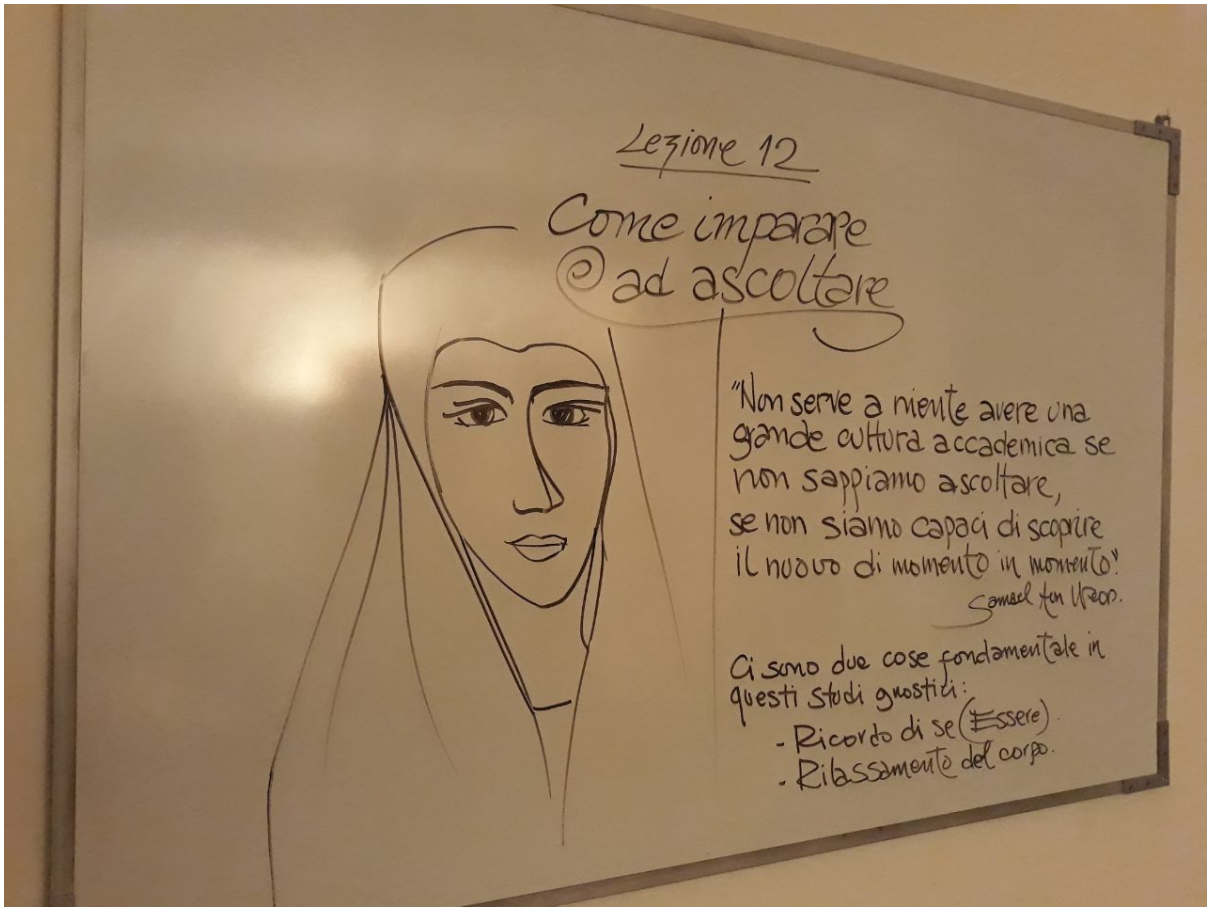
Come imparare ad ascoltare

Appunti e spunti di ***Spaccamente***



"Non serve a niente avere una grande cultura accademica se non sappiamo ascoltare, se non siamo capaci di scoprire il nuovo di momento in momento"

Samael Aun Weor

Come imparare ascoltare. Non dobbiamo confondere ascoltare con udire, neanche con sentire. Ascoltare è un'altra cosa completamente diversa. Inizio dicendo che il corpo fisico non sa ascoltare. La mente non sa ascoltare. Neanche la personalità sa ascoltare. Men che meno l'ego l'io che si manifesta con atteggiamenti di invidia, di gelosia, di preoccupazione, di auto-importanza (superbia-orgoglio) o di vanità; nessuno di questi "corpi" sanno ascoltare. **Soltanto l'Essenza, la coscienza sa ascoltare.**

Perché è importante questa lezione?

Questa lezione è importante per comprendere le dinamiche dell'ascolto. Spesso ci capita che parlando con una persona ci rendiamo conto che non siamo ascoltati. Succede che la persona con cui stai parlando è evidente che non ti sta ascoltando anche se ti sta guardando, magari con intensità. Quella persona può udire però non ascoltare **perché sta già pensando a quello che ti deve dire prima che tu finisca di parlare.** Per questo motivo è difficile ascoltare in modo neutrale senza tradurre, senza permettere alla mente di interferire in quel discorso che sta arrivando alle tue orecchie affinché arrivi direttamente, così come è. **Ascoltare è un arte, è come imparare a leggere dove non si scrive.**

La domanda che io mi faccio sempre in questa lezione è: ***"che cosa dobbiamo ascoltare?"*** La risposta può essere semplice, ma allo stesso tempo difficile da mettere in pratica: **ascoltare il verbo.**

E che cos'è il Verbo? Il Verbo non è il suono, **il Verbo è la Parola.** ***E che cos'è la Parola?*** Giovanni dice nel Vangelo, ***"nel principio era il verbo e il verbo era Dio."***

Tutto è nel principio, non è il verbo. Verbo e parola si riferiscono sempre a qualcosa di spirituale, di divino. Non si tratta di ascoltare un rumore, un suono, perché il verbo non è suono.

