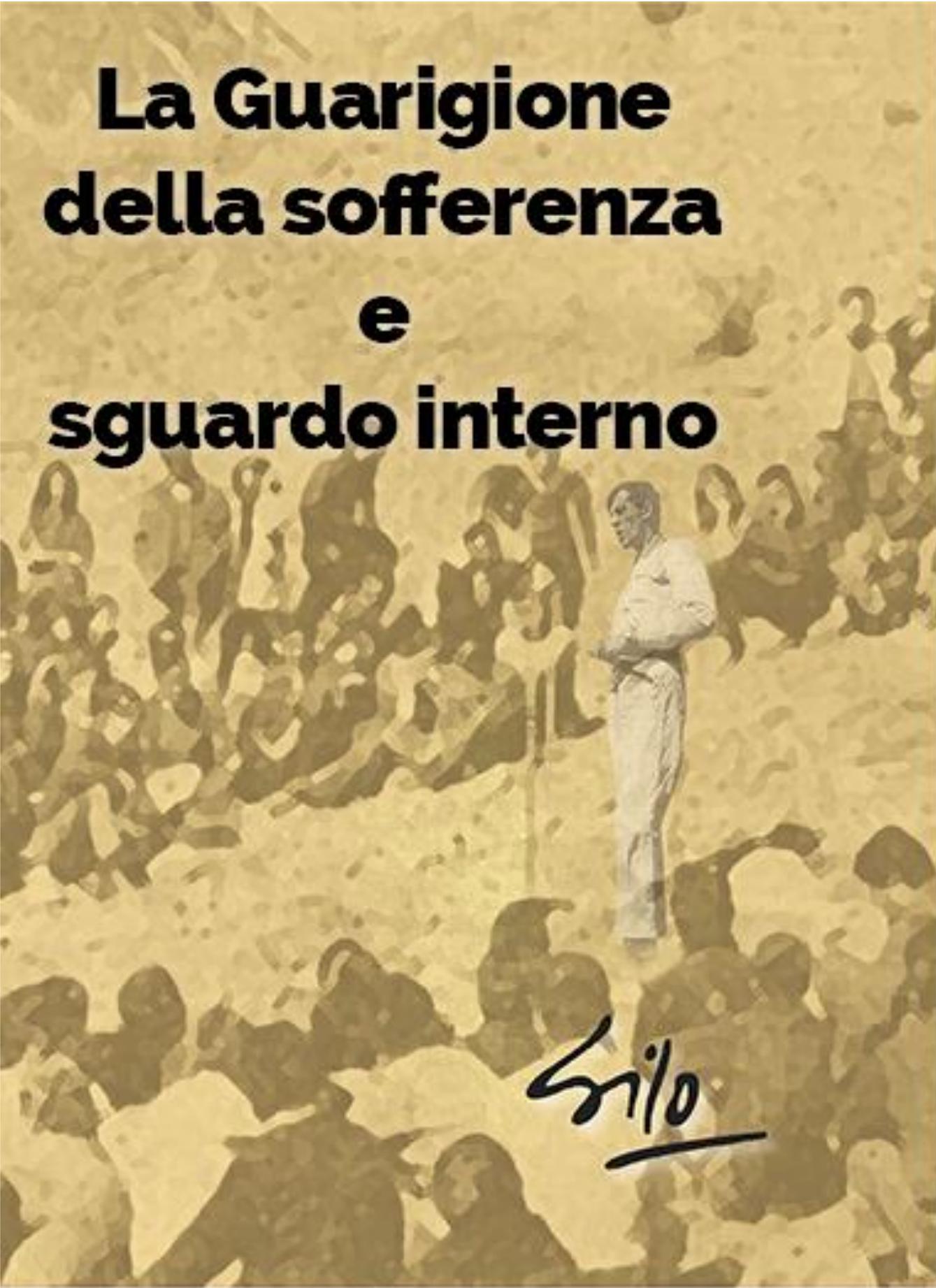


# **La Guarigione della sofferenza e sguardo interno**



*Silo*

**SILO**

La Guarigione della Sofferenza

E

Lo Sguardo Interno

Guarigione della Sofferenza

Lo Sguardo Interno

© Silo

Compiler: Mario Gazel Rojas

ISBN: 978-9930-529-83-6

Editing e stampa digitale:

**EdiNexo E.I.R.L**

San Jose, Costa Rica,

Seconda edizione, Novembre 2016

## Contenuto

La Guarigione Della Sofferenza .....	4
Lo Sguardo Interno .....	8
Lo Sguardo Interno.....	9
Ii. Disposizione Per Comprendere .....	10
Iii. Il Non-Senso.....	11
Iv. La Dipendenza .....	12
V. Sospetto Del Senso .....	13
Vi. Sogno E Risveglio.....	14
Vii. Presenza Della Forza .....	15
Viii. Controllo Della Forza .....	16
Ix. Manifestazioni Dell'energia .....	17
X. Evidenza Del Senso.....	18
Xi. Il Centro Luminoso .....	19
Xii. Le Scoperte.....	20
Xiii. I Principi.....	21
Xiv. La Guida Del Cammino Interno .....	23
Xv. L'esperienza Di Pace E Il Passaggio Della Forza .....	24
Xvi. Proiezione Della Forza .....	26
Xvii. Perdita E Repressione Della Forza.....	27
Xviii. Azione E Reazione Della Forza .....	28
Xix. Gli Stati Interni.....	29
Xx. La Realta' Interiore.....	32
Commenti Silo .....	33
Antecedenti Del Messaggio.....	34
L'antecedente Dell'arringa Della Guarigione Della Sofferenza .....	34
L'antecedente Del Libro Lo Sguardo Interno .....	36

## **Nota a questa 2 ° edizione**

Stampa di un unico volume del arringa "La Guarigione della Sofferenza" e il libro Lo Sguardo Interno, entrambi i lavori di pensatore latinoamericano Mario Luis Rodriguez Cobos, Silo, (6 gennaio 1938-16 settembre 2010), ha ispirato alle spiegazioni fornite dalla Silo se stesso, dicendo che il suo libro come una storia di Messaggio di Silo, quelle opere citate: l'arringa "la Guarigione della sofferenza" e il libro lo sguardo interiore.

"La Guarigione della Sofferenza" è stato estratto dal libro Silo parla e Lo Sguardo Interno, il libro Umanizzare la Terra, entrambi pubblicati nella collezione Nuovo Umanesimo.

Eduardo Monge

# LA GUARIGIONE DELLA SOFFERENZA

PUNTA DE VACAS, MENDOZA, ARGENTINA

4 MAGGIO 1969

Se sei venuto ad ascoltare un uomo che si suppone trasmetta la saggezza, hai sbagliato strada, perché la saggezza non si trasmette né attraverso i libri né attraverso i discorsi; la vera saggezza sta nel fondo della tua coscienza, così come l'amore vero sta nel fondo del tuo cuore.

Se sei venuto spinto dai calunniatori e dagli ipocriti ad ascoltare quest'uomo con il fine di usare ciò che ascolti come argomento contro di lui, hai sbagliato strada, perché quest'uomo non è qui per chiederti niente né per usarti, perché non ha bisogno di te.

Ascolti un pover'uomo che non conosce le leggi che reggono l'Universo, che non conosce le leggi della Storia, che ignora le relazioni che legano i popoli. Quest'uomo si dirige alla tua coscienza lontano dalle città e dalle loro malsane ambizioni. Là, nelle città, dove ogni giorno è un affanno troncato dalla morte, dove all'amore succede l'odio, dove al perdono segue la vendetta, là, nelle città degli uomini ricchi e poveri, là, negli immensi campi degli uomini, si è posato un manto di sofferenza e di tristezza.

Soffri quando il dolore morde il tuo corpo. Soffri quando la fame si impadronisce del tuo corpo. Ma non soffri solo per il dolore immediato o per la fame che il tuo corpo sente; soffri anche per le conseguenze delle malattie che colpiscono il tuo corpo.

Devi comprendere che la sofferenza è di due tipi; c'è una sofferenza che sorge in te a causa della malattia (e che può retrocedere grazie al progresso della scienza, così come la fame può retrocedere grazie, invece, al trionfo della giustizia). E c'è un'altra sofferenza che non dipende dalla malattia del corpo ma che da essa deriva: se sei paralizzato, se non puoi vedere, se non puoi udire, soffri; tuttavia, anche se deriva dal tuo corpo, questa sofferenza è della tua mente.

