo sempre ancorati alla realtà materiale, ci manca l'emozione superiore per elevarci. Quando il Papa affidò a Michelangelo il compito di dipingere la Cappella Sistina, l'artista entrò in conflitto con se stesso: il suo primo disegno venne cestinato perché cercava qualcosa di più profondo, un'ispirazione autentica.

Un artista ha bisogno che una "*mano divina*" gli tocchi il cuore per poter vedere ciò che deve creare. Un artista senza Dio, senza l'Essere, senza emozione superiore e senza ispirazione, non può accedere alla vera immaginazione. Non è sufficiente avere immaginazione in abbondanza; è fondamentale cercare l'ispirazione, che spesso scarseggia perché siamo educati solo

mentalmente. A scuola, infatti, non si insegna cosa sia un sentimento, la lealtà, l'allegria. Si premia solo l'intelligenza logica, la memoria, il ragionamento veloce. **Manca l'educazione del cuore, che possiamo definire "pedagogia del cuore".**

È importante che il cuore impari a ridere, a essere felice. È giusto attraversare momenti di dolore, pentimento e rimorso, ma una volta compreso e superato il passato, dobbiamo riprendere il cammino verso l'emozione superiore e l'allegria interiore. **Gli studi gnostici non si limitano a fornire informazioni intellettuali: devono insegnare a sviluppare la capacità di sentire con il cuore.**

Tuttavia, il cuore ospita anche nemici che ostacolano l'accesso all'emozione superiore, come la tristezza, il rancore, l'odio. **L'emozione negativa più pericolosa è la paura:** essa ci impedisce di provare gioia, ci paralizza e può avere un effetto devastante sul corpo e sulla mente. In situazioni di forte tensione, la paura può arrivare a immobilizzarci completamente, fino a bloccare il battito del cuore.

L'emozione superiore è sublime: dobbiamo imparare a meditare nel cuore, a trovare l'allegria nell'arte, nella religione, nella preghiera, nella carità, per sviluppare un'emozione superiore.

Immaginazione, ispirazione e intuizione

Se l'immaginazione vede e l'ispirazione sente, l'intuizione penetra nel profondo della realtà.

L'intuizione è un processo che trascende la mente e l'emozione: **è la capacità di sapere senza sapere come si sa.** La mente può farci dubitare, così come le emozioni, ma quando riceviamo una conferma che ciò che sapevamo era vero e diciamo: "*Lo sapevo!*", quella è intuizione.

Questa è la chiave della **mente interiore: una mente che si mette al servizio dello spirito e raggiunge la verità.** Intuire significa comprendere senza bisogno di ragionamento o emozione. Per accedere a questa dimensione dobbiamo dimenticare ciò che abbiamo immaginato o sentito, diventando tutt'uno con l'oggetto della nostra intuizione. Quando siamo il mare, l'albero, l'uccello, la stella che osserviamo, non esiste più separazione tra noi e l'oggetto percepito.

Si arriva a questo stato gradualmente, **attraverso la trasmutazione della mente**, ovvero la trasformazione di un livello inferiore in uno superiore. **Trasmutare significa purificare la mente**, elevare le emozioni negative e renderle strumenti di crescita. La trasmutazione coinvolge la colonna vertebrale, il cuore, il cervello e l'energia vitale. Nell'antica simbologia, è rappresentata dal caduceo di Mercurio, simbolo della medicina universale. Nello yoga, la trasmutazione è chiamata Pranayama, un esercizio di respirazione che aiuta a trasformare le energie pesanti in energia superiore.

La preghiera come strumento di trasmutazione

La preghiera non dovrebbe essere un atto meccanico o dettato dalla paura dell'inferno, ma **un esercizio di trasformazione interiore.** Se recitiamo il Padre Nostro con consapevolezza, riflettiamo profondamente sul suo significato e contemporaneamente pratichiamo un esercizio di trasmutazione. Pregare non è un semplice rituale, ma un modo per cambiare la nostra energia.

L'intuizione: una luce nel buio

Una volta una principessa chiese a un saggio: "**Cos'è l'intuizione?**"

Il saggio rispose: "**È una stanza buia con dieci specchi e una**

candela al centro."

La principessa capì e disse: "***L'intuizione è la candela: la luce che si riflette negli specchi creando infinite proiezioni. Le proiezioni sono false, solo la candela è reale.***"

Molte cose che percepiamo non sono reali: l'occhio vede solo un determinato spettro di colori, l'udito percepisce una gamma limitata di suoni. **L'intuizione**, invece, ci permette di andare oltre questi limiti, **penetrando la vera essenza delle cose.**

Ascoltare il cuore: la chiave della mente interiore

Per sviluppare la mente interiore, dobbiamo imparare ad ascoltare il cuore. A volte, il cuore percepisce eventi prima che accadano: un terremoto dall'altra parte del mondo, un pericolo imminente. Ci sono persone che sanno istintivamente di dover evitare una strada pericolosa senza una ragione apparente.

Molti ignorano questa voce interiore e si espongono a pericoli evitabili. Per esempio, alcune persone praticano sport in luoghi isolati, ignorando il senso di allerta che il loro cuore sta cercando di trasmettere, e finiscono vittime di situazioni rischiose. **Non dobbiamo sottovalutare la voce del cuore.**

L'intuizione non si può forzare: **arriva spontaneamente**, come un singhiozzo. È una funzione che non possiamo controllare, ma che, se impariamo ad ascoltare, può guidarci nel cammino verso l'illuminazione.