Dico che cos'è il verbo. Quando non c'era creazione, già c'era il verbo. Quando la materia non aveva forma, già c'era il verbo. Quando non c'era suono, perché tutto era silenzio, già c'era il verbo. **È il verbo il che mette in movimento l'energia che va a creare il suono. È** il Verbo il che feconda la materia e prende forma.

Per noi è difficile immaginare la materia senza forma, l'energia senza movimento, perché noi siamo già parte della creazione e siamo abituati a pensare che energia significa movimento, energia significa suono. Non possiamo immaginare la creazione senza il movimento d'energia e senza la forma della materia che corrisponde al **caos primordiale**, o caos superiore.

E che cosa dobbiamo ascoltare? Il verbo,
E che cosa è il verbo? Possiamo dire il verbo è ciò che dà forma a ogni cosa, che muove l'energia. **Il verbo geometrizza**, mette in azione tutto. E il verbo, per l'educazione cristiana cattolica, è una cosa divina, il verbo è Cristo, il verbo è Krishna per le religioni orientali, e così via.

Il Verbo corrisponde allo Spazio Astratto Assoluto, ossia ciò che siamo soliti a definire con la parola “Dio”.

Tornando alla domanda iniziale della lezione, chiediamoci: ***“Quando io parlo con una persona, che cosa devo ascoltare?”*** Le parole che dice o l'Essenza della emozione che trasmette? L’impressione che ricevo in quel momento o cos’altro?

C'è qualcosa che si nasconde dietro in una conversazione a cui dobbiamo fare attenzione per poter dire di ascoltare veramente una persona. Anche il silenzio e le pause di una persona nascondono sicuramente la verità del ***“non detto”***.

Iniziamo a definire che cosa è il verbo.
Il Verbo è divino, ma è anche la Verità, anche durante una pausa di silenzio, il verbo vibra.

Durante una conferenza come questa, è fondamentale che la vostra consapevolezza sia dedicata al **ricordo di sé**, il terzo stato della conoscenza di cui abbiamo discusso. Il ricordo dell'Essere è l'amore per il proprio Essere, **la profonda sensazione di avere in sé una particella divina.**

Quando ascoltiamo qualcuno che ci parla, dobbiamo percepirlo oltre il corpo fisico, la mente, le emozioni e la personalità. Dobbiamo sintonizzarci per ascoltare la sua anima, il suo spirito, la sua essenza, la sua coscienza. Per ricevere questa essenza, dobbiamo **essere aperti al nuovo.** Spesso siamo così pieni di concetti, pregiudizi, opinioni e idee che, anche se l'altra persona si sforza di trasmettere qualcosa di profondo, non la ascoltiamo veramente. In realtà, stiamo ascoltando noi stessi.

Ascoltare veramente significa avere *la mente in bianco*, libera da emozioni e traduzioni mentali. Solo così l'informazione può arrivare. È possibile che, anche dopo una conversazione di trenta minuti, in un solo istante, in un minuto o persino in un secondo, si colga l'intera essenza del messaggio.

Anche in una conferenza come questa, che duri quarantacinque minuti, un'ora o più, non è fondamentale seguire ogni singola parola, registrarla o memorizzarla. Ciò che conta davvero è il momento della connessione: quando il vostro cuore si unisce al mio e il mio si unisce al vostro; quando la mia coscienza vibra all'unisono con la vostra.

In questa comunione, si genera una magia, un incredibile cambio di impressione. È l'istante in cui si dice: ***"Questo è il cuore, l'essenza per cui sono venuto qui stasera ad ascoltare".***

Ora hai compreso, ma a volte, dopo che ho parlato per quarantacinque minuti, la vostra coscienza si apre e percepisce l'idea essenziale della lezione solo in un istante particolare. Oppure, può succedere che non ci sia stata alcuna vera lezione per voi: tornate a casa senza aver compreso né ascoltato nulla. Potete aver registrato intellettualmente e capito a livello logico, ma non avete ascoltato veramente il messaggio nascosto.

Questa dodicesima lezione ha un suo motivo e una sua ragione d'essere. È fondamentale per evitare il rischio che tutto ciò che dico venga tradotto in modo distorto, trasformandosi in un dogma che crea confusione, anziché essere un aiuto per la comprensione e per un nuovo modo di vivere.

Per questo, è vitale imparare ad ascoltare profondamente.

Le Chiavi per l'Ascolto Profondo

Per imparare ad ascoltare veramente, dobbiamo seguire due regole fondamentali: **il ricordo di sé e il rilassamento del corpo fisico.**

Un corpo teso e in tensione impedisce l'ascolto. Dobbiamo imparare a rilassarci completamente di fronte a una situazione, in modo da poter percepire con la nostra coscienza ciò che la coscienza dell'altro sta cercando di comunicarci.

L'ascolto non va riservato solo agli adulti. Dobbiamo imparare ad ascoltare i bambini, la voce di un albero, o il canto mattutino di un uccello. Sediamoci tranquilli e contempliamo quel suono, quel "verbo". Chiediamoci: ***Cosa cerca di dire? Quale nota musicale crea in noi una sensazione così particolare?***

La Voce della Natura

Il libro di Hermann Hesse, Siddhartha, è estremamente interessante perché il protagonista raggiunge la verità sedendosi in contemplazione accanto a un fiume.