C'è dunque un tipo di sofferenza che non può retrocedere di fronte al progresso della scienza né di fronte al progresso della giustizia. Questo tipo di sofferenza, che è strettamente legato alla tua mente, retrocede di fronte alla fede, di fronte alla gioia di vivere, di fronte all'amore. Devi sapere che questo tipo di sofferenza è sempre basato sulla violenza che si trova nella tua coscienza. Soffri perché temi di perdere ciò che hai, soffri per ciò che hai perduto o per ciò che disperi di poter raggiungere. Soffri perché non hai, o perché hai paura... Ecco i grandi nemici dell'uomo: la paura delle malattie, la paura della povertà, la paura della morte, la paura della solitudine. Queste sono tutte sofferenze proprie della tua mente; tutte denunciano la violenza interna, la violenza che esiste nella tua mente. Considera che questa violenza deriva sempre dal desiderio. Quanto più violento è un uomo, tanto più grossolani sono i suoi desideri.

Vorrei raccontarti una storia accaduta molto tempo fa.

C'era un viaggiatore che doveva fare un lungo cammino. Così attaccò il suo cavallo al carro ed iniziò il viaggio; aveva un limite fisso di tempo per giungere alla sua lontana destinazione. Chiamò l'animale "Necessità" ed il carro "Desiderio"; chiamò una ruota "Piacere" e l'altra "Dolore". Il viaggiatore conduceva il suo carro ora a destra ora a sinistra, ma non perdeva mai di vista la sua meta. Quanto più velocemente procedeva il carro, tanto più rapidamente si muovevano le ruote del piacere e del dolore, che erano unite dallo stesso asse e trasportavano il carro del Desiderio. Poiché il cammino era molto lungo il nostro viaggiatore si annoiava: decise allora di decorare il carro adornandolo di ogni cosa bella, e così fece. Ma il carro del Desiderio quanto più fu coperto di ornamenti tanto più divenne pesante per la Necessità che lo trainava. Ed infatti nelle curve e sugli erti pendii il povero

animale si accasciava, non potendo trascinare il carro del Desiderio. E sulle strade sabbiose le ruote del Piacere e della Sofferenza affondavano. Un giorno il viaggiatore disperò di arrivare a destinazione perché il cammino era ancora molto lungo e la meta ancora molto lontana. Allora, quando scese la notte, decise di meditare; e mentre meditava udì il nitrito del suo cavallo. Compresse il messaggio che questo gli inviava e così, la mattina seguente, liberò il carro di tutti gli ornamenti, lo alleggerì di tutti i pesi, e quella stessa mattina, molto presto, cominciò a trottare con il suo animale, avanzando verso la sua destinazione. Ma il tempo che aveva perduto era ormai irrecuperabile. La notte seguente tornò a meditare e un nuovo avvertimento del suo amico gli fece comprendere che ora doveva affrontare un nuovo compito; e questo compito era doppiamente difficile perché significava il suo distacco, la perdita del suo attaccamento. Di buon mattino sacrificò il carro del Desiderio. E' certo che così facendo perse la ruota del Piacere; però, con essa, perse anche la ruota della Sofferenza. Montò in groppa all'animale della Necessità e cominciò a galoppare per le verdi praterie fino ad arrivare alla sua destinazione.

Considera come il desiderio ti può limitare. Ci sono desideri di differente qualità. Ci sono desideri grossolani e ci sono desideri elevati. Eleva il desiderio! Supera il desiderio! Purifica il desiderio! Così facendo dovrai sicuramente sacrificare la ruota del piacere ma con essa perderai anche la ruota della sofferenza.

La violenza nell'uomo, mossa dai desideri, non rimane racchiusa nella sua coscienza, come una malattia, ma agisce anche nel mondo degli altri uomini, si esercita sul resto degli esseri umani. Non credere che quando parlo di violenza io mi riferisca solo alla guerra ed alle armi con cui gli uomini distruggono gli uomini: questa è una forma di violenza fisica. C'è una violenza economica. La violenza economica è quella che ti fa sfruttare l'altro; eserciti violenza economica quando derubi l'altro, quando non sei più il fratello dell'altro ma un animale rapace nei confronti del tuo fratello. C'è anche una violenza razziale. Credi di non esercitare violenza quando perseguiti un altro perché è di razza differente dalla tua? Credi di non esercitare violenza quando lo diffami perché è di razza differente dalla tua? C'è una violenza religiosa. Credi di non esercitare violenza quando non dai lavoro a qualcuno, o gli chiudi la porta in faccia, o lo allontani da te perché non è della tua religione? Credi di non essere violento quando rinchiudi tra le sbarre della diffamazione chi non professa i tuoi principi? Quando lo costringi a rinchiudersi nella sua famiglia? Quando lo costringi a rinchiudersi tra i suoi cari perché non professa la tua religione? Ci sono poi altre forme di violenza, quelle imposte dalla morale filisteica.

Tu vuoi imporre il tuo modo di vivere ad altri, tu devi imporre la tua vocazione ad altri... Ma chi ti ha detto che sei un esempio da seguire? Ma chi ti ha detto che puoi imporre ad altri un modo di vivere solo perché è quello che piace a te? Da dove viene lo stampo, da dove viene il modello perché tu voglia imporlo?... Questa è un'altra forma di violenza. Puoi porre fine alla violenza, in te e negli altri e nel mondo che ti circonda, unicamente con la fede interiore e la meditazione interiore. Le false soluzioni non possono porre termine alla violenza. Questo mondo sta per esplodere e non c'è modo di porre termine alla violenza! Non cercare false vie d'uscita! Non c'è politica che possa risolvere questa folle ansia di violenza. Nel pianeta non c'è partito né movimento che possa porre termine alla violenza. Con false soluzioni non è possibile estirpare la violenza che è nel mondo... Mi dicono che i giovani, alle più diverse latitudini, cercano false vie d'uscita per liberarsi della violenza e della sofferenza interiore e si rivolgono alla droga come ad una soluzione. Non cercare false vie d'uscita per porre termine alla violenza.

Fratello mio: segui regole semplici, come sono semplici queste pietre, questa neve e questo sole che ci benedice. Porta la pace in te e portala agli altri. Fratello mio, là nella storia c'è l'essere umano che mostra il volto della sofferenza: guarda quel volto pieno di sofferenza... ma ricorda che è necessario andare avanti, che è necessario imparare a ridere e che è necessario imparare ad amare.

A te, fratello mio, lancio questa speranza; questa speranza di gioia, questa speranza di amore affinché tu elevi il tuo cuore ed elevi il tuo spirito, ed affinché non dimentichi di elevare il tuo corpo.

## **Lo sguardo interno**

## LO SGUARDO INTERNO

1. Qui si racconta come il non-senso della vita si trasformi in senso e pienezza.
2. Qui c'è allegria, amore per il corpo, per la natura, per l'umanità e per lo spirito.
3. Qui si rinnegano i sacrifici, il senso di colpa e le minacce dell'oltretomba.
4. Qui ciò che è terreno non si oppone a ciò che è eterno.
5. Qui si parla della rivelazione interiore a cui giunge chi medita in umile e attenta ricerca.

## II. DISPOSIZIONE PER COMPRENDERE

1. So come ti senti perché posso sperimentare il tuo stato, ma tu non sai come si sperimenta ciò che dico. Di conseguenza, se ti parlo disinteressatamente di ciò che rende felice e libero l'essere umano, vale la pena che tu faccia il tentativo di comprendere.
2. Non pensare che potrai comprendere discutendo con me. Se credi che polemizzando il tuo pensiero si chiarisca, puoi farlo, ma non è la strada da percorrere in questo caso.
3. Se mi domandi qual è l'atteggiamento più adatto a comprendere, ti risponderò che è quello di meditare in profondità e senza fretta su ciò che qui ti spiego.
4. Se replichi che hai cose più urgenti di cui occuparti, risponderò che non farò nulla per oppormi, essendo tuo desiderio dormire o morire.
5. Non dire neppure che il mio modo di presentare le cose ti risulta sgradevole, perché non dici lo stesso della buccia quando il frutto ti piace.
6. Espongo nel modo che mi sembra conveniente, non in quello che desidererebbero coloro che aspirano a cose lontane dalla verità interiore.

