

*I l S e n t i e r o*

*Eva Pierrakos*

# IL MALE

*e come trasformarlo*



*Edizioni*



*Crisalide*

*Eva Pierrakos*

IL MALE  
*e come trasformarlo*



Edizioni Crisalide

# INDICE

	<b>Introduzione</b>	15			
	• Voi, io ed il male				
	• Eva, la Guida, il Sentiero				
	• Come usare questo libro				
	<b>PARTE PRIMA</b>				
	<b>LA CONOSCENZA DI SE STESSI</b>	25			
1	<b>Conosci te stesso</b>	31			
2	<b>Sé Superiore, Sé inferiore e Maschera</b>	34			
	• Porre fino all'autoinganno				
3	<b>La Trasformazione delle Emozioni</b>	41			
	• Affrontare la vita				
	• Il lavoro di autoricerca richiede tempo				
	• Il prezzo della crescita spirituale è alto				
	• Tre tipi di lavoro				
4	<b>La Ricerca dei Propri Difetti</b>	51			
	• La Legge della Fratellanza				
	• I tre difetti principali				
	• Revisione giornaliera				
5	<b>Le Immagini</b>	60			
	• Vi sono immagini dentro di me?				
	• La ricerca delle immagini				
	• Benefici derivanti dalla dissoluzione delle immagini				
	• Vergogna				
6	<b>Il Circolo Vizioso</b>	73			
	• Il bambino vuole essere amato in modo esclusivo				
	• Paura della punizione e paura della felicità				
	• Le due coscienze				
	• Perpetuazione dei complessi di inferiorità				
	• Dissolvere il circolo vizioso				
7	<b>La Tendenza a Ricreare i Conflitti Infantili</b>	84			
	• La carenza di amore maturo				
	• Tentativi di sanare in età adulta i conflitti infantili				
	• La fallacia della strategia				
	• Riprovare il dolore infantile				
	• Come evitare di ricreare le situazioni infantili				
8	<b>L'Immagine Ideale</b>	97			
	• Sé Superiore, sé inferiore e maschera				
	• Paura delle punizioni e del dolore				
	• La maschera moralistica del sé ideale				
	• Accettare se stessi				
	• Il tiranno interiore				
	• Alienazione dal vero sé				
	• Rinunciare al sé ideale				
	• "Ritornare a casa"				
9	<b>Amore, Potere e Serenità</b>	110			
	• La "soluzione" dell'amore				
	• La "soluzione" del potere				
	• La "soluzione" della serenità				
	• La necessità della crescita emotiva				
10	<b>Il Dolore Prodotto dalla Distruttività</b>	125			
	• Il dolore delle pseudo-soluzioni				
	• Il dolore del cambiamento				

- Il dolore dell'insoddisfazione
- Imparare ad accettare la realtà

## **PARTE SECONDA**

### **L'ATTACCAMENTO ALLA NEGATIVITÀ** 135

- 11 La Scoperta del “no” Inconscio** 141
- Necessità di prendere coscienza della corrente–no
  - L'osservazione dei pensieri semiconsci
  - Elementi di disaccordo e di unità
- 12 Transizione dalla corrente–no alla corrente–sì** 148
- Siete voi a dire no
  - Paragonare la aree positive a quelle negative
  - Parlare dei propri problemi
- 13 La funzione dell'Io in Relazione al Sé Reale** 158
- Necessità di un io forte
  - Al di là dell'io
- 14 Cos'è il Male** 163
- Il male come insensibilità
  - Crudeltà
  - Attaccamento della forza vitale alle situazioni negative
  - La persistenza del male: combinazione di piacere e crudeltà
- 15 Il Conflitto fra il PiacerePositivo** 174
- La vita e l'anti–vita
  - Il desiderio di negatività

- La tendenza all'autoperpetuazione
- Piacere negativamente orientato

### **16 Positività e Negatività: una sola corrente energetica** 184

- La natura della distruttività
- Il piacere della negatività
- Energia sessuale bloccata
- Liberarsi dalle proprie catene

### **17 Il Superamento della Negatività** 193

- Un processo in tre fasi
- Ruoli, giochi e finzioni
- Il quarto passo

## **PARTE TERZA**

### **TRASFORMAZIONE** 201

### **18 Meditazione a Tre Voci: Io, Sé Inferiore e Sé Superiore** 209

- L'io come mediatore
- L'attitudine meditativa
- I cambiamenti prodotti da questa meditazione
- La rieducazione del sé distruttivo
- Un modo per iniziare la meditazione
- Riconciliare i paradossi della vita

### **19 Il senso di identità e lo sviluppo della coscienza** 226

- Voi siete la coscienza integratrice
- Il nuovo senso di identità
- I quattro stadi della consapevolezza