È il suono dell'acqua che scorre, il rumore prodotto tra le rocce e i sassi lungo il suo cammino, a trasformarsi in voce, in verbo. Siddhartha medita e comprende, percependo che è il fiume stesso a parlargli.

Proprio come il vento, la natura ci parla, e noi dobbiamo educarci all'arte dell'ascolto. Questo non significa ascoltare solo le persone colte o intelligenti, ma anche coloro che consideriamo ignoranti, e in egual misura, le voci nascoste e silenziose della vita.

Tutti hanno qualcosa da dire, anche se a volte non ci piace o non vogliamo sentirlo. Dobbiamo rimanere attenti, perché non sappiamo mai quale strada Dio utilizzi per comunicarci un messaggio essenziale. Questo messaggio può arrivarci attraverso una persona o una situazione che meno ci aspettiamo, e può cambiare completamente la nostra vita. La conoscenza è necessaria, ma l'ascolto è fondamentale.

Per imparare a parlare, dobbiamo prima imparare ad ascoltare. Chi parla, parla, parla, saltando da un argomento all'altro per quaranta-cinque minuti, un'ora, due o tre, mentre l'altra persona si limita ad annuire, non conosce l'arte di ascoltare.

È cruciale imparare a condividere anche il silenzio. Se ospitiamo qualcuno, non siamo obbligati a passare tutta la giornata a parlare. Ogni persona ha bisogno del suo spazio e della sua libertà. Ogni cosa ha il suo momento. Non dobbiamo parlare per il solo fatto di parlare, specialmente se lo facciamo per un'errata idea di educazione. L'obbligo di essere sempre comunicativi e *“solari*" in questo senso è sbagliato.

Ci sono persone interessanti che non parlano molto, ma quando lo fanno, dicono cose importanti. Anche una persona umile, un anziano o un individuo considerato ignorante, può comunicarci una grande verità.

La verità, infatti, non si trova solo nella Bibbia, in questa conferenza, in un libro o in un'università. Le intuizioni possono giungere da dove meno te lo aspetti. L'intero programma di queste conferenze, in effetti, si concentra sull'imparare a udire, sentire e ascoltare.

Quando diventiamo capaci di ascoltare, di accogliere il nuovo e di accettare, capiamo che c'è sempre qualcosa da imparare.

Personalmente, trovo molti significati nell'etimologia delle parole. Mi piace usare un dizionario etimologico per risalire alle radici. Chi studia l'esoterismo dovrebbe consultarne uno, perché nella radice di una parola si possono scoprire cose affascinanti. Spesso usiamo termini come "Pasqua" o "Natale" senza conoscerne il vero significato profondo. Un dizionario etimologico è utile perché rivela la radice, il significato originale e il contesto di molte frasi e parole.

Anche un diario esoterico è importante. Io ne possiedo uno di **Madame Blavatsky** sulla Teosofia. Questi strumenti sono preziosi, soprattutto perché, come abbiamo visto, le **parole sanscrite** di origine antica aiutano enormemente a comprendere le cose.

Ogni nome, ogni colore, ogni numero ha un suo significato. In questo studio, ci si educa gradualmente e si inizia a trovare il senso di ogni cosa. Per questo, la vita diventa più ricca, **più profonda e più interessante.**

Quando una persona cerca di dirti qualcosa di importante, anche se ha difficoltà a trovare le parole giuste, devi prestare attenzione. Il solo fatto di vedere la sua emozione, come i suoi occhi che brillano in modo particolare, è un segnale che sta cercando di trasmettere

un messaggio cruciale. Devi fermarti e osservare di cosa si tratta, perché potresti ricevere un'informazione utile e che fa parte del processo della tua vita.

Per questo è così **importante imparare ad ascoltare.** Sedersi sotto un albero, rilassare il corpo, chiudere gli occhi e pensare che quell'albero ha una storia, una memoria e qualcosa da raccontare.

Concentrazione e meditazione con gli oggetti

Un gruppo di meditazione ha partecipato a una pratica che prevedeva la concentrazione su un oggetto. Secondo il programma, si poteva scegliere un oggetto esterno o focalizzarsi su qualcosa di interiore: il cuore, l'apice del naso, il plesso solare o un chakra specifico, oppure entrare in connessione con la propria Madre Divina o con il proprio Essere (il Cristo).

Nessuno poteva immaginarlo, ma a un certo punto è stata introdotta una piccola scultura o un oggetto (forse una statuetta della Madonna, detta "Salamita") che qualcuno aveva accettato di usare. Mi ha colpito il fatto che abbiano scelto questo oggetto come punto di concentrazione, un elemento nuovo in questa casa.

In precedenza, durante una Settimana Santa, avevamo tenuto un ritiro spirituale. Una persona, che aveva acquistato questo oggetto e lo aveva regalato, lo aveva così introdotto in casa. La persona che lo ha scelto per la meditazione non ne conosceva la storia.

Ci si è seduti in silenzio per la pratica. Un'altra persona del gruppo, invece, ha scelto di concentrarsi sul volto di Gesù durante la Passione.

Al termine della meditazione, ognuno ha condiviso la propria testimonianza. La persona che aveva scelto l'oggetto nuovo ha subito percepito che proveniva da lontano, intuendo che fosse il

frutto di un'altra attività, ricevuta in dono prima di arrivare in questa casa. Era sinceramente sorpresa.