### III. IL NON-SENSO

*Scoprii, nel corso di molti giorni, questo grande paradosso: coloro che portavano il fallimento nel cuore poterono cogliere la vittoria finale; coloro che si sentivano trionfatori, si fermarono lungo il cammino come vegetali dalla vita opaca e scialba. Nel corso di molti giorni, io arrivai alla luce dalle tenebre più oscure, guidato non dall'insegnamento ma dalla meditazione.*

*Così mi dissi il primo giorno:*

1. Non c'è senso nella vita se tutto finisce con la morte.
2. Ogni giustificazione che diamo alle azioni, siano esse disprezzabili od eccellenti, è sempre un nuovo sogno che lascia il vuoto davanti a sé.
3. Dio è qualcosa di non certo.
4. La fede è mutevole quanto la ragione ed il sogno.
5. "Ciò che si deve fare" può essere totalmente messo in discussione e niente sostiene definitivamente le spiegazioni date.
6. "La responsabilità" di chi si impegna per qualcosa non è maggiore di quella di chi non si impegna affatto.
7. Mi muovo secondo i miei interessi e ciò non mi rende un codardo, ma neanche un eroe.
8. "I miei interessi" non giustificano né squalificano nulla.
9. "Le mie ragioni" non sono migliori né peggiori delle ragioni altrui.
10. La crudeltà mi fa orrore ma non per questo è in se stessa migliore o peggiore della bontà.
11. Ciò che viene detto oggi, da me o da qualcun altro, non è valido domani.
12. Morire non è meglio di vivere o di non essere nato, ma non è neppure peggio.
13. Scoprii, non per mezzo dell'insegnamento, ma attraverso l'esperienza e la meditazione, che non c'è senso nella vita se tutto finisce con la morte.

#### IV. LA DIPENDENZA

*Il secondo giorno:*

1. Tutto ciò che faccio, sento e penso non dipende da me.
2. Sono variabile e dipendo dall'azione dell'ambiente. Quando voglio cambiare l'ambiente o il mio "io", è l'ambiente a cambiarmi. Allora cerco la città o la natura, la redenzione sociale o una nuova lotta che giustifichi la mia esistenza... In ognuno di questi casi, l'ambiente mi porta a scegliere un atteggiamento diverso. Così i miei interessi e l'ambiente mi lasciano a questo punto.
3. Dico allora che non ha importanza che cosa o chi decida. In tali occasioni dico che debbo vivere perché mi trovo nella situazione di vivere. Dico tutto questo, ma non c'è nulla che lo giustifichi. Posso decidermi, vacillare o rimanere fermo. In ogni modo, una cosa è migliore dell'altra solo provvisoriamente, ma in definitiva non c'è cosa "migliore" o "peggiore".
4. Se qualcuno mi dice che chi non mangia muore, gli risponderò che è proprio così e che l'essere umano è costretto a nutrirsi perché vi è spinto dal pungolo della necessità, ma non aggiungerò a questo che la lotta per mangiare giustifica la sua esistenza. Non dirò neppure che ciò sia male. Dirò, semplicemente, che si tratta di un fatto necessario alla sussistenza individuale e collettiva, ma privo di senso nel momento in cui si perde l'ultima battaglia.
5. Dirò inoltre che sono solidale con la lotta del povero, dello sfruttato e del perseguitato. Dirò che mi sento "realizzato" in questa identificazione, ma comprenderò che con questo non posso giustificare nulla.

## V. SOSPETTO DEL SENSO

*Il terzo giorno:*

1. A volte ho anticipato fatti che poi sono accaduti.
2. A volte ho captato un pensiero lontano.
3. A volte ho descritto luoghi che non avevo mai visitato.
4. A volte ho raccontato con esattezza ciò che era avvenuto in mia assenza.
5. A volte mi ha colto un'allegria immensa.
6. A volte mi ha invaso una comprensione totale.
7. A volte mi ha estasiato una comunione perfetta con tutto.
8. A volte ho infranto i miei sogni ed ho visto la realtà in modo nuovo.
9. A volte ho riconosciuto come già visto qualcosa che vedevo per la prima volta.

*... E tutto ciò mi ha dato da pensare. Mi rendo perfettamente conto che senza queste esperienze non sarei potuto uscire dal non-senso.*

## VI. SOGNO E RISVEGLIO

*Il quarto giorno:*

1. Non posso considerare reale ciò che vedo nei miei sogni né ciò che vedo in dormiveglia e neppure ciò che vedo da sveglio fantasticando.
2. Posso considerare reale ciò che vedo da sveglio e senza fantasticare. Non sto parlando di ciò che i miei sensi colgono, ma delle attività della mia mente che si riferiscono ai "dati" pensati. Infatti, i dati ingenui e dubbiosi vengono forniti dai sensi esterni, da quelli interni ed anche dalla memoria. La mia mente sa tutto questo quando è sveglia e lo crede quando è addormentata. Di rado percepisco il reale in modo nuovo ed allora capisco che ciò che vedo di solito assomiglia al sogno od al dormiveglia.

*C'è un modo reale di essere sveglio: è quello che mi ha condotto a meditare profondamente su quanto detto fin qui ed è inoltre quello che mi ha aperto la porta per scoprire il senso di tutto ciò che esiste.*

## VII. PRESENZA DELLA FORZA

*Il quinto giorno:*

1. Quando ero realmente sveglio andavo ascendendo di comprensione in comprensione.
2. Quando ero realmente sveglio e mi mancava il vigore per continuare l'ascesa, potevo ricavare la Forza da me stesso. Essa era in tutto il mio corpo. Tutta l'energia stava persino nelle più piccole cellule del mio corpo. Questa energia circolava ed era più veloce ed intensa del sangue.
3. Scoprii che l'energia si concentrava nei punti del mio corpo che erano in azione e che veniva meno quando in essi non c'era più azione.
4. Durante le malattie l'energia veniva a mancare nei punti affetti oppure si accumulava proprio in essi. Ma se riuscivo a ristabilirne la circolazione normale, molte malattie tendevano a regredire.

*Alcuni popoli conoscevano queste cose ed erano in grado di ristabilire la circolazione dell'energia con varie pratiche a noi oggi sconosciute.*

*Alcuni popoli sapevano queste cose ed erano in grado di comunicare quell'energia agli altri; si producevano così "illuminazioni" e perfino "miracoli" fisici.*

## VIII. CONTROLLO DELLA FORZA

*Il sesto giorno:*

1. C'è un modo di dirigere e di concentrare la Forza che circola nel corpo.
2. Nel corpo esistono dei punti di controllo. Da essi dipende ciò che noi conosciamo come movimento, emozione ed idea. Quando l'energia agisce su tali punti appaiono le manifestazioni motorie, emotive ed intellettuali.
3. Il sonno profondo, il dormiveglia o lo stato di veglia sorgono a seconda che l'energia agisca più internamente o più superficialmente nel corpo... Certo, le aureole che circondano il corpo o il capo dei santi (i grandi svegli) nei dipinti religiosi fanno riferimento ad un fenomeno che si basa sulla capacità dell'energia di manifestarsi più esternamente in certe occasioni.
4. C'è un punto di controllo del vero essere sveglio ed esiste un modo di portare la Forza fino ad esso.
5. Quando l'energia viene portata in quel punto, il movimento di tutti gli altri punti di controllo subisce un'alterazione.

*Comprendendo questo e lanciando la Forza fino a quel punto superiore, tutto il mio corpo sentì l'impatto di un'enorme energia; essa colpì fortemente la mia coscienza, ed io ascesi di comprensione in comprensione. Ma osservai anche che se perdevo il controllo dell'energia potevo scendere fin nelle zone più profonde della mente. Ricordai allora le leggende sui "cieli" e sugli "inferni" e vidi la linea divisoria tra i due stati mentali.*

## IX. MANIFESTAZIONI DELL'ENERGIA

*Il settimo giorno:*

1. Questa energia in movimento poteva “rendersi indipendente” dal corpo pur mantenendo la sua unità.
2. Questa energia unita era una specie di “doppio corpo”, che corrispondeva alla rappresentazione cenestesica del corpo all'interno dello spazio di rappresentazione. Le scienze che trattavano i fenomeni mentali non davano notizie adeguate sull'esistenza di questo spazio e neppure sulle rappresentazioni corrispondenti alle sensazioni interne del corpo.
3. L'energia sdoppiata (cioè immaginata “al di fuori” del corpo o “separata” dalla sua base materiale) poteva, a seconda dell'unità interna di chi operava, o dissolversi in quanto immagine od essere rappresentata correttamente.
4. Ho potuto verificare che “l'esteriorizzazione” di questa energia, che rappresentava il proprio corpo “al di fuori” del corpo, poteva aver luogo già nei livelli più bassi della mente. In questi casi, si trattava di una risposta intesa a salvaguardare l'unità primaria della vita minacciata da un qualche pericolo. Pertanto, nella trance dei medium, il cui livello di coscienza era basso e la cui unità interna era in pericolo, si aveva a che fare con risposte involontarie che i medium, però, attribuivano ad altre entità non rendendosi conto di averle provocate essi stessi.