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il superamento della paura</li> <li>• L'espansione della coscienza</li> </ul>		<b>La Voce Interiore: Una Meditazione della Guida</b>	291
<b>20</b>	<b>Il Superamento della Paura</b>	241	<b>Elenco delle Lezioni</b>	293
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le difese contro il dolore generano il male</li> <li>• Il problema della pigrizia</li> <li>• La paura di provare tutte le emozioni</li> <li>• L'impegno ad essere consapevole di tutte le proprie esperienze</li> <li>• Attraversare la soglia</li> </ul>		<b>Appendice</b>	303
<b>21</b>	<b>Identificazione con il Vero Sé ed Intenzionalità Negativa</b>	254		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'intenzionalità negativa</li> <li>• Una nuova speranza</li> <li>• Con quale parte di voi vi identificate</li> <li>• Rinunciare all'intenzionalità negativa</li> <li>• La via d'uscita</li> </ul>			
<b>22</b>	<b>La Transizione all'Intenzionalità Positiva</b>	268		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizzare tutti i pensieri</li> <li>• Continuare il lavoro fino al termine</li> </ul>			
<b>23</b>	<b>Spazio Interiore, Vuoto Focalizzato</b>	275		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scoprire la realtà interiore</li> <li>• Gli stadi del vuoto focalizzato</li> <li>• Il sé ed il mondo reale</li> </ul>			
	<b>Conclusione</b>	285		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il male trasformato e trasceso: Lo stato unitario</li> </ul>			

## INTRODUZIONE

Se esiste un modo per raggiungere il meglio,  
è quello di riconoscere con coraggio il peggio.

Thomas Hardy

L'uomo possiede per sua natura un'immensa capacità distruttiva... Oggi più che mai, è importante che gli esseri umani non sottovalutino questo pericolo che si nasconde dentro di loro. Esso è, sfortunatamente, fin troppo reale; questo è il motivo per cui la psicologia deve insistere sulla realtà del male e deve respingere quelle definizioni che lo riguardano come insignificante, o addirittura, inesistente.

C. G. Jung

Quando si comprende che il male deriva da una temporanea distorsione della corrente dell'energia divina, causata da specifici malintesi, si può evitare di rigettarne l'essenza.

Eva Pierrakos



## VOI, IO ED IL MALE

Voi non siete malvagi. Io non lo sono. Eppure nel mondo esiste il male. Da dove esso proviene, allora?

Il male che esiste sulla Terra viene causato dagli esseri umani. Non possiamo biasimare le piante, gli animali, le malattie o pensare a delle influenze malefiche provenienti dallo spazio. Ma se voi ed io non siamo malvagi, chi lo è? È possibile che il male esista solo in luoghi lontani da noi, come la Germania nazista, l'“Impero del Male” o l'Unione Sovietica di Stalin? O solo nei criminali e nei signori della droga, ma non nel cuore di tutti noi?

Ed è possibile che non esista il male, ma solo l'errore umano? Possiamo veramente considerare gli orrori dell'Olocausto, il sadismo di Idi Amin o l'uso della tortura che ancor oggi è così diffuso in tante parti del mondo, dei semplici errori? Il termine errore ci appare troppo riduttivo, e non basta a darci una spiegazione.

Allora, dove risiede il male? E da cosa viene generato?

Il Sentiero ci insegna che il male risiede in ogni anima umana, e che, quindi, il male che esiste nel mondo è la somma totale del male che esiste in ogni essere umano.

“Male” è un termine forte. Molti preferiscono riservarlo per gli Hitler ed i criminali del mondo, non vogliono applicarlo a se stessi. Esso è valido per voi e per me?

La prima definizione di “male” che il mio dizionario dà è: “moralmente repressibile, peccaminoso, malvagio”. Questa definizione ci fa subito capire che è inappropriato dire che le malattie e la morte sono un “male”. Le malattie e la morte sono aspetti dolorosi dell'esistenza, ma non sono certamente “moralmente repressibili”. D'altro canto, è corretto affermare che la schiavitù è un “male”.

Nella mia vita ho fatto cose moralmente repressibili, e sospetto fortemente che lo stesso abbiate fatto voi. Tutti noi abbiamo i nostri difetti di carattere, siamo più o meno egocentrici, egoisti e meschini. Queste debolezze mi hanno indotto molte volte ad essere poco amorevole, astioso, geloso, e ad agire in modi che hanno contribuito ad accrescere la sofferenza del mondo. Ma questo mi rende “cattivo”?

Voi ed io non siamo certamente del tutto cattivi, ma dobbiamo riconoscere che in noi c'è del male. Non è allora appropriato usare la parola “male” per descrivere l'ampia gamma di comportamenti distruttivi che vanno dalla semplice meschinità, al sadismo assassino di un Hitler? Noi, che in genere ci troviamo all'estremo meno negativo di questo spettro, preferiremmo dire che non abbiamo niente in comune con gli assassini dell'altro estremo; ma, d'altra parte, è plausibile affermare che non abbiamo niente in comune con loro? Per usare il secondo termine del dizionario, non è vero che siamo tutti “peccatori”?

Trenta o quaranta anni fa il termine “peccato” era ancora molto in voga, mentre oggi (eccetto che dai fondamentalisti) è ben poco usato. Adesso siamo più abituati alla terminologia della psicologia, che preferisce parlare di errori e di debolezze umane, e che, in genere, tende a giustificare l'individuo, affermando che egli è quello che è a causa di fattori esterni, siano questi i