

ALONSO DEL RIO

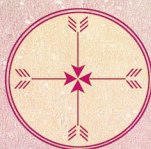


# I QUATTRO ALTARI



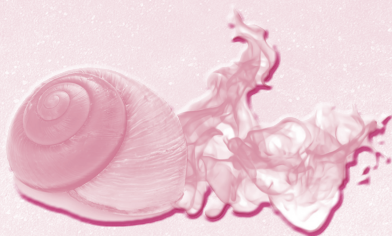
ESTRATTO  
GRATUITO

LA VIA  
ALL'AYAHUASCA



30  
ANNI





PRIMA PARTE

INTRODUZIONE AI  
"QUATTRO ALTARI"

## MACROCOSMO E MICROCOSMO

**C**i sono delle verità che sono sopravvissute attraverso i secoli ad ogni tipo di cataclisma o cambiamento e – guarda caso – sono più persistenti delle ignoranze barbariche e religiose.

Una di queste verità è che siamo partiti e facciamo parte della manifestazione duale che si esprime in vari livelli e in diversi modi. Lo studio e la comprensione della dualità è un tema fondamentale e imprescindibile per poter trovare la via del ritorno all'unità.

Se ci avviciniamo alla comprensione di queste due parole, “macrocosmo” e “microcosmo”, che ci parlano di un ordine grande e di un ordine piccolo, siamo stimolati a fermarci nel mezzo di questi due mondi in presenza della benevola semplicità della saggezza ancestrale che ha potuto trascendere e mostrarci le infinite potenzialità delle sue proposte.

Incontra il tuo piccolo ordine e conoscerai il grande ordine. Impara a conoscere il grande ordine e incontrerai il tuo piccolo ordine.

Un fatto molto importante è che la nostra consapevolezza è un portale che ci rende capaci di mettere in relazione il micro con il macro, l'estremamente grande con l'estremamente piccolo, e di percepirla contemporaneamente; la consapevolezza è una finestra che mette in comunicazione l'esterno con l'interno, il basso con l'alto.

Così arriviamo al nostro centro perfetto: il Cuore, la vera porta multidimensionale che ci permette di comprendere ciò che accade fuori attraverso ciò che accade dentro e viceversa, insegnandoci la sacra *Legge dell'Analogia*, che è il vero tesoro di questa scienza ancestrale.

Se comprendi le cose “del basso”, potrai comprendere le cose “dell'alto”. Se capisci le cose “dell'interno”, potrai capire le cose “dell'esterno”.

Questo potente concetto ci aiuta a collegarci con le forze grandiose del cosmo, ricordandoci non solo che siamo parte di esso, ma che –conformemente alla “frattalità” – esistono in noi anche un macro- e un microcosmo, un basso e un alto, una manifestazione inferiore e una superiore, una automatica e una consapevole.

Siamo partiti dall’irreale – dall’illusione creata da ogni mente soggettiva – per giungere a qualcosa di più reale, ci muoviamo dall’oscurità alla luce, dall’ignoranza alla saggezza.

*Guarda la luce delle stelle e conoscerai il tuo dio interiore. Conosci il tuo dio interiore e vedrai la luce delle stelle.* Questa è la verità che ha illuminato i miei primi passi e che mi diede l’ispirazione della pura essenza.

Tutti possono utilizzare la loro consapevolezza come un telescopio o come un microscopio; possono capire tanto le leggi universali quanto i sottili meccanismi mentali. Con uguale chiarezza possiamo gestire e trasformare il nostro ambiente circostante, come anche avere una visione limpida della situazione mondiale.

È chiaro quanto sia utile e possa essere un prezioso metodo di conoscenza il saper analizzare “l’esterno”, ma se poi non riusciamo a integrare questa sintesi in tutti i nostri processi evolutivi, ci potremo smarrire nel viaggio di andata credendo che tutto si riduce a questo. Non smetteremo mai di scomporre la materia in particelle sempre più piccole.

Sono pochi coloro che si sforzano di comprendere la relazione tra l’elemento e il tutto. Come interagiscono? Come si influenzano? E in particolare, perché questa piccola particella (che sei tu) può influenzare ed è parte indispensabile di questo grande e unico essere?

*Il primo passo verso l’alto non si compie verso l’alto, ma verso il basso!*

Uno dei primi misteri da svelare nel cammino dello sviluppo della consapevolezza è che se desideri ascendere, devi prima cominciare con lo scendere. Si tratta di percepire senza nessun tipo di analgesico o anestetico qual è la nostra cruda realtà ad ogni livello. Generalmente questo significa dover scendere alcuni gradini ripartendo dal punto in cui pensiamo di essere bloccati.