*I “fantasmi” o gli “spiriti” di cui parlavano alcuni popoli od alcuni indovini non erano altro che i “doppi” (le rappresentazioni) delle persone che si sentivano possedute. Poiché il loro stato mentale era oscurato (in trance) per aver perso il controllo della Forza, tali persone si sentivano manovrate da strani esseri, che a volte producevano fenomeni straordinari. Senza dubbio, molti “indemoniati” subirono questi effetti. Decisivo era allora il controllo della Forza.*

*Ciò mutava completamente sia la mia concezione della vita comune che quella della vita successiva alla morte. Grazie a questi pensieri ed a queste esperienze ho via via perso fede nella morte e da allora non credo più in essa, come non credo nel non-senso della vita.*

## X. EVIDENZA DEL SENSO

*L'ottavo giorno:*

1. La reale importanza della vita da sveglio si fece chiara in me.
2. La reale importanza di distruggere le contraddizioni interne mi convinse.
3. La reale importanza di controllare la Forza, per conseguire unità e continuità, mi colmò allegramente di senso.

## XI. IL CENTRO LUMINOSO

*Il nono giorno:*

1. Nella Forza c'era la "luce", che proveniva da un "centro".
2. Nel dissolvimento dell'energia c'era un allontanamento dal centro, mentre all'unificazione ed all'evoluzione dell'energia corrispondeva il funzionamento del centro luminoso.

*Non mi meravigliai di trovare tra i popoli antichi la devozione al dio Sole e vidi che, se alcuni di essi adoravano l'astro perché dava vita alla loro terra ed alla natura, altri riconoscevano in quel corpo maestoso il simbolo di una realtà più grande.*

*Altri si spinsero ancora più lontano e ricevettero da quel centro innumerevoli doni, che a volte "discesero" come lingue di fuoco sugli ispirati, a volte come sfere luminose, a volte come rovi ardenti che si presentavano dinanzi al timoroso credente.*

## XII. LE SCOPERTE

*Il decimo giorno:*

*Poche ma importanti sono state le mie scoperte, che così riassumo:*

1. La Forza circola nel corpo involontariamente, ma può essere diretta mediante uno sforzo cosciente. Realizzare un cambiamento intenzionale del livello di coscienza dà all'essere umano un importante segnale di liberazione dalle condizioni "naturali" che sembrano imporsi alla coscienza.
2. Nel corpo esistono punti di controllo delle diverse attività che esso svolge.
3. Il vero stato di veglia è diverso dagli altri livelli di coscienza.
4. E' possibile condurre la Forza al punto di reale risveglio (si intende per "Forza" l'energia mentale che accompagna determinate immagini, e per "punto" il "luogo" dello spazio di rappresentazione in cui si colloca un'immagine).

*Queste conclusioni mi hanno condotto a riconoscere nelle preghiere dei popoli antichi il germe di una grande verità che si è oscurata nei riti e nelle pratiche esteriori. Quei popoli non riuscirono a sviluppare il lavoro interno che, se realizzato alla perfezione, mette l'uomo in contatto con la sua fonte luminosa. Infine, mi sono reso conto che le mie "scoperte" non erano tali, ma che erano dovute alla rivelazione interiore a cui giungono tutti coloro che, senza contraddizioni, cercano la luce nel proprio cuore.*

### XIII. I PRINCIPI

*Diverso è l'atteggiamento nei confronti della vita e delle cose quando la rivelazione interna colpisce come il fulmine.*

*Seguendo i passi lentamente, meditando su quanto è stato detto e su quanto c'è ancora da dire, puoi trasformare il non-senso in senso.*

*Non è indifferente ciò che fai della tua vita. La tua vita, sottomessa a leggi, si trova esposta a possibilità che puoi scegliere.*

*Non ti parlo di libertà. Ti parlo di liberazione, di movimento, di processo. Non ti parlo di libertà come di qualcosa di quieto, ma di liberarsi passo a passo, come si libera del cammino che ha dovuto percorrere colui che si avvicina alla sua città. Allora, "ciò che si deve fare" non dipende da una morale lontana, incomprensibile e convenzionale, ma da leggi: leggi di vita, di luce, di evoluzione.*

*Ecco allora ciò che chiamo "Principi", che possono essere d'aiuto nella ricerca dell'unità interiore.*

1. Andare contro l'evoluzione delle cose è andare contro se stessi.
2. Quando forzi qualcosa per raggiungere un fine, produci il contrario.
3. Non opposti ad una grande forza. Retrocedi finché non si indebolisce; allora avanza con risolutezza.
4. Le cose stanno bene quando vanno insieme, non quando vanno separate.
5. Se per te stanno bene il giorno e la notte, l'estate e l'inverno, hai superato le contraddizioni.
6. Se persegui il piacere, ti incateni alla sofferenza. Ma se non danneggi la tua salute, godi senza inibizioni quando si presenta l'opportunità.
7. Se persegui un fine, ti incateni. Se tutto ciò che fai, lo fai come un fine in se stesso, ti liberi.
8. Farai sparire i tuoi conflitti quando li avrai compresi nella loro radice ultima, non quando li vorrai risolvere.
9. Quando danneggi gli altri, ti incateni. Ma se non danneggi nessuno puoi fare quello che vuoi con libertà.
10. Quando tratti gli altri come vuoi essere trattato, ti liberi.
11. Non importa da che parte ti abbiano messo gli eventi, ciò che importa è che tu comprenda di non aver scelto nessuna parte.

12. Gli atti contraddittori e quelli unitivi si accumulano in te. Se ripeti i tuoi atti di unità interna, niente ti potrà fermare.

*Sarai come una forza della Natura, che non incontra resistenza al suo passaggio. Impara a distinguere tra ciò che è difficoltà, problema, inconveniente, e ciò che è contraddizione. Se i primi ti muovono o ti stimolano, quest'ultima ti immobilizza come dentro un circolo chiuso.*

*Quando incontri una grande forza, allegria e bontà nel tuo cuore, e quando ti senti libero e senza contraddizioni, ringrazia immediatamente dentro di te. Se ti succede il contrario, chiedi con fede, ed il ringraziamento che hai accumulato tornerà amplificato e trasformato in beneficio.*

#### XIV. LA GUIDA DEL CAMMINO INTERNO

*Se hai compreso ciò che ho spiegato fin qui, puoi sperimentare la manifestazione della Forza mediante un semplice lavoro. Collocarsi in una posizione mentale più o meno corretta (come se si trattasse di predisporre ad un'attività tecnica) non è lo stesso che assumere un tono ed un'apertura emotiva simili a quelli ispirati dalla poesia. E' per questo che il linguaggio usato per trasmettere tali verità tende a favorire quest'ultimo atteggiamento, che pone più facilmente in presenza della percezione interna e non di un'idea sulla "percezione interna".*

*Ora segui con attenzione ciò che ti spiegherò, perché si tratta del paesaggio interiore che puoi incontrare lavorando con la Forza e delle direzioni che puoi imprimere ai tuoi movimenti mentali.*

*"Per il cammino interno puoi andare oscurato o luminoso. Fai attenzione alle due vie che si aprono davanti a te.*

*Se lasci che il tuo essere si lanci verso regioni oscure, il tuo corpo vince la battaglia e domina. Allora spunteranno sensazioni ed apparenze di spiriti, di forze, di ricordi. Per quella via si discende sempre più. Là si trovano l'Odio, la Vendetta, l'Estraneità, il Possesso, la Gelosia e il Desiderio di Rimanere. Se discendi ancora di più, ti invaderanno la Frustrazione, il Risentimento e tutti i sogni ed i desideri che hanno provocato rovina e morte all'umanità.*

*Se spingi il tuo essere in direzione luminosa, troverai resistenza e fatica ad ogni passo. Questa fatica nell'ascesa ha dei colpevoli. La tua vita pesa, i tuoi ricordi pesano, le tue azioni precedenti impediscono l'ascesa. Questa scalata è difficile a causa del tuo corpo, che tende a dominare.*

*Nei passi dell'ascesa si trovano regioni strane, dai colori puri e dai suoni sconosciuti.*

*Non sfuggire la purificazione che agisce come il fuoco e terrorizza con i suoi fantasmi.*

*Rifiuta lo spavento e lo scoramento.*

*Rifiuta il desiderio di fuggire verso regioni basse e oscure.*

*Rifiuta l'attaccamento ai ricordi.*

*Rimani in libertà interiore, indifferente alle distrazioni del paesaggio e risoluto nell'ascesa.*

*La luce pura splende chiara sulle cime delle alte catene montuose e le acque dai mille colori scendono tra melodie non riconoscibili verso altopiani e prati cristallini.*

*Non temere la pressione della luce che ti allontana dal suo centro ogni volta con più forza. Assorbila come se fosse un liquido od un vento, perché certamente in essa c'è la vita.*