Questo dimostra che ogni cosa ha una storia da raccontare.

Ad esempio, si può prendere una mela, tenerla in mano, chiudere gli occhi e, concentrandosi su di essa, la mela può raccontare la sua storia.

Per ogni cosa che si tocca, quando la coscienza entra in azione, si può ascoltare e scoprire la storia di quell'oggetto, di quella mela. Basta concentrarsi nel cuore.

A volte, Dio mi ha permesso di accedere al cuore, e in esso ci sono ricordi dell'infanzia che sono ancora vivi. Questo perché il cuore custodisce sentimenti, sensazioni, impressioni e cose vissute che la mente ha dimenticato. Infatti, ogni organo del corpo ha la sua storia, la sua memoria da raccontare.

Ascoltare è un'azione interessante, perché significa imparare a toccare ogni cosa, a guardarla in modo nuovo, a sentirla con una consapevolezza cosciente del fatto che ogni cosa è viva, è vibrazione ed è energia.

Soprattutto, ogni energia e ogni forma contiene ciò che è chiamato Verbo. Perché "*nel principio era il Verbo, e il Verbo era Dio*", e per mezzo del Verbo tutte le cose sono state create; senza il Verbo nulla potrebbe essere fatto. Il Verbo è ciò che sostiene la creazione. Quando il Verbo deciderà che questa creazione dovrà scomparire, essa sparirà. Sappi che ciò che sostiene tutto è il Verbo, e **il Verbo è Divino e il Verbo è Amore.**

In ogni cosa esiste una quantità di Amore. È proprio l'Amore del Verbo che sostiene la rotazione del pianeta e il suo movimento attorno al sole. Tutti i pianeti del sistema solare si muovono grazie

alla forza del Verbo. È il Verbo che crea ogni cosa e che ha in sé tutta la conoscenza, creando e trasformando costantemente.

Per questo, dobbiamo imparare ad ascoltare in un modo diverso, che va oltre i semplici suoni. L'ascolto vero è rivolto al messaggio che contiene anche quella persona che, a prima vista, ci sembra ignorante. Se ci sta comunicando qualcosa con tanto interesse, dobbiamo ascoltarla per capire di cosa si tratta.

Il Messaggio Oltre la Conversazione

Può capitare di avere una conversazione che sembra inutile per trenta minuti. Poi, all'improvviso, quella persona si ferma, si emoziona e ti rivela qualcosa che ti colpisce. È come se dicesse: "Ah, questo era il vero scopo, il motivo per cui ero qui! Non lo sapevo, ma ora ho capito perfettamente."

Se non si ascolta, ovviamente si cammina nell'oscurità, nell'ignoranza, e non si è in contatto con Dio. Questo perché Dio è un'espressione presente in ogni cosa viva, in ogni suono e in ogni colore.

Bisogna imparare ad ascoltare senza tradurre, né interpretare intellettualmente. Se si traduce, si altera e si modifica il messaggio, che non arriva puro nella sua essenza, ovvero nella sostanza che dovremmo cogliere.

È interessante ascoltare il silenzio. Io penso che il silenzio assoluto non esista. Quello che chiamiamo silenzio non è altro che una frequenza di vibrazione così sottile da sembrarci assente. In realtà, ogni cosa ha un suono, sottile o denso che sia, perché tutto è energia, tutto è vibrazione, tutto è forma che contiene il Verbo. Il Verbo è celato in ogni cosa.

Non è detto che ciò che si intende in questo momento sia esattamente comprensibile. Il problema è che abbiamo un

traduttore interiore: il nostro ego, il nostro egoismo, la nostra personalità. Questo traduttore è fatto di ciò che pensiamo di noi stessi, ciò che pensiamo degli altri e ciò che crediamo che gli altri pensino di noi.

Viviamo in questa confusione e non sappiamo più esattamente quale sia la verità. Ciò che penso io, ciò che penso degli altri e ciò che credo che gli altri pensino di me, tutto questo non mi permette di percepire la verità, perché ho un filtro che distorce ogni cosa. È per questo che, di solito, le persone hanno sempre un'opinione negativa di sé stessa. **Un'opinione negativa di sé significa che l'individuo si sente o superiore o inferiore.** È difficile trovare persone che siano umili, che accettino di essere imperfette e quindi perfettibili, senza cadere né nella superbia né nel sentirsi inferiori.

La meditazione è essenzialmente un tentativo di imparare ad ascoltare.

Quanto durerà la meditazione? Non lo sappiamo. Che cosa dobbiamo ascoltare e quando può accadere un segno? Non ha importanza. A volte, la risposta a una domanda incredibile ti arriva in un solo istante, e quando ti alzi dalla meditazione hai compreso e hai preso una decisione, perché ti è arrivato un messaggio fondamentale per la tua vita.

Lo ripeto sempre: chi medita non deve preoccuparsi del tempo, non deve cercare di vedere nulla, né aspettarsi un fenomeno. Lascia che la Divinità ti guidi. Tu senti.

E non dire mai che sai meditare; devi dire che non sai meditare. Si impara a meditare. Meditare è ascoltare. E per ascoltare bisogna essere vuoti.

Se non si è vuoti interiormente, non entra nulla. Se si è pieni di sé stessi, della propria autoimportanza, della propria vanità, dell'opinione che si ha degli altri e così via, la Parola non può

entrare. La Parola entra solo quando si raggiunge la semplicità di non sentirsi importanti, di sentirsi insignificanti. È importante sentirsi insignificanti.