Quando vuoi fare un salto, per darti l'impulso devi sempre ripiegarti. Per costruire un edificio di vari piani, devi per forza scavare per costruire profonde fondamenta. Se parti dalla superficie per arrivare a una piccola realizzazione, tutto ciò che costruisci rischia di franare, vivresti nella precarietà, sempre sulla difensiva e col timore che “qualcuno ti possa scoprire”.

Devi arrivare fino al fondo di te stesso, alla tua piccola ma autentica realtà, per poter capire che non c'è altra Realtà che Dio e altro Dio che Realtà. Questo è il contatto più reale con il divino che potresti avere: la TUA realtà.

Tutto dipende da questo. Quanto ami la tua realtà? Riesci a vedere “Dio” nella realtà? Tu sei Dio nella misura in cui riconosci, ami e onori questa realtà.

Devi amare la realtà più di qualsiasi altra cosa, più delle tue credenze e, in particolare, più della tua religione o delle tue “proprie” idee. Quanto dico corrisponde alla mia interpretazione del primo comandamento cristiano: “Ama Dio (= la realtà) più di qualsiasi altra cosa”.

Da una parte diciamo che vogliamo conoscere Dio, ma dall'altra viviamo distortendo la realtà a nostra vantaggio, mancando di rispetto alla verità in ogni momento. Manipoliamo e adattiamo ogni giorno la realtà per apparire migliore agli altri e con lo scopo di “ingannare” noi stessi.

Quando scoprirai l'assurdità di questo gioco, avrai iniziato a percorrere la giusta via. E non sto dicendo che solo le persone co-

muni dicono bugie o manipolano la realtà, mi sto riferendo alla stragrande maggioranza dei cosiddetti “*guru*” o delle autorità spirituali, che si comportano come te e sono vittime semi-coscienti del proprio gioco, visto che sono ancora spinti da una motivazione egoistica, anche se cercano di apparire molto illuminati.

Dobbiamo trascendere tutti i dogmi e i concetti inventati dalle menti umane sulla vita e su ciò che chiamiamo “Dio”, e così liberarci dalla paura e dalla superficialità, che sono il frutto dell’ignoranza di coloro che fanno affari o approfittano della cosiddetta spiritualità.

L’aquila che è presente nel quarto altare rappresenta la tua capacità di sostenerti nell’aria (nell’amore) con le tue ali, con le tue forze, con i tuoi sogni, con la tua consapevolezza.

Dobbiamo farla finita una volta per tutte con il nostro auto-inganno, che si nasconde perfino nelle cose più sacre, dobbiamo assumerci il rischio di ascoltarci e di seguire il nostro particolare cammino, sempre più attenti, più vigili, rimettendo tutto e tutti in discussione per poter giungere ogni volta a maggiori certezze.

Per prima cosa devi disfarti dell’idea di credere di essere libero; ricorda che qualsiasi bugia blocca la crescita della tua consapevolezza, ogni bugia è la negazione della tua consapevolezza. La libertà che ti offre la mente è che puoi scegliere tra i vari tipi, le varie forme, i vari colori o lunghezze delle catene che ti legano al mondo illusorio. Se credi di essere libero, significa che non vedi tutti gli schemi e i condizionamenti che subisce la tua mente. Se credi di essere libero, non ti sforzerai mai di trovare la vera libertà.

Quando riuscirai ad assaporare la bellezza del tuo essere oltre la percezione della tua mente, apprezzerai questa libertà e avrai altre soddisfazioni. Però all’inizio devi fare uno sforzo molto grande di onestà per riconoscere la forza delle tue catene e cercare gli attrezzi necessari per poterle spezzare.

## SCHEMI MENTALI

**E**saminiamo subito la limitazione principale del nostro sistema di percezione.

Gli schemi mentali sono i meccanismi che la nostra mente ha costruito per poter elaborare, valutare e fornire delle risposte sulla realtà. Costituiscono una rete di percorsi e collegamenti che formano il sistema di pensiero che utilizzi adesso.

Si considera che uno dei sintomi dello sviluppo della consapevolezza è il momento in cui la persona scopre i propri schemi mentali: istantaneamente essa non si sente più triste o smarrita ma liberata.

Le persone che sono totalmente identificate con la loro mente attivano immediatamente uno schema di difesa per proteggere la loro struttura mentale e il loro sistema di credenze, al fine di poter continuare a godersi la loro confortevole schiavitù, la loro gabbia dorata.

Lo schema mentale è un meccanismo della mente che tende a creare delle “leggi” (generalizzazioni) in base alle proprie esperienze di vita.

Questo avviene a causa dell’abuso del meccanismo mentale che all’origine è positivo e ci consente di risolvere delle questioni pratiche e automatiche senza dover sempre ritornarci sopra.