*Quando nella grande catena montuosa troverai la città nascosta, dovrai conoscerne l'entrata. Ma questo lo saprai nel momento in cui la tua vita sarà trasformata. Le sue enormi mura sono scritte in figure, sono scritte in colori, sono "sentite". In questa città si custodisce ciò che è stato fatto e ciò che c'è da fare... Ma al tuo occhio interno è opaco il trasparente. Sì, i muri ti sono impenetrabili!*

*Prendi la Forza dalla città nascosta. Ritorna al mondo della vita densa, con la fronte e le mani luminose."*

## XV. L'ESPERIENZA DI PACE E IL PASSAGGIO DELLA FORZA

1. Rilassa completamente il corpo ed acquieta la mente. Quindi immagina una sfera trasparente e luminosa che scenda verso di te e si fermi nel tuo cuore. Riconoscerai il momento in cui la sfera cessa di manifestarsi come un'immagine per trasformarsi in una sensazione all'interno del petto.
2. Osserva come la sensazione della sfera si espanda lentamente dal tuo cuore verso l'esterno del corpo, mentre la tua respirazione si fa più ampia e profonda. Quando la sensazione arriva ai limiti del corpo, puoi fermare l'operazione ed immedesimarti nell'esperienza di pace interiore. Puoi rimanere così il tempo che riterrai opportuno. Quindi fai retrocedere l'espansione precedente (arrivando, come all'inizio, al cuore), per separarti dalla tua sfera e concludere l'esercizio calmo e riconfortato. Questo lavoro si chiama "esperienza di pace".
3. Ma se invece vuoi sperimentare il passaggio della Forza, devi aumentare l'espansione anziché farla retrocedere, lasciando che le tue emozioni e tutto il tuo essere la seguano. Non cercare di fare attenzione alla respirazione. Lascia che essa agisca da sé, mentre tu continui l'espansione al di fuori del corpo.
4. Devo ripeterti che in tali momenti la tua attenzione deve trovarsi nella sensazione della sfera che si espande. Se non ci riesci, è meglio che ti fermi e provi di nuovo in un'altra occasione. Anche se non provocherai il passaggio, potrai comunque sperimentare una sensazione di pace davvero interessante.
5. Ma se sei andato oltre, incomincerai a sperimentare il passaggio. Dalle tue mani e da altre zone del corpo ti giungeranno sensazioni con un tono diverso da quello abituale. Poi percepirai ondulazioni sempre più forti e subito dopo sorgeranno con vigore immagini ed emozioni. Lascia allora che il passaggio avvenga...
6. Ricevendo la Forza percepirai la luce o strani suoni, a seconda del modo di rappresentazione che ti è abituale. In ogni caso, sarà importante sperimentare l'ampliamento della coscienza: uno dei suoi indicatori dovrà essere una maggiore lucidità e capacità di comprendere quello che accade.
7. Quando lo vorrai, potrai porre termine a questo singolare stato (se già prima non si è stemperato semplicemente per il trascorrere del tempo) immaginando o sentendo che la sfera si contrae e poi esce da te nello stesso modo in cui era arrivata al momento di iniziare l'esperienza.
8. E' importante comprendere che molti stati alterati di coscienza sono stati e sono ottenuti quasi sempre mettendo in azione meccanismi simili a quelli descritti. Rivestendoli però di strani rituali o magari potenziandoli mediante pratiche basate sullo sfinimento fisico, la motricità sfrenata, la ripetizione o le posture, che in ogni caso alterano la respirazione e distorcono la sensazione generale dell'intracorpo. Devi porre in questo campo l'ipnosi, la medianità e anche l'azione di droghe che, pur agendo per altra via, producono alterazioni simili. Sicuramente, tutti i casi menzionati sono caratterizzati dalla mancanza di controllo

e di conoscenza di quanto accade. Non fidarti di queste manifestazioni e considerale come semplici “trances”, attraverso le quali sono passati gli ignoranti, gli sperimentatori, e perfino i “santi”, come raccontano le leggende.

9. Ma potresti non essere riuscito a provocare il passaggio pur avendo osservato quanto è stato raccomandato, Questo non può diventare una fonte di preoccupazione; sarà piuttosto un segnale della tua mancanza di “scioltezza” interna, il che potrebbe riflettere molta tensione, problemi riguardo alla dinamica delle immagini, insomma frammentazione del comportamento emotivo... Cosa che, del resto, è presente nella vita quotidiana.

## XVI. PROIEZIONE DELLA FORZA

1. Se hai sperimentato il passaggio della Forza potrai renderti conto di come alcuni popoli, basandosi su fenomeni simili a questo ma senza averne una vera comprensione, abbiano elaborato culti e riti che si sono andati moltiplicando senza posa. Mediante esperienze di questo tipo molti hanno sentito il corpo "sdoppiato". L'esperienza della Forza ha dato loro la sensazione di poter proiettare questa energia fuori di sé.
2. La Forza è stata "proiettata" su altre persone e anche su oggetti particolarmente "adatti" a riceverla e a conservarla. Credo che non ti risulti difficile comprendere la funzione svolta da certi sacramenti in varie religioni, e il significato dei luoghi sacri e dei sacerdoti, presumibilmente "caricati" con la Forza. Quando alcuni oggetti sono stati adorati con fede nei templi e circondati di cerimonie e riti, sicuramente "hanno restituito" ai credenti l'energia accumulata grazie alla ripetizione delle preghiere. Il fatto che quasi sempre queste cose siano state spiegate in modo esteriore, rifacendosi alla cultura, al luogo, alla storia ed alle tradizioni, limita la conoscenza del fenomeno umano, quando invece l'esperienza interna rappresenta un dato essenziale per intendere tutto questo.
3. Torneremo a occuparci più avanti del "proiettare", "caricare" e "restituire" la Forza. Però ti dico fin d'ora che lo stesso meccanismo continua a operare anche in società desacralizzate, dove i leader e gli uomini di prestigio sono circondati da una rappresentazione speciale per coloro che li guardano e che vorrebbero arrivare a "toccarli" o ad impossessarsi di un frammento dei loro vestiti o delle loro cose.
4. Infatti, ogni rappresentazione di ciò che è "alto", partendo dall'occhio, va in una direzione al di sopra della normale linea dello sguardo. Ed "alte" sono le personalità che "possiedono" la bontà, la saggezza e la forza. Ed "in alto" stanno le gerarchie, i poteri, le bandiere e lo Stato. E noi, comuni mortali, dobbiamo "salire" ad ogni costo su per la scala sociale per avvicinarci al potere. Siamo davvero male, ancora in balia di questi meccanismi che corrispondono alla rappresentazione interna, con la nostra testa "in alto" ed i piedi piantati per terra. Siamo davvero male se crediamo in cose come queste (e ci crediamo perché hanno una loro "realtà" nella rappresentazione interna). Siamo davvero male se il nostro sguardo esterno è, senza che ce ne rendiamo conto, la proiezione di quello interno.

## XVII. PERDITA E REPRESSIONE DELLA FORZA

1. Le maggiori scariche di energia sono provocate da atti incontrollati. Questi sono: l'immaginazione senza freni, la curiosità senza controllo, la loquacità senza misura, la sessualità eccessiva e la percezione esagerata (guardare, udire, gustare ecc. smodatamente e senza scopo). Ma devi anche riconoscere che molti agiscono in questo modo per scaricare tensioni che altrimenti risulterebbero dolorose. Se consideri ciò e vedi la funzione che queste scariche compiono, ti troverai d'accordo con me sul fatto che non è ragionevole reprimerle ma che è meglio ordinarle.
2. Riguardo alla sessualità, devi intendere correttamente questo: tale funzione non deve essere repressa, perché così si creano effetti mortificanti e contraddizione interna. La sessualità deve dirigersi verso l'atto sessuale ed in esso concludersi, e non conviene affatto che continui ad influenzare l'immaginazione o a cercare un nuovo oggetto di possesso in modo ossessivo.
3. Il controllo del sesso da parte di una determinata "morale" sociale o religiosa è servito a disegni che non avevano niente a che vedere con l'evoluzione, ma piuttosto con il suo contrario.
4. La Forza (l'energia della rappresentazione della sensazione dell'intracorpo), ha preso una via crepuscolare nelle società represses, dove si sono andati moltiplicando gli "indemoniati", gli "stregoni", i sacrileghi ed i criminali di ogni tipo, che godevano della sofferenza e della distruzione della vita e della bellezza. In alcune tribù e in alcune civiltà i criminali si trovavano tanto tra coloro che giustiziavano che tra i giustiziati. In altri casi si è perseguitato tutto ciò che era scienza e progresso, perché si opponeva all'irrazionale, al crepuscolare ed al represso.
5. In alcuni popoli primitivi e anche in altri considerati "di civiltà avanzata", esiste ancora la repressione del sesso. E' evidente che il segno distruttivo è grande in entrambi, anche se nei due casi l'origine di questa situazione è diversa.
6. Se mi chiedi ulteriori spiegazioni, ti dirò che in realtà il sesso è santo ed è il centro dal quale scaturisce la vita ed ogni creatività. Ma quando il suo funzionamento non è risolto, è da esso che sorge ogni impulso di distruzione.
7. Non credere mai alle menzogne degli avvelenatori della vita quando si riferiscono al sesso come a qualcosa di spregevole. Al contrario in esso esiste bellezza e non a caso è in rapporto con i migliori sentimenti dell'amore.
8. Consideralo come una grande meraviglia da trattare con cura e delicatezza e non trasformarlo in fonte di contraddizione od in un disintegratore dell'energia vitale.