Il Pericolo dell'Auto-Importanza e la Via del Vuoto

Ciò che ti affatica di più è il sentirti importante. Sentirsi importanti significa anche credere che le persone debbano pensarti come tale, e si spreca molta energia in questo sforzo, o nel preoccuparsi che gli altri pensino il contrario. L'auto-importanza è un male terribile, è puro orgoglio.

La vera comprensione arriva quando non ti senti né importante né inferiore, ma semplicemente vuoto, tranquillo, con la mente quieta e un silenzio interiore.

Quando Dio trova qualcuno vuoto, può entrare. Se non c'è il vuoto, non può entrare. È come un bicchiere pieno d'acqua, non si può aggiungere altro. Ma se il bicchiere è vuoto, si può riempire d'acqua. Noi dobbiamo diventare un bicchiere vuoto in modo che l'acqua entri e disseti la nostra sete.

Quando ascolti una persona che ti sta offrendo qualcosa, non devi sentirti né inferiore né superiore. **Ascolta: quella persona è uno strumento per un messaggio che ti deve arrivare.**

Il Significato del "Pane Quotidiano"

Se non arriva nulla, è un peccato, perché non c'è né cibo né pane. La frase "Dacci oggi il nostro pane quotidiano" è fondamentale: il pane nostro non è il pane materiale sulla tavola, ma è l'alimento che chiediamo arrivi, il cibo per l'anima. La preghiera del Padre Nostro non sta parlando di cose materiali, ma dell'alimento spirituale.

Anche quando mangi un pezzo di pane, un piatto di spaghetti, carne o verdura, nel cibo è presente il Verbo, è presente l'alimento

spirituale, non solo quello materiale. Devi capire che il suo contenuto non è solo fisico, ma che c'è un'energia particolare in quel cibo.

Trasformare il Cibo

Noi usiamo il Mantra K.R.E.E.M. (si pronuncia Krim) per trasformare l'alimento tamasico in alimento sattvico.

- **Tamas** in Sanscrito significa un cibo che è pesante o inerte.
- **Rajas** (che è l'opposto) significa un cibo che è troppo attivo o che crea troppa eccitazione/emozione.
- **L'alimento sattvico**, invece, significa armonia ed è per eccellenza l'alimento spirituale, perché l'alimento o cibo materiale contiene anche questa componente spirituale.

Mangiare con Consapevolezza

Il modo in cui ci si siede a mangiare è cruciale. Se si è arrabbiati, irrequieti, nervosi, stressati o comunque non tranquilli, è ovvio che si assimilerà solo la parte tamasica (pesante) del cibo, e non se ne coglierà la parte sattvica (armoniosa). Il corpo è una macchina perfetta, capace di assimilare sia la componente pesante che quella spirituale. Anche per mangiare, dunque, è necessario ascoltare e avere una buona disposizione, in armonia con ciò che si sta per mangiare.

Le Tre Guna nella Conversazione

I concetti di Rajas, Tamas e Sattva non si applicano solo al cibo, ma anche a una conversazione. Una conversazione può essere:

- **Tamasica:** pesante, noiosa o inerte.
- **Rajasica:** piena di emozione, agitazione o passione.

- **Sattvica:** piena di armonia e di un'elevata qualità spirituale.

Il Sacrificio del Fuoco e il Simbolismo dell'INRI

Anche la candela produce un suono. È interessante percepire il fuoco mentre si auto-sacrifica, consumando sé stesso per donare la luce. Nel fuoco troviamo il vero significato del sacrificio: un atto in cui il prodotto finale è la luminosità.

Questo concetto si lega anche al simbolismo nascosto nelle quattro lettere INRI poste sopra la Croce di Cristo. Il significato più noto è Iesus Nazarenus Rex Iudaeorum (Gesù Nazareno Re dei Giudei).

Tuttavia, un'interpretazione esoterica è **"Igne Natura Renovatur Integra"** (Tutta la Natura si Rinnova attraverso il Fuoco). Credo che questo significato sia il più profondo: il fuoco della natura rinnova incessantemente ogni cosa. Il fuoco è conoscenza, perché è in costante cambiamento e trasformazione: elimina e, allo stesso tempo, assimila.

Il fuoco è un elemento incredibile; persino il nostro corpo ha una temperatura che lo mantiene in costante **"combustione"**, purificando ed eliminando le scorie finché è possibile.

Dipende dal cibo che si dà al corpo, da come si pensa, da quali sono le proprie emozioni e così via. Ascoltare, in questo senso, significa comprendere tutto questo.

Gesù è il Fuoco che, con la sua morte e resurrezione, rinnova incessantemente ogni cosa. Tutto ciò accade durante la Settimana Santa perché è il periodo in cui la Luna è crescente e il Sole, tornando dal Sud, attraversa l'Equatore, annunciando la primavera e dirigendosi verso Nord per l'estate. Per questo motivo, la Settimana Santa è sempre collegata alla Luna Piena.

La Luna Piena provoca l'innalzamento delle acque, attivando tutto ciò che è liquido, generando una tensione vitale che, insieme alla forza del Sole, forma il simbolo della Croce.

La Croce, quindi, è un simbolo della Luna e del Sole. In questa simbologia esoterica, Gesù rappresenta il pianeta Venere. In tale Trinità:

- **Il Sole** è il Padre.
- **La Luna** è la Madre.
- **Venere** è il Figlio.