Quando siamo in piedi e decidiamo di camminare, non abbiamo bisogno di pensare “bene, adesso mi inclino verso la gamba destra, ci sposto il peso, tendo il quadricipite, alzo il ginocchio sinistro ecc.”.

La nostra meravigliosa mente risolve tutto questo: lo riassume e lo registra in una funzione automatica che chiamiamo “camminare”, di modo che quando premiamo il pulsante “camminare”, il corpo sa cosa deve fare.

Poco a poco nella nostra vita aumentiamo il numero di funzioni e di pulsanti. Ma cosa succede quando vogliamo applicare

questo sistema a tutte le attività della nostra vita? Esiste il pulsante “*amare*”? Io continuo a cercarlo ma non lo trovo: normalmente, per poter amare devo disattivare la maggior parte dei pulsanti, cioè tutto il pensiero.

Alcuni di questi pulsanti sono attivati da noi stessi, ma altri sono messi in funzione dall'esterno senza che ce ne rendiamo conto. Per questo la vita e il gioco sociale si trasformano in una continua attivazione di pulsanti.

Un giorno ci innamoriamo, abbiamo dei figli, un lavoro, poi ci separiamo, il tutto credendo di prendere delle decisioni dal più profondo del nostro essere. Ma non è così: non ci rendiamo conto che ci sono dei pulsanti né chi li preme. Inoltre, si può perfino imparare a manipolare intere nazioni conoscendo e premendo i pulsanti giusti... È così che il pensiero dominante sta schiavizzando tutto il pianeta.

Nel XX secolo si è sviluppata una scienza nefasta che mira al controllo sociale, denominata “psicologia di massa”, e che serve a influenzare e a controllare il pensiero di tutti gli esseri umani.

Attualmente, con lo sviluppo della neuroscienza, il controllo delle masse ha assunto uno *status* scientifico: da decine di anni si pagano stipendi milionari alle menti più brillanti e pervertite per sviluppare stereotipi di comportamento e slogan di facile digestione che possano condizionare, controllare e mantenere addormentata tutta la popolazione, soprattutto affinché consumino quello che viene loro “consigliato”.

Tutto ciò è diretto e controllato da persone “di buon cuore” ma di mente malata, totalmente contrari alla Natura, all'evoluzione, e di conseguenza allo sviluppo della consapevolezza.

Gli schemi mentali si costituiscono sin dai nostri primi anni di vita e in gran parte saranno questi schemi a determinare il nostro modo di pensare durante tutta la nostra esistenza.

Ricordiamoci di come, da bambini, ci condizionano a essere competitivi, i più bravi, come ci gonfiamo di orgoglio quando riceviamo una gratificazione. Se vinco, mi sento bene, forte e superiore. Se perdo, mi sento male, debole e umiliato.

Una volta sperimentate queste sensazioni, si crea lo schema mentale corrispondente: “Voglio sempre sentirmi bene e non frustrato o umiliato, farò tutto il possibile nella mia vita per mettermi in evidenza e trionfare; non mi importa se questo è etico o non lo è, se è legale o illegale, umano o disumano, ciò che conta è non dover più sperimentare l’umiliazione e godermi questa meravigliosa droga che esalta il mio cervello ogni volta che ricevo gratificazioni e ammirazione”.

Tutti noi abbiamo certamente una coscienza embrionale che con una vocina cerca di orientarci e di portarci sulla retta via, ma purtroppo i condizionamenti sono talmente forti che generalmente questa vocina zittisce di fronte al flusso degli stimoli esterni.

Siamo strapieni di questi condizionamenti assurdi che stanno portando il nostro pianeta alla rovina. Potremmo vivere in un paradiso sia all’esterno che all’interno di noi stessi, ma no, il grande caos ci invade.

Poi la “paura dell’umiliazione” si converte in una sete di dominazione e giunge a un’incontrollabile e illimitata sete di potere e di egoismo. Com’è possibile che questa emozione mal gestita possa contribuire alla distruzione della nostra specie? Questo è uno degli schemi mentali più potenti che ci dominano, è la principale malattia e paura di coloro che accumulano patrimoni immensi nella speranza di essere “i padroni del mondo”.

Gli schemi mentali sono autentiche catene che impediscono alla nostra mente di essere libera, imparare a vederle è uno degli aspetti più importanti e difficili di tutto il processo.

Si riconoscerà che tutto ciò per cui finora si è lottato e fatto sacrifici nella vita (il denaro, la posizione sociale, “i valori”, il prestigio, le proprietà...) non ci è molto utile e che in realtà potrebbe costituire la nostra principale catena.