## XVIII. AZIONE E REAZIONE DELLA FORZA

*Prima ti ho spiegato: “ Quando incontri una grande forza, allegria e bontà nel tuo cuore, e quando ti senti libero e senza contraddizioni, ringrazia immediatamente dentro di te” .*

1. “Ringraziare” significa concentrare gli stati d'animo positivi associati ad un'immagine, ad una rappresentazione. Questo collegamento consente, nei momenti negativi, di far sorgere lo stato positivo evocando l'immagine che l'aveva precedentemente accompagnato. Potendo, poi, essere potenziata per ripetizione, questa “carica” mentale risulterà capace di scacciare le emozioni negative imposte da determinate circostanze.
2. Perciò, quello che hai chiesto tornerà da dentro di te amplificato e trasformato in beneficio, a patto però che abbia accumulato in te numerosi stati positivi. E non è forse il caso di ripetere che questo meccanismo è servito (in modo confuso) per “caricare all'esterno” oggetti e persone, od anche entità interne proiettate all'esterno, nella convinzione che esaudissero preghiere e richieste.

## XIX. GLI STATI INTERNI

*Devi ora acquistare sufficiente percezione degli stati interni in cui puoi venirti a trovare durante la tua vita ed in particolare durante il tuo lavoro evolutivo. Non ho altro modo di descriverli che utilizzando delle immagini (in questo caso, allegorie). A mio parere, esse hanno il pregio di concentrare "visivamente" stati d'animo complessi. D'altra parte, il modo singolare di presentare tali stati collegandoli in catena, come se fossero differenti momenti di uno stesso processo, introduce una variante nelle descrizioni, sempre frammentarie, a cui ci hanno abituato coloro che si sono occupati di queste cose.*

1. Il primo stato, nel quale prevale il non-senso (quello di cui abbiamo parlato all'inizio), è definito stato di "vitalità diffusa". Tutto viene diretto dalle necessità fisiche, che spesso però sono confuse con desideri e immagini contraddittori. Lì c'è oscurità nelle motivazioni e nelle azioni. Si rimane in quello stato vegetando, persi tra forme variabili. Da quel punto si può evolvere soltanto attraverso due vie: la via della morte o quella della mutazione.
2. La via della morte ti mette in presenza di un paesaggio caotico ed oscuro. Gli antichi conoscevano questo passaggio e lo avevano quasi sempre posto "sotto terra" o nelle profondità abissali. Alcuni hanno visitato questo regno, per poi "resuscitare" in livelli luminosi. Cogli bene questo punto: "sotto" la morte esiste la vitalità diffusa. Perché la mente umana potrebbe associare la disintegrazione che avviene alla morte con fenomeni di trasformazione ad essa successivi; oppure associare il movimento diffuso con lo stato precedente alla nascita. Se la tua direzione è di ascesa, la "morte" significa una rottura con la tua tappa precedente. Per la via della morte si ascende verso un altro stato.
3. Arrivati a esso si trova il rifugio della regressione. Da lì partono due cammini: quello del pentimento e quello che prima è servito per l'ascesa, cioè il cammino della morte. Se prendi il primo è perché la tua decisione tende a rompere con la tua vita passata. Se torni indietro per il cammino della morte, ricadi negli abissi con la sensazione di trovarti in un circolo chiuso.
4. Bene, ti ho detto che c'era un altro sentiero per sfuggire alla vitalità abissale, quello della mutazione. Se scegli quella via è perché vuoi emergere dal tuo penoso stato senza essere disposto ad abbandonare alcuni dei suoi apparenti benefici. E' dunque un falso cammino, conosciuto come "cammino della mano torta". Molti mostri sono usciti dalle profondità di quel tortuoso cunicolo. Essi hanno voluto prendere d'assalto il cielo senza abbandonare gli inferni, e pertanto hanno proiettato nel mondo medio infinita contraddizione.
5. Suppongo che, ascendendo dal regno della morte, e attraverso il tuo cosciente pentimento, tu sia già arrivato alla dimora della tendenza. Due sottili cornici sostengono la tua dimora: la conservazione e la frustrazione. La conservazione è falsa e instabile. Camminando su di essa ti illudi con l'idea di permanenza, mentre in realtà discendi velocemente. Se prendi il cammino della frustrazione, la tua salita è penosa, ma è anche l'unica non-falsa.
6. Di fallimento in fallimento, puoi arrivare al prossimo riposo, che si chiama "dimora della deviazione". Attento alle due vie che ora hai davanti: o prendi il cammino della risoluzione,

che ti porta alla generazione, o prendi quello del risentimento, che ti fa discendere un'altra volta verso la regressione. Lì ti trovi davanti al dilemma: o ti decidi per il labirinto della vita cosciente (e lo fai con risoluzione), o torni risentito alla tua vita precedente. Sono numerosi coloro che, non essendo riusciti a superarsi, hanno troncato qui le loro possibilità.

7. Ma tu che sei asceso con risoluzione ti trovi ora nella dimora conosciuta come "generazione". Lì hai tre porte: una si chiama "Caduta", l'altra si chiama "Tentativo" e la terza "Degradazione". La caduta ti porta direttamente alle profondità, e soltanto un incidente esterno potrebbe spingerti verso di essa. E' difficile che tu scelga questa porta. Quella della degradazione invece ti conduce indirettamente agli abissi, facendoti ripercorrere i cammini in una sorta di turbolenta spirale, nella quale riconsidererai di continuo tutto ciò che hai perso e tutto ciò che hai sacrificato: questo esame di coscienza, che porta alla Degradazione, è certamente un falso esame, nel quale sottovaluti e rendi sproporzionate alcune delle cose che paragoni. Confronti lo sforzo dell'ascesa con i "benefici" che hai abbandonato. Ma se guardi più da vicino, vedrai che non hai abbandonato nulla per quel motivo: i motivi sono stati altri. Pertanto la Degradazione inizia con la falsificazione dei motivi che, a quanto sembra, erano estranei all'ascesa. Io chiedo ora: da che cosa è tradita la mente? Forse dai falsi motivi dell'entusiasmo iniziale? Forse dalla difficoltà dell'impresa? Forse dai falsi ricordi di sacrifici che non ci sono stati o che sono stati causati da altri motivi? Io ti dico e ti chiedo ora: la tua casa è bruciata da tempo, per questo hai deciso di iniziare l'ascesa; ma ora pensi che essa sia bruciata a causa della tua ascesa? Hai dato per caso uno sguardo a quello che è successo alle case vicine?... Non c'è dubbio che tu debba scegliere la porta di mezzo.
8. Sali per la scalinata del tentativo ed arriverai ad una cupola instabile. Da lì, spostati per un cammino stretto e sinuoso che conoscerai come la "volubilità", fino ad arrivare a uno spazio ampio e vuoto come una piattaforma, che porta il nome di "spazio-aperto-dell'energia".
9. In quello spazio ti puoi spaventare per il paesaggio deserto e immenso e per il terrificante silenzio di quella notte trasfigurata da enormi stelle immobili. Lì, esattamente sopra la tua testa, vedrai inchiodata nel firmamento l'insinuante forma della Luna Nera... una strana luna in eclissi che si oppone esattamente al sole. Lì devi aspettare l'alba, paziente e con fede, perché se ti manterrai calmo niente di male ti potrà accadere.
10. Potrebbe succedere che in quella situazione tu voglia tentare un'uscita immediata. Se questo accadesse, potresti avviarti a tentoni verso qualsiasi luogo, pur di non aspettare, prudentemente, il giorno. Devi ricordare che lì, nell'oscurità, ogni movimento è falso e si chiama genericamente "improvvisazione". Se, dimenticando ciò che ti dico, tu cominciassi a improvvisare delle mosse per tuo conto, sii certo che sarai trascinato da un turbine tra sentieri e dimore, fino al fondo più oscuro della dissoluzione.
11. Com'è difficile comprendere che gli stati interni sono incatenati gli uni agli altri! Se vedessi quale logica inflessibile ha la coscienza, avvertiresti che, nella situazione descritta, chi improvvisa alla cieca fatalmente incomincia a degradare e a degradarsi; poi sorgono in lui i sentimenti di frustrazione, ed egli cade nel risentimento e nella morte; quindi sopraggiunge l'oblio di quello che un giorno era arrivato a percepire.
12. Se nella spianata riesci ad arrivare al giorno, sorgerà di fronte ai tuoi occhi il sole raggiante, che ti rivelerà per la prima volta la realtà. Allora vedrai che in tutto l'esistente vive un Piano.