Lo Spirito della Lettera e la Vera Comprensione

Cristo è inteso come la luce vespertina (della sera) e la luce mattutina (del mattino). Si tratta di un ciclo di sei mesi che si ripete.

Tutto è un simbolo esoterico, e l'iniziato impara ad ascoltare e a comprendere le cose, non limitandosi a una mera interpretazione. È fondamentale trovare lo spirito della lettera, senza accontentarsi della lettera morta.

La Bibbia è un libro sacro che può essere compreso pienamente solo se si è Cabalisti e Alchimisti, ovvero se si conoscono la scienza, la numerologia e l'alchimia—la trasformazione del mercurio in zolfo per creare il sale.

È necessario essere alchimisti e cabalisti per comprendere l'intero messaggio del Corano, della Bhagavad Gita, del Libro Tibetano dei Morti, del Libro Egizio dei Morti e del Popol Vuh. Tutti questi testi si comprendono solo quando si sa ascoltare.

Non si può interpretare nessun testo sacro basandosi unicamente sulla "lettera morta".

La Bibbia e il Pericolo della "Lettera Morta"

Vediamo un esempio della lettera morta. La Genesi dice che Caino uccide Abele, figlio di Adamo ed Eva, e poi si reca in una città. Ci si chiede: se Adamo ed Eva erano i primi, chi ha fondato la città? Interpretato in modo letterale, questo non ha senso.

Un testo esoterico, invece, spiega che Adamo non rappresenta un solo uomo, ma l'intera popolazione di un continente (chiamato Mu o Lemuria); Eva rappresenta tutte le donne di quella razza. Non possiamo, quindi, interpretare la Bibbia alla lettera, perché è scritta in chiave simbolica. Anche i giorni della creazione sono una chiave. L'intero libro della Bibbia è sacro e bisogna saperlo ascoltare.

Il Significato Nascosto

Per comprendere un testo sacro, è necessario avvicinarsi alla scienza esoterica che fornisce l'informazione necessaria. Questo è il vero significato di "ascoltare": non udire o sentire alla lettera morta.

Abram (poi Abramo) in aramaico significa "padre". Abramo è il padre delle nazioni; il suo nome nasconde tutto il suo significato.

Adamo ed Eva nudi in Paradiso e l'intervento del serpente non è un racconto infantile, ma nasconde una profonda simbologia legata alla lussuria.

Il serpente che scende dall'albero (la colonna vertebrale e il sistema nervoso) è il simbolo del fuoco sessuale. Questo fuoco, che prima era purezza e stava in alto, cade per la tentazione, e per questo Adamo ed Eva provano vergogna, perdono l'innocenza e vengono allontanati.

Il serpente non è un essere esterno che ha creato problemi a Eva; è il nostro stesso fuoco sessuale che ha la forma di un serpente, essendo collegato ai genitali, alla colonna vertebrale e a tutto il

sistema nervoso e mentale. Ciò che era in alto, come purezza, è caduto ed è diventato il serpente.

Adamo perde la chiaroveggenza, la chiaroudienza (spirituale), l'intuizione e la telepatia: perde questi valori. Per noi, ascoltare è praticare quest'arte ogni giorno, ogni minuto, ogni istante.

La Consapevolezza e l'Arte del Vero Ascolto

L'insegnamento di un maestro deve passare attraverso il processo dell'ascolto. Tuttavia, il corpo fisico, il corpo eterico, il corpo astrale, la mente e persino la volontà non sono capaci di ascoltare nel senso più profondo. Solo la Coscienza può farlo.

La Coscienza non è la mente né il sentimento. Per ascoltare veramente, non bisogna essere troppo emozionali, troppo sentimentali, troppo mentali o troppo intellettuali. Tutto questo impedisce alla verità pura ed essenziale di arrivare.

Per ascoltare, è necessario rilassarsi, eliminare la tensione, essere tranquilli e ricordarsi di Dio e dell'Essere. Devi essere pronto ad ascoltare. Siediti in un luogo e impara ad ascoltare.

Ciò che dobbiamo ascoltare non è un suono o una voce esteriore, ma qualcosa di profondo: è l'Anima che, quando si manifesta, ti fa dire: "È così!". Non lo hai pensato; lo hai sentito nel profondo di te, e sai che è la verità.

Questo tipo di ascolto interiore non avviene sempre, ma le poche volte in cui accade in una giornata, può cambiarla completamente.

La Verità Come un Lampo

La verità non ha un tempo stabilito per arrivare. Arriva come un lampo in una stanza oscura. Sei seduto, la luce entra dalla finestra e illumina ogni cosa per un secondo, facendoti vedere tutto con chiarezza; poi scompare, e si torna nel buio. Ma in quel momento

giusto, ti è rimasta impressa la verità che avevi bisogno di conoscere.

Quanta attesa, quante settimane o mesi si passano ad aspettare la verità su una cosa! Poi, in un giorno, quella luce si accende, e tutto è così chiaro che provi grande gioia. "Finalmente ho compreso questo!"

La Necessità dell'Equilibrio

Per questo, bisogna fare attenzione all'eccessiva attività intellettuale e alle emozioni senza controllo. Attenzione a piangere, ridere, piangere e ridere senza freni, come un pendolo in continuo movimento. Se si passa per un gruppo di persone che ridono in modo incontrollato, è probabile che in seguito arriverà l'opposto, perché non sanno controllare il loro stato.

Ciò che è necessario è l'equilibrio. Bisogna essere attenti, osservare e non identificarsi troppo con l'emozione. Bisogna vivere nel mondo emotivo, ma senza esagerare. Si deve ragionare e pensare, ma senza abusare di queste facoltà.

Bisogna saper fermare per un momento questi due mondi, della mente e delle emozioni, essere un po' neutrali e distaccati. Bisogna staccarsi per un momento per poter ascoltare, anche se la verità che ascolteremo probabilmente non ci piacerà, perché la verità non è sempre gradita.

A volte la verità porta grande allegria, altre volte crea un grande dolore e rimorso, specialmente quando si scopre di aver vissuto nell'ignoranza, convinti di un'idea che si è rivelata falsa.

Ogni volta che la verità si incarna in un uomo, ogni volta che un Maestro come Gesù viene a insegnarla, egli viene crocifisso. Questo dimostra che, in fondo, a nessuno piace veramente conoscere la verità; essa spaventa.

È come quel lampo che entra dalla finestra: illumina la stanza e vedi ogni cosa con chiarezza. In quell'istante, hai visto te stesso per come sei realmente. Questo può piacere o, al contrario, provocare shock. Personalmente, preferisco vivere nella verità che nell'ignoranza. Anche se la verità è amara e dura, è comunque meglio della menzogna. Non si può passare tutta la vita nell'ignoranza.

I momenti della verità e dell'ascolto sono momenti particolari. Quasi sempre si manifestano quando siamo alla ricerca di una soluzione, quando siamo arrivati all'ultima risorsa, nella disperazione.

È molto saggio: la verità non arriva in un momento banale, ma giunge sempre nel momento della crisi, quando abbiamo bisogno di lei, in modo da poterla cogliere e sfruttare.

Il Pericolo di Ascoltare Solo Sé Stessi

Tutta questa lezione e riflessione che sto facendo ad alta voce non è solo per voi, ma anche per me stesso. Ho bisogno di ricordare che sono in pericolo quando ascolto solo me stesso e non la verità. Sono in pericolo quando credo di essere la verità, quando ritengo che tutto ciò che penso o che sento sia vero.

Come definisce la Gnosi la verità? La verità è l'Sconosciuto. Essa si manifesta istante per istante, non si presenta mai uguale, ma è sempre diversa. Questo colpisce e stupisce fortemente perché la verità non è un concetto, ma qualcosa che arriva per mettersi in accordo con te. È qualcosa che, probabilmente, all'inizio ti farà soffrire, ma che in seguito ti darà tanta pace.

L'Importanza di Cogliere il Nuovo

Non serve a nulla avere una vasta cultura accademica se non sappiamo ascoltare, se non siamo capaci di scoprire il nuovo momento per momento. Ogni istante ha la sua specialità.

Pensate a quando siete venuti qui per la prima volta: la casa era esattamente la stessa, ma le vostre impressioni erano uniche. Subito dopo, si crea una memoria, e non si guardano più gli oggetti della casa con la stessa meraviglia. La prima volta è sempre un'impressione gradevole e particolare.

La verità è ciò che trovi nel momento. Anche quando entri in contatto con una persona e le stringi la mano, in quell'istante c'è uno scambio di energia particolare che ti rivela qualcosa di lei, o che rivela qualcosa a entrambi. Poi, quel contatto si perde. Questo accade ogni volta che andiamo in un posto nuovo.

La verità è il nuovo, istante per istante, momento per momento.

La Mente Come Ostacolo

Questa capacità di scoprire il nuovo è la caratteristica del bambino: per lui tutto è sempre nuovo, niente è vecchio, tutto è un elemento di sorpresa. Noi adulti abbiamo perso questa capacità perché abbiamo creato una memoria, un'opinione e un concetto per ogni cosa, e vediamo tutto attraverso questo filtro. Non vediamo le cose per come sono, ma per come crediamo che siano. Ci si sbaglia spesso in questo modo, condizionando sé stessi.

C'è una danza (il Vaso Danzante o simili pratiche) in cui i movimenti rapidi, come toccare, guardare, saltare e produrre suoni con le mani, servono a creare confusione nella mente. Lo scopo è far sì che la mente, non sapendo cosa stia succedendo, si fermi.

La mente è l'ostacolo: non si ferma mai, pensa continuamente, interpreta, crea concetti e condiziona. Non ti permette di vedere la verità. La verità cerca di entrare, ma non trova spazio.

Uccidere il Corpo per la Coscienza

Gli sciamani o i nativi in alcune tradizioni (come gli Indiani d'America o le tribù) danzano per ore fino allo sfinimento. Poi, cadono per la stanchezza e si mettono in quella che loro chiamano l'amaca per dormire (o per uscire in astrale). Dormono per "uccidere il corpo", perché il problema che impedisce di uscire in astrale è la mente. La mente ha paura, è ignorante, e pur credendo di sapere molto, non sa nulla. La mente ignora di ignorare.

Qualche volta dobbiamo fermare la mente, rilassarci, stare tranquilli e non pensare, per dare alla verità la possibilità di entrare, di raccontarci cose nuove e vere.

Questo è il significato profondo di abbracciare un albero, di andare al mare e sedersi a contemplarlo, di osservare il cielo stellato: ogni cosa ha qualcosa da trasmetterti. Avete compreso?

Commenti finali

Sulla Meditazione
La Mente, l'Immaginazione e il Vero Ascolto

È terribile quanto la mente comandi ogni muscolo, ogni cellula, ogni emozione e ogni nostra azione. È la nostra prigione. Tuttavia, quando la mente viene liberata e impariamo a controllarla, essa diventa lo strumento più meraviglioso e importante. Il problema è che non sappiamo usarla.

La cosa migliore della mente è l'immaginazione. Solitamente non immaginiamo: ci limitiamo a pensare. Ma pensare non significa immaginare.

Se ti appoggi a un albero, usa l'immaginazione. Entra in contatto con essa e chiedi all'albero: "Raccontami la tua storia, voglio sentirla. Chi sei tu?", impariamo a sentire cosa scorre nelle sue linfe, nelle foglie, nei rami, nell'ombra, immaginiamo il cielo che entra e riposa in quell'albero. Immagina la pioggia, l'estate, l'inverno, tutto ciò che l'albero vive. Usiamo l'immaginazione e poi fermiamoci in silenzio a meditare su ciò che riceviamo.

Il Valore Spirituale dell'Imitazione

Nel nativo americano e anche nello sciamanesimo orientale, si apprezza l'idea di imitare un'aquila: come vola, come canta, qual è il suo grido, o di trasformarsi in una pantera o un leone. Questi rituali si fanno in tutte le tradizioni originali. Chi è superficiale si prende gioco di queste cose.

Loro lo fanno in forma rituale: imitano un animale, si muovono come una farfalla o un uccello, e lo fanno seriamente, perché è un momento in cui si abbandona la propria personalità per trasformarsi in una creatura diversa. Significa distaccarsi dalla propria mente, dalle preoccupazioni e dalla propria personalità per diventare qualcos'altro.

Ascoltare la Propria Natura

Una persona è troppo innamorata di sé, del suo ego e della sua personalità. Questo è l'ostacolo all'ascolto. Io credo che sia già stato detto, ma imparare ad ascoltare serve per imparare a parlare e a comunicare cose interessanti.

Se non ascolto mai la mia natura, la natura circostante e le persone, come posso comunicare qualcosa di diverso? Finisco per comunicare solo cose che riguardano il mio ego, la mia personalità, e divento noioso.

Le persone provano fastidio a sentire chi parla solo di sé stesso. Questo tipo di persone parlano solo dei propri problemi, come una canzone psicologica.

Una persona del genere cerca qualcuno che ascolti le sue ***"canzoni psicologiche"***. Quando lo trova, quello diventa "*l'amico più importante, colui che ascolta i miei problemi e le mie preoccupazioni*".

Dunque, imparare ad ascoltare significa imparare a comunicare ciò che è vero e che possiamo percepire, qualcosa che non riguarda solo noi stessi, ma tutto ciò che ci circonda e ciò che è dentro di noi.

Sull'educazione dei bambini
La Magia dell'Imitazione e la Perdita della Meraviglia

Mi è venuto in mente un paragone. Avendo lavorato molti anni con i bambini, ricordo le prime fasi della loro vita in cui imitano gli animali. Tali tecniche vengono poi riprese anche in ambito psicologico, per trovare soluzioni attraverso ispirazioni che, secondo me, arrivano dall'alto. Questo accade proprio perché i bambini abbandonano le preoccupazioni, distaccandosi dalla propria personalità. Fanno movimenti, capriole, eccetera. È in un certo senso un ritorno alla liberazione data dal movimento, dall'immaginazione e dalla creatività.

(Mi rendo conto di aver fatto un miscuglio di pensieri...)

Capisco, però, che l'educazione del bambino viene poi condizionata da un adulto che gli insegna a "essere adulto". Certo, il bambino deve trasformarsi in adolescente e poi in giovane, ma in questo processo si perde un po' la magia dei primi anni della nostra vita, non è vero?

Quei primi anni erano così speciali, quando ci si guardava le mani, i piedi, i vestiti, contemplando ogni cosa con curiosità e interesse.

E poi soprattutto crescendo veniamo proprio incanalati in certi meccanismi nei quali rimaniamo stritolati e compressi.

Sapete cosa pensava il Maestro Samael Aun Weor?

Sua figlia, che aveva già conseguito una laurea come medico odontologo (dentista), voleva intraprendere un altro percorso di studi. Lui le disse: "*Se lo fai, divorzi dal tuo Essere e ti colleghi al tuo diavolo*".

Questo riflette la concezione gnostica che l'eccessivo attaccamento all'intelletto mondano e ai titoli accademici superflui allontana l'individuo dal **suo vero sé interiore (l'*Essere*)** e lo lega al suo Ego (il "diavolo" psicologico).

La Crisi e il Recupero del Fanciullo Interiore

Se qualcosa va storto nella propria vita, subentra chiaramente una crisi profonda. Nel migliore dei casi, questo momento ci spinge a tentare di riscoprire i terreni, le situazioni e i mezzi che ci permettono di ritrovare il bambino interiore.

Non dobbiamo uccidere quel bambino, perché rappresenta la nostra parte pura, reale e innocente. Invece, noi adulti tendiamo a guardare a quel periodo con disprezzo, considerandolo un'epoca ingenua o ignorante. In realtà, è la tua parte più autentica.

Quella purezza viene uccisa quando ci trasformiamo in persone eccessivamente particolari, intellettuali e colte, che sanno molte cose, ma che hanno represso il proprio fanciullo.

Si perde la capacità di essere spontanei: ridere tranquillamente, muoversi in modo naturale e senza paura. Ci si condiziona così tanto da perdere la capacità di ascoltare. Trovarsi davanti a una

persona che non sa ascoltare, per la quale contano solo le proprie opinioni, è sgradevole. Non si riesce a parlare, a fare nulla, né a condividere alcunché.