Anche la cosiddetta “spiritualità” fa parte di questo gioco, la nostra società la monetizza, l’ego la considera già come una qualità indispensabile ad ogni persona che si crede importante, sensibile e mediamente consapevole. Perciò si deve prestare doppia attenzione per evitare che ciò che pretende di liberarti non finisca invece per schiavizzarti.

Gli schemi mentali sono centinaia ed è indispensabile imparare a riconoscerli per poterli poi disattivare. *Una delle migliori strategie per riconoscerli è identificarli nell’ombra di ogni “sofferenza”.*

Si può anche scoprire che sono nascosti in credenze così profondamente radicate nella nostra mente che non riusciamo più a distinguere tra uno schema mentale, una credenza o una verità.

È molto facile osservare gli schemi mentali nelle persone fanatiche, siano esse cristiane, buddiste o induiste: i loro schemi si attivano automaticamente ogni volta che tentano di difendere le loro credenze.

Per esempio, uno schema molto primitivo è il nazionalismo. Credere che esista una razza o un popolo del pianeta che sia superiore agli altri è uno degli schemi più stupidi e più diffusi.

Un altro schema di compensazione molto frequente tra le persone la cui identità è praticamente identificata col primo *chakra*, è credere che il denaro possa fornire loro tutto ciò che legittimamente non riescono a darsi: ammirazione, rispetto, allegria, amore. Ed è per questo che tante persone vivono cercando disperatamente il denaro.

Abbiamo schemi mentali che variano dal più grezzo al più sofisticato.

Ecco un esempio di uno schema molto complesso: “Visto che sono una persona molto intelligente e spirituale, il cammino che seguo è il migliore (perché è il frutto di una scelta seria e giudiziosa), e perciò non può esistere un cammino (o una conoscenza) migliore di quello che seguo, perché se esistesse, allora sarebbe il mio; ragion per cui il mio è certamente il migliore”.

Questo schema impedisce l'accesso a una conoscenza superiore. Si può sminuire questo schema e imparare a pensare in un altro modo: “So che possono esistere delle conoscenze più elevate della mia, ma per ora il mio livello di consapevolezza non mi permette di comprenderle o di praticarle, tuttavia rimango aperto e mi do da fare per riuscire, un giorno, a comprenderle”.

La complicazione viene dal fatto che, fintanto che si vive sotto la guida di schemi mentali – che possono essere di tipo sociale, culturale, sessuale, intellettuale, istintivo ecc. – non si è in grado di capire quali siano le scelte o i modi di pensare che ci liberano.

Generalmente gli schemi più importanti sono generati come risposte a ferite emozionali verificatesi durante la nostra infanzia, a partire dalle quali abbiamo costruito tutto il resto. All'inizio del nostro risveglio, la mente (incluso il corpo emozionale) non è altro che una ferita e ogni essere parla attraverso la sua ferita... Fino al momento in cui questa ferita non venga curata e si possa iniziare a parlare con il cuore...

Ricordo che tempo fa, durante una cerimonia, ho dovuto rivedere – ancora una volta – la mia relazione con mio padre. Ho vissuto i primi anni ispirato da quella grande sete di gratificazione che ogni bambino possiede e sono così cresciuto cercando di attirare la sua attenzione. Ma siccome mio padre viveva nell'ossessione della bellezza e dell'intelligenza di mio fratello, non aveva praticamente occhi per me; ho imparato a darmi da fare sempre di più per ottenere il suo riconoscimento, ma non ho ricevuto granché.

Così sono diventato un giovanotto e poi un uomo; non mi sono più preoccupato di attirare l'attenzione o di cercare gratificazioni, mi sono abituato a darmi da fare per la mia soddisfazione e ho imparato ad avere una vita attiva, intensa ma senza sofferenza.

Quando ho capito questo, lacrime di gratitudine nei confronti della vita e di mio padre mi sono scese dagli occhi. Nessuno saprà mai cosa gli riserva la vita finché non “gira l'angolo”. E l'insegnamento più grande è stato vedere come si formano gli schemi e come diventiamo ciò che è stato plasmato durante la nostra infanzia.

Un altro meccanismo attraverso cui si attuano i nostri schemi mentali è quando li consideriamo semplicemente come “il nostro modo di pensare”, presumendo che “pensiamo” attraverso schemi senza capire che non sono propriamente nostri. La nostra mente è una creazione della società e della famiglia nella quale siamo nati con l'aggiunta di una variabile costituita dalle conclusioni personali tratte dagli eventi.

Il problema è che viviamo così identificati con la nostra mente che ci risulta quasi impossibile utilizzare qualche nostra parte al di là di essa, qualcosa che ci possa aiutare a riconoscere che ciò che ci fornisce l'identità non è il nostro essere interiore, ma che essa, in realtà, è una creazione che proviene dall'esterno, e che, in fin dei conti, ci definiamo e costruiamo i nostri schemi mentali per imitazione o per opposizione.