13. E' difficile che tu cada da lì, a meno che decida volontariamente di scendere verso regioni più oscure per portare la luce alle tenebre.

*Non giova andare oltre su questi temi perché essi, senza esperienza, ingannano e trasferiscono al campo dell'immaginario ciò che è realizzabile. Che quanto detto fin qui possa servire! Se quel che ho spiegato non ti fosse utile, che cosa potresti obiettare se in ogni modo niente ha fondamento né ragione per lo scetticismo, prossimo all'immagine di uno specchio, al suono di un'eco, all'ombra di un'ombra?*

## XX. LA REALTA' INTERIORE

1. Rifletti bene sulle mie considerazioni. In esse dovrai vedere soltanto fenomeni allegorici e paesaggi del mondo esterno. Tuttavia esse contengono anche descrizioni reali del mondo mentale.
2. Non devi neppure credere che i "luoghi" per i quali passi lungo il tuo cammino abbiano esistenza in sé. Una tale confusione ha spesso oscurato profondi insegnamenti, tanto che ancora oggi si crede che cieli, inferni, angeli, demoni, mostri, castelli incantati, città remote ed altre cose simili siano una realtà visibile per gli "illuminati". Lo stesso pregiudizio, ma con l'interpretazione opposta, ha fatto presa sugli scettici senza sapienza, che hanno considerato queste cose illusioni od allucinazioni di menti in delirio.
3. Devi comprendere, e te lo ripeto ancora, che si tratta di veri stati mentali, anche se simbolizzati da oggetti propri del mondo esterno.
4. Tieni conto di quanto è stato detto ed impara a scoprire la verità al di là delle allegorie, che in certi casi fanno deviare la mente, ma che in altri traducono realtà impossibili da cogliere senza rappresentazione.

*Quando si è parlato delle città degli dèi a cui vollero giungere numerosi eroi di diversi popoli; quando si è parlato di paradisi in cui dèi ed uomini convivevano nell'originaria natura trasfigurata; quando si è parlato di cadute e di diluvi, è stata detta una grande verità interiore.*

*Poi i redentori hanno portato la Parola e sono arrivati a noi in doppia natura per ristabilire quella tanto rimpianta unità perduta. Anche allora è stata detta una grande verità interiore.*

*Tuttavia, quando è stato detto tutto questo e lo si è posto fuori dalla mente, si è errato o si è mentito.*

*Al contrario, il mondo esterno, confuso con lo sguardo interno, obbliga questo a percorrere nuovi cammini.*

*Così, oggi vola verso le stelle l'eroe di quest'età. Vola attraverso regioni prima ignorate.*

*Vola verso l'esterno del suo mondo e, senza saperlo, è spinto verso il centro interno e luminoso.*

## NOTE A UMANIZZARE LA TERRA

### LO SGUARDO INTERNO

Lo sguardo interno è diviso in venti capitoli, ciascuno dei quali è diviso in paragrafi numerati. Per quanto riguarda i contenuti, il libro è articolato nel modo seguente:

- A. I primi due capitoli sono introduttivi e presentano l'intenzione di chi spiega, l'atteggiamento di chi ascolta e il modo in cui si intende portare avanti il rapporto tra autore e lettore.
- B. I capitoli dal III al XII trattano le tematiche più generali che sono spiegate in dieci "giorni" di riflessione.
- C. Con il capitolo XIII si conclude l'esposizione generale e si passa all'esame dei comportamenti e degli atteggiamenti che si assumono di fronte alla vita.
- D. I capitoli seguenti prendono in esame il lavoro interno.

L'ordine dei temi è il seguente:

- I. LA MEDITAZIONE - L'oggetto del libro: la trasformazione del non-senso in senso.
- II. DISPOSIZIONE PER COMPNDERE - L'atteggiamento mentale richiesto per comprendere i temi esposti.
- III. IL NON-SENSO - Il senso della vita e la morte.
- IV. LA DIPENDENZA - L'azione esercitata dall'ambiente sull'essere umano.
- V. SOSPETTO DEL SENSO - Alcuni fenomeni mentali non abituali.
- VI. SOGNO E RISVEGLIO - I diversi livelli di coscienza e la percezione della realtà (sonno, dormiveglia, veglia con divagazioni e veglia piena). Sensi esterni, interni e memoria.
- VII. PRESENZA DELLA FORZA - Ascesa della comprensione nello stato di veglia. Energia o forza che circola nel corpo in cui si trova radicata.
- VIII. CONTROLLO DELLA FORZA - Lo stato profondo e quello superficiale dell'energia vengono associati ai livelli di coscienza.
- IX. MANIFESTAZIONI DELL'ENERGIA - Il controllo e la perdita del controllo dell'energia.
- X. EVIDENZA DEL SENSO - Contraddizione interna, unità e continuità.
- XI. IL CENTRO LUMINOSO - L'energia e il suo legame con l'allegorizzazione interna del "centro luminoso". I fenomeni di integrazione interna "ascendono verso la luce". La dissoluzione interna viene sperimentata come "allontanamento dalla luce".
- XII. LE SCOPERTE - Circolazione dell'energia. Livelli di coscienza. Natura della Forza rappresentata come "luce". Esempi che illustrano questi temi.
- XIII. I PRINCIPI - I principi intesi come punti di riferimento utili per il conseguimento dell'unità interna.
- XIV. LA GUIDA DEL CAMMINO INTERNO - Rappresentazione dei fenomeni che accompagnano le due direzioni di "discesa" ed "ascesa".
- XV. L'ESPERIENZA DI PACE E IL PASSAGGIO DELLA FORZA - Procedimenti.
- XVI. PROIEZIONE DELLA FORZA - Senso della "proiezione".
- XVII. PERDITA E REPRESSIONE DELLA FORZA - Scariche energetiche. Il sesso come centro produttore dell'energia.
- XVIII. AZIONE E REAZIONE DELLA FORZA - Associazione tra rappresentazioni e cariche emotive. L'evocazione di un'immagine legata a degli stati emotivi suscita (restituisce) nuovamente gli stati emotivi associati. Il "ringraziamento", inteso come una tecnica di associazione tra immagini e stati emotivi utilizzabile nella vita quotidiana.
- XIX. GLI STATI INTERNI - Si prendono in esame le situazioni mentali in cui si verrà a trovare chi si dedica al lavoro interno.
- XX. LA REALTA' INTERIORE - I processi mentali legati a rappresentazioni allegoriche del mondo esterno.

# Commenti silo

Centro studi  
Punta de Vacas 2008

## Trascrizione video **IL MESSAGGIO**

Oggi ci dirigeremo specialmente ai messaggeri riuniti in diversi parchi nel mondo. Ciò che diremo si dovrà riferire alle caratteristiche più generali del Messaggio.

### Antecedenti del Messaggio

Cominceremo con il considerare gli antecedenti del Messaggio, che si trovano in due materiali prodotti nel 1969. Il primo è uno scritto conosciuto come “Lo sguardo interno” che si cominciò a scrivere in questo luogo di Punta de Vacas nel 1969 e che fu pubblicato per la prima volta nel 1972. Il secondo antecedente è un discorso, una allocuzione, conosciuta come “L’Arringa della Guarigione dalla sofferenza” e che fu pronunciata il 4 maggio 1969 in questo stesso luogo. Questi materiali sono stati poi diffusi in diversi formati e ad essi si sono aggiunti ulteriori sviluppi che sono stati pubblicati con titoli e libri separati e che, infine, hanno configurato i volumi di Opere complete dell’autore.

### **Si può dire che tutta l’opera prodotta non è altro che un insieme di adattamenti e sviluppi di temi contenuti nei due antecedenti citati**

Cosicché sebbene l’opera possa dispiegarsi in diversi generi letterari, psicologici, sociali ed altri, il nucleo delle diverse elaborazioni si riduce ai due antecedenti menzionati.

Per questo i diversi scritti ed i diversi interventi pubblici non sono che ampliamenti, sviluppi e spiegazioni delle produzioni fondamentali che abbiamo menzionato prima.

Poco tempo fa è apparso il Messaggio, plasmato per la prima volta in un volume pubblicato nel luglio 2002 con il titolo “Il Messaggio di Silo”. All’interno, questi scritti sono divisi in tre parti: il Libro, l’Esperienza, il Cammino.

Il libro non è altro che Lo Sguardo interno. L’Esperienza è la parte pratica del Messaggio, plasmata attraverso otto cerimonie. Infine, il Cammino è un insieme di riflessioni e suggerimenti.

Le considerazioni sul Messaggio ed i suoi antecedenti potrebbero fermarsi qui. Tuttavia, vorrei soffermarmi brevemente su alcuni argomenti che, derivati dall’Arringa della Guarigione della sofferenza, sono serviti come riferimento ed hanno permesso lo sviluppo di temi individualmente e socialmente importanti, come quello che si riferisce alle distinzioni tra dolore e sofferenza...

### L’antecedente dell’Arringa della Guarigione della sofferenza

**Nell’Arringa**, la cognizione più importante per la vita riguarda la comprensione della sofferenza ed il superamento della sofferenza stessa. L’importante è distinguere il dolore fisico dalla sofferenza mentale.

Si soffre attraverso tre vie: quella della percezione, quella del ricordo, quella dell'immaginazione. La sofferenza rivela lo stato di violenza, violenza che è collegata al timore, timore di perdere ciò che si ha; a ciò che si è perduto; e a ciò che si dispera di raggiungere. Si soffre perché non si ha o perché si ha timore in generale... Timore della malattia, della povertà, della solitudine e della morte.

La violenza ha la sua radice nel desiderio. Il desiderio appare in diversi gradi ed in diverse forme, che vanno dall'ambizione più sfrenata fino alle aspirazioni più semplici e legittime. Facendo attenzione a questo punto, con la meditazione interna, l'essere umano può riorientare la sua vita. Il desiderio motiva la violenza che non rimane all'interno delle persone, ma che contamina l'ambito delle relazioni.

Si osservano qui anche le diverse forme di violenza e non soltanto quella primaria, che è la violenza fisica. Certo, ci sono inoltre le forme di violenza economica, razziale, religiosa, sessuale, psicologica, morale ed altre più o meno larvate o dissimulate.

.....(Estratto1969)

La violenza nell'uomo, mossa dai desideri, non rimane racchiusa nella sua coscienza, come una malattia, ma agisce anche nel mondo degli altri uomini, si esercita sul resto degli esseri umani.

Non credere che quando parlo di violenza io mi riferisca solo alla guerra ed alle armi con cui gli uomini distruggono gli uomini: questa è una forma di violenza fisica. C'è una violenza economica. La violenza economica è quella che ti fa sfruttare l'altro; eserciti violenza economica quando derubi l'altro, quando non sei più il fratello dell'altro ma un animale rapace nei confronti del tuo fratello. C'è anche una violenza razziale. Credi di non esercitare violenza quando perseguiti un altro perché è di razza differente dalla tua? Credi di non esercitare violenza quando lo diffami perché è di razza differente dalla tua? C'è una violenza religiosa. Credi di non esercitare violenza quando non dai lavoro a qualcuno, o gli chiudi la porta in faccia, o lo allontani da te perché non è della tua religione? Credi di non essere violento quando rinchiudi tra le sbarre della diffamazione chi non professa i tuoi principi? Quando lo costringi a rinchiudersi nella sua famiglia? Quando lo costringi a rinchiudersi tra i suoi cari perché non professa la tua religione? Ci sono poi altre forme di violenza, quelle imposte dalla morale filisteica.

Tu vuoi imporre il tuo modo di vivere ad altri, tu devi imporre la tua vocazione ad altri... Ma chi ti ha detto che sei un esempio da seguire? Ma chi ti ha detto che puoi imporre ad altri un modo di vivere solo perché è quello che piace a te? Da dove viene lo stampo, da dove viene il modello perché tu voglia imporlo?... Questa è un'altra forma di violenza. Puoi porre fine alla violenza, in te e negli altri e nel mondo che ti circonda, unicamente con la fede interiore e la meditazione interiore. Le false soluzioni non possono porre termine alla violenza. Questo mondo sta per esplodere e non c'è modo di porre termine alla violenza! Non cercare false vie d'uscita! Non c'è politica che possa risolvere questa folle ansia di violenza. Nel pianeta non c'è partito né movimento che possa porre termine alla violenza. Con false soluzioni non è possibile estirpare la violenza che è nel mondo...

*(Fine estratto1969)*

.....

In questa Arringa si sottolinea la necessità di avere una condotta semplice che riorienti la vita. Si dice pure che la scienza e la giustizia sono necessarie per vincere il dolore, ma che per vincere la sofferenza mentale è necessario superare i desideri primitivi.

Sono molti gli elementi che da questa Arringa passano a diversi libri come “Umanizzare la terra”, “Lettere ai miei amici”, “Dizionario dell’Umanesimo” e “Discorsi di Silo”, come pure ad esposizioni come “L’azione valida”, “Il senso della vita”, “Umanesimo e nuovo mondo”, “La crisi della civiltà e l’Umanesimo”, “Che intendiamo oggi per Umanesimo universalista?”, ecc.

### L’antecedente del libro Lo sguardo interno

L’altro antecedente, Lo Sguardo Interno, tratta del senso della vita. L’argomento principale di cui discorre è lo stato psicologico di contraddizione. Si chiarisce che il registro che si ha della contraddizione è la sofferenza, e che il superamento della sofferenza mentale è possibile nella misura in cui si orienti la propria vita verso azioni non contraddittorie in generale, e, in particolare, verso azioni non contraddittorie in relazione ad altre persone.

Questo libro contiene il germe della spiritualità sociale e personale, nonché di una psicologia e di una antropologia molto ampie, che vanno dai libri “Psicologia dell’immagine” e “Appunti di psicologia” fino a “Miti radice universali”. Appare anche in interventi pubblici come “A proposito dell’umano”, “La religiosità nel mondo attuale” e “Il tema di Dio”, in cui si elaborano nuovi sviluppi e nuove applicazioni de “Lo Sguardo interno”

E’ chiaro che gli antecedenti che stiamo menzionando rispetto a “Il Messaggio di Silo” si mescolano e si compenetrano reciprocamente soprattutto nella seconda e nella terza parte perché, per quanto riguarda la prima, si trascrive direttamente Lo Sguardo interno.

In opere letterarie come “Esperienze guidate” o nei racconti, appaiono delle trascrizioni, delle traduzioni, ci sono racconti e invenzioni letterarie; oppure in “L’insogno e l’azione” o in “Bosco di Bomarzo”, si può vedere il forte contenuto di una Psicologia che già si manifestava negli antecedenti che abbiamo menzionato sin dall’inizio.

Per chiudere questi brevi commenti vorrei annotare che il Messaggio è espressione di una spiritualità personale, ma anche sociale, che con il passare del tempo sta confermando la sua verità di esperienza e si manifesta in diverse culture, diverse nazionalità, diversi strati sociali e diverse generazioni.

Una verità di questo genere non ha bisogno di dogmi né di forme organizzative fisse di funzionamento e di sviluppo. Perciò, i “messaggeri”, ossia coloro che sentono e portano ad altri il Messaggio, mettono sempre in evidenza la necessità di non accettare coazioni alla libertà di idee e di credenze, e di trattare ogni essere umano nel modo in cui si vuole essere trattati.

Questo alto valore nelle relazioni interpersonali e sociali fa sì, allo stesso tempo, che i messaggeri lavorino contro ogni forma di discriminazione, di disuguaglianza e di ingiustizia.

## Chi l'Autore

Mario Luis Rodriguez Cobos, conosciuto anche con lo pseudonimo di Silo, è nato il 6 gennaio 1938 a Mendoza (Argentina). Scrittore e pensatore, è autore di diversi libri. Fondatore della scuola di pensiero dell'Umanesimo Universalista o Nuovo Umanesimo. Egli propone la metodologia della nonviolenza come unica alternativa per uscire dalla crisi mondo umano. Si pone anche lo sviluppo personale e sociale allo stesso tempo. Nel Messaggio di Silo, invita la libera interpretazione delle sue idee e di auto-organizzazione. Tra le principali proposte solleva il superamento del dolore fisico e la sofferenza mentale. Silo è morto il 16 settembre 2010 nella sua casa di Chacras de Coria, sua città natale di Mendoza.

[HTTP://SILO.NET](http://SILO.NET)