Se abbiamo avuto un padre con un'energia maschile evidentemente esagerata, quasi violenta, abbiamo due possibilità. La prima è costruire uno schema di imitazione e riprodurre lo stesso atteggiamento nella generazione seguente; la seconda è di definirci in opposizione e prendere nostro padre come il modello perfetto di quello che non vogliamo assolutamente essere.

La stessa cosa avviene se abbiamo un padre con un'energia maschile eccessivamente debole.

Tutti gli altri condizionamenti ci faranno creare degli schemi di imitazione o di opposizione.

La relazione con la madre è un copia-incolla. Se cresciamo in una famiglia matriarcale, anche qui abbiamo due opzioni: ammirare o respingere le donne forti. I genitori costituiscono le più forti influenze all'inizio dell'elaborazione della nostra mente. La loro presenza o la loro assenza, i loro eccessi o le loro mancanze saranno alla base dei nostri schemi mentali.

Successivamente, attraverso la scuola, la società completa la sua opera maestra di creazione degli schemi in funzione del ruolo che dovremo svolgere nel nostro piccolo gruppo.

Finora abbiamo esaminato lo sviluppo della mente che avviene nei primi anni di vita, in famiglia, in modo "naturale" o per lo meno senza malafede, ma crescendo approdiamo alla parte più oscura della nostra società: la situazione diventa molto più complicata quando i bambini entrano nel sistema scolastico "meccanizzato", ossia nell'estensione ideologica del sistema dominante.

Qui incomincia a manifestarsi una realtà nefasta. A partire dall'età scolare, i bambini vengono sottoposti tramite "i media" del sistema (televisione, musica, spettacoli), e in particolare attraverso lo stesso impianto educativo, a un processo di disumanizzazione per convertirli in piccoli schiavi, in grandi consumatori o in elementi del grande meccanismo autodistruttivo.

Si vede in questo caso quanto sarebbe importante la creazione di un sistema educativo basato sullo sviluppo e la crescita dell'essere umano e non in funzione di un sistema economico.

Nel momento in cui accetteremo l'idea che non siamo realmente quello che abbiamo pensato di essere per tutta la vita, potremo sperimentare una crisi abbastanza complicata che potrà portarci a reinterpretare la realtà e ad assumere un'identità un po' più reale, e soprattutto a farci dare un nuovo senso all'esistenza.

Esistono anche degli schemi che sono trasversali in tutta l'umanità. Uno dei più potenti è quello di incolpare gli altri di tutto ciò che consideriamo negativo nella nostra vita. Questo schema ha per effetto che, al verificarsi di qualsiasi disastro o evento negativo nella nostra vita, cercheremo sempre di identificare un colpevole. Riteniamo di essere perfino felici di poter identificare dei colpevoli, in particolare quelli che “generano” la nostra infelicità. Come se la vita cambiasse e diventasse più facile a partire dal momento in cui troviamo un colpevole.

Questo, non solo è un potente veleno che ci intossica facendoci perdere una buona parte della nostra energia emozionale, ma ci insegna anche a scansare costantemente la grande responsabilità che ognuno di noi ha nei confronti del mondo e della propria felicità.

Gli schemi possono essere classificati in base ai nostri centri energetici o *chakra*. Cioè, esistono degli schemi mentali propri del primo centro, come per esempio il fatto di identificarci con la nostra apparenza fisica. In essa poniamo tutta la nostra identità e proviamo piacere a essere ammirati.

Poi abbiamo schemi di tipo emozionale. Col passare del tempo, creiamo una risposta emozionale programmata per ogni situazione della vita.

Infine, schemi di tipo intellettuale, che sono elucubrazioni un po' più complesse ma ugualmente dannose e condizionanti. Per esempio, è assurdo credersi superiore ad altri semplicemente in virtù di un'accumulazione di conoscenze, visto che in genere la maggioranza delle nostre credenze risponde a schemi mentali.

Gli schemi mentali non solo necessiterebbero un libro intero, ma richiederebbero un corso di vari anni a causa del loro tremendo potere: è un lavoro di una vita intera.

So che per tante persone sarà molto difficile identificarli, o perfino solamente capire di cosa stiamo parlando, ma sento che

vi devo dare l'incarico di lavorare su di essi per poter passare a ciò che seguirà.

## COME SCIOGLIERE GLI SCHEMI MENTALI

Ogni più piccola decisione che prendi nella tua vita non è solo frutto del tuo livello di consapevolezza, ma è anche il seme di ciò che raccoglierai più avanti. Modificando questa decisione, cambierai anche la qualità dei tuoi pensieri e delle tue emozioni.

Ogni persona della tua vita, ogni cibo, ogni conversazione, ogni canzone che ascolti ti mette in marcia nell'una o nell'altra direzione.

In fin dei conti, la grande difficoltà che impedisce di fare cambiamenti veri e significativi nel nostro essere trova le sue radici nell'ignoranza del nostro sistema dei pensieri e delle emozioni.

Creiamo delle reti neurali che diventano delle autentiche autostrade sulle quali sfrecciano i nostri pensieri a velocità favolose; una volta costruite, risulteranno molto difficili da demolire. Queste reti neurali fanno parte del nostro hardware: non possono sparire in una notte neanche con centinaia di meditazioni o cerimonie.

Sia chiaro che un cambiamento o una trasformazione autentica non dipende da una semplice decisione o da un'esplosione di buone intenzioni, o da litri di "medicina" che potresti prendere in una sola cerimonia. Si tratta invece di un lavoro quotidiano e costante, una reiterazione permanente della necessità di abbandonare i vecchi modi di pensare fino a che la parte materiale di queste reti neurali si disintegri e sparisca per il fatto di non usarle più.

L'unico modo per far sparire gli schemi mentali è smettere di usarli.

Ogni volta che ci ritroviamo di fronte a una situazione usuale, nella quale sappiamo già tutto quello che succederà (cosa diremo, cosa ci risponderanno e come andrà a finire), abbiamo l'opportu-

nità di operare un cambiamento, ma avremo bisogno di rapidità e di tanta energia per contrastare l'inerzia creatasi da decine di anni di ripetizione di uno stesso schema; e non ci sarà facile trovare l'energia per inquadrare la situazione in un altro modo.

Gli schemi mentali sono come i sentieri nella giungla: se smetti di percorrerli, finiscono per richiudersi e sparire. Ma per non usarli più bisogna che la mente si costruisca altri spazi grazie alla meditazione, alla preghiera o a qualsiasi altra pratica che possa reindirizzarla. Per essere efficaci è importante che queste pratiche siano in grado attrarre, accattivare e dare piacere alla mente, otterremo così due risultati: non usare più gli schemi vecchi e ottenere che il pensiero legato alle nostre emozioni possa scaricare nel nostro torrente sanguigno le sostanze più belle, più dolci e più potenti.

La difficoltà della vera trasformazione è la quantità di cose che dobbiamo ricordare in ogni momento per poter cambiare veramente; per questo mi permetto di ricordarti ancora una volta l'importanza di una buona gestione delle tue energie per poter rimanere nel nostro quarto altare più a lungo possibile e riuscire a fronteggiare adeguatamente ogni situazione senza ricadere nei vecchi schemi.

## **E' INEVITABILE LA SOFFERENZA PER POTER EVOLVERE**

**C**i sono alcuni fatti che mi hanno estremamente impressionato durante il mio cammino. Uno di questi è di aver conosciuto tante persone – tantissime buone persone – con un potenziale immenso ma che purtroppo vivono ingabbiate in circoli poco virtuosi. Continuano a ripetere sempre gli stessi errori, le stesse parole, le stesse azioni. Vivono instancabilmente le stesse sofferenze. Sono stanche di sbattere sempre contro gli

stessi estremi del pendolo, ma nonostante ciò si trovano senza la capacità di reagire e di dire “Basta! Vogliamo farla finita con questa vita di automatismi – che in realtà nessuno desidera – ma siamo nell’incapacità di trovare la soluzione per uscire da questa trappola”.

Questo è certamente lo stato mentale iniziale della “guarigione”, che dura parecchio tempo, fino a che qualcosa *matura* e la persona *smette semplicemente di soffrire*. Si attiva la memoria e ci ricordiamo di quante volte abbiamo provato dolore per gli stessi fatti – o per cause simili – finché dalle profondità del nostro essere emerge una volontà, un autentico “*volere*” che genera la decisione di non sperimentare più questo tipo di sofferenza. La luce appare e la consapevolezza ci mostra la sequenza con la quale creiamo la nostra sofferenza.

È difficile credere che siamo contemporaneamente tanto intelligenti e tanto ottusi, ma, giustamente, nel cammino che percorre la mente per giungere alla consapevolezza occorre assumersi la responsabilità e rendersi conto di questa dualità.

Non che il dolore sia inevitabile, ma ogni essere sulla terra decide quante volte dovrà inciampare sulla stessa pietra e purtroppo il dolore è uno dei sistemi naturali (ma non indispensabili) per poter attivare la memoria e la consapevolezza.

Bisogna capire molto chiaramente la simultaneità di due elementi basilari. In un senso, l’evoluzione è un processo naturale di maturazione che non si può accelerare o forzare al di là del suo limite in ogni determinato momento. In un altro senso, c’è una parte che dipende totalmente dalla nostra responsabilità: ognuno decide quanta energia vuole investire in ogni evento per poter smettere di soffrire inutilmente.

Sottolineo “inutilmente” per sottolineare la differenza con un’eventuale sofferenza inevitabile che faccia parte della vita. Ci sono terremoti, catastrofi o malattie, ma esiste anche un altro tipo di sofferenza che dipende maggiormente dalla nostra

ignoranza e dal nostro atteggiamento. L'abilità consiste nell'imparare a ridurre adeguatamente tutte le sofferenze inutili per evitare di sprofondare nell'ignoranza.

Sarebbe molto facile fraintendere questo e limitarsi ad affermare: “Decido di essere felice e di non soffrire”. Per me la felicità non è solo un'affermazione, ma una delle conseguenze della consapevolezza raggiunta.

Ognuno decide quanto darsi da fare e quanto soffrire. Io ho una vita molto impegnativa ma non è una vita sofferta. *La luce è la saggezza interiore che ci fa capire come non sia necessario soffrire per abbandonare la sofferenza.* Si fa per piacere o non si fa.

## NON TI DARAI MAI DA FARE PER OTTENERE QUELLO CHE CREDI DI POSSEDERE GIÀ

**U**no degli errori più frequenti è pensare di avere qualcosa che non si ha, o sminuire lo sforzo che bisognerebbe compiere per ottenerlo.

L'amore è un buon esempio. Nel mondo, tante persone dicono di avere amore e utilizzano continuamente ma superficialmente la parola “amore”. Non sono interessate a sapere di cosa stiano esattamente parlando.

Pochi si fermano a riflettere sulla differenza tra il vero amore e l'amore condizionato. L'amore condizionato non è amore vero.

L'amore è incondizionato per sua essenza. È la nostra mente che inventa una categoria fraudolenta che fa molto comodo. Ci fa credere di essere capaci di amare veramente solo se continuiamo a sottomettere o a condizionare coloro che pretendiamo di amare.

La mente dice di provare amore e di provare odio e questo lo chiama “sentimento”, mentre in realtà la mente non può

sperimentare il vero amore visto che per definizione l'amore si trova al di là della ragione. La mente può solo sperimentare emozioni. Possiamo esprimere questo concetto in un altro modo: l'universo della mente è duale, perciò le emozioni sono duali, belle o brutte, ma l'Amore è esattamente il contrario, è il principio dell'unità. È indispensabile sapere che le emozioni emanano dalla nostra mente, e rettificare l'uso della parola "sentimento", cioè riservarla solamente al vero amore.

La mente crea la propria versione dell'amore secondo un suo ragionamento. Se tu mi ami, io ti amo, se fai quel che mi piace, allora ti amo... e così passiamo la vita abbracciando questo meccanismo che ci impedisce di raggiungere il vero amore.

La continua osservazione di queste emozioni mi ha consentito di capire qualcosa che al principio mi sembrava una grande tragedia nella mia vita, ma in realtà è stato l'inizio del mio vero cammino. Ho scoperto che non conoscevo il vero amore e che in realtà non amavo nessuno e nemmeno me stesso.

Provare apprezzamento, ammirazione, tenerezza, rispetto o bisogno nei confronti di un'altra persona non equivale al vero amore. È indispensabile ripulire lo spazio, decontaminare questa parola, creare il vuoto per permettere che lì, nella più autentica purezza, il vero amore possa contaminare tutti gli aspetti dell'esistenza.

L'elemento buono in tutto questo è che ho capito che il primo passo per ottenere qualcosa di reale è rendersi conto che non lo si ha.

Non mi fermerò fintanto che non sentirò di poter amare senza porre condizioni, fintanto che il mio amore non dipenderà da come viene accolto, o da cosa ne fanno i destinatari, o se me lo restituiscono o meno. Il vero amore trova il piacere nel proprio fluire, non si aspetta nulla in cambio.

Questa comprensione è necessaria per poter pulire le nostre emozioni e consentire che la loro bellezza ci conduca all'amore.

# INDICE

PROLOGO .....	5
---------------	---

PREFAZIONE .....	9
------------------	---

Dalla Mente alla Consapevolezza.....	9
--------------------------------------	---

Il nostro cammino.....	18
------------------------	----

## PRIMA PARTE

### INTRODUZIONE AI "QUATTRO ALTARI"

Macrocosmo e microcosmo .....	22
-------------------------------	----

Schemi mentali .....	26
----------------------	----

Come sciogliere gli schemi mentali.....	34
---	----

È inevitabile la sofferenza per poter evolvere.....	35
---	----

Non ti darai mai da fare per ottenere quello che credi di possedere già.....	37
---	----

Verso qualcosa di sempre più reale.....	39
---	----

La via che porta al cuore.....	41
--------------------------------	----

<i>"...Come la mente assume il colore della vita"</i> .....	43
---	----

Luce .....	47
------------	----

La morte iniziatica o la notte oscura dell'anima .....	50
--	----

Evoluzione .....	56
------------------	----

Luce e oscurità .....	59
-----------------------	----

Verso la luce .....	67
---------------------	----

La verità ci renderà liberi .....	70
-----------------------------------	----

Schemi di sofferenza.....	76
---------------------------	----

Le "ferite" .....	85
-------------------	----

Gli istinti: sopravvivere, riprodursi, esprimersi.....	88
--	----

Il tempo del cuore o il cuore del tempo .....	93
---	----

Il tempo della mente e il tempo del cuore.....	95
--	----

La trasformazione della consapevolezza in inconsapevolezza .....	95
--	----

Strumenti di liberazione .....	101
La distorsione.....	104
La mente creativa e la mente consumista .....	105
Ricreazione o distrazione?.....	108
La società dell'intrattenimento .....	109
Divertirsi o guarirsi? .....	110
Arte e società.....	111
Arte medicina.....	112
La via del cuore è la via della consapevolezza .....	114
Il pensare bene .....	119
Il parlar bene .....	123
L'agire bene .....	127
Spirito o materia? .....	128
Breve storia mondiale della quadripartizione .....	132
Il nome sacro.....	134
Dal mito alla ragione.....	135
Tacere, sapere, desiderare, osare .....	136

## SECONDA PARTE I QUATTRO ALTARI

<b>L'ALTARE DELLA TERRA .....</b>	<b>140</b>
Umiltà.....	141
Gli antenati - i quattro nonni .....	144
Il padre - l'energia maschile .....	148
La nostra relazione con la materia (il lavoro).....	153
Luce e verità' del primo <i>chakra</i> .....	155
Chi può risolvere l'enigma? .....	162
L'oro degli dèi.....	165
L'istinto di sopravvivenza.....	168
La nonnetta creatività.....	170
L'ombra del primo altare: la paura .....	174
La prigionia della paura .....	177
Agri-cultura.....	179

## **L'ALTARE DELL'ACQUA ..... 183**

Acqua.....	184
La Madre Universale.....	184
La Madre Terrena.....	187
Le emozioni .....	190
Il corpo emozionale.....	197
Il piacere come motore del cambiamento .....	199
In(n) amor(e) (a) mento .....	212
La sessualità.....	216
La mia identità sessuale ed emozionale .....	228
Il senso di colpa: l'ombra di questo altare .....	230

## **L'ALTARE DEL FUOCO ..... 236**

Fuoco.....	237
L'intelletto .....	237
Il terzo istinto: l'espressione.....	242
Il potere.....	245
Le credenze .....	248
L'intelletto e il fuoco .....	253
L'altare delle medicine .....	255
Cultura "curanderile" .....	261
L'ayahuasca come percorso evolutivo .....	271
Castelli di sabbia .....	273
Da dove partiamo e dove arriviamo .....	277
Esplorando la realtà.....	279
Credenze e realtà .....	284
Il giudizio finale .....	286
Il perdono .....	297
L'ombra di quest'altare: l'orgoglio.....	299
Volere.....	303

## **L'ALTARE DELL'ARIA.....309**

L'amore .....	310
Il tempo .....	312
Il tempo dell'amore .....	313

Osare.....	316
I livelli di consapevolezza e le tappe della vita .....	317
L'altare della celebrazione.....	322
Felicità .....	326
Il percorso segreto .....	329
Consapevolezza e responsabilità.....	333
Sviluppo e attivazione dei centri energetici (i <i>chakra</i> ) .....	337

## **UNA NUOVA TERRA ..... 352**

Una nuova terra.....	353
Il massimo della gratitudine (riflessioni post-celebrazioni) .....	353

## **RINGRAZIAMENTI ..... 356**

NB: Questo estratto è stato realizzato partendo da testi  
non ancora revisionati e impaginati,  
per questo motivo l'estratto potrebbe contenere refusi.  
È, inoltre, possibile che la versione definitiva subisca  
lievi variazioni sia nel testo che nell'impaginazione.

SEI PRONTO A INTRAPRENDERE  
UN VIAGGIO PER RAGGIUNGERE  
LA CONSAPEVOLEZZA?



9 || 7 8 8 8 9 3 || 1 9 5 3 7 9 ||

**€ 16,50**

## GRUPPO MACRO

1987-2017

## 30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

**www.gruppomacro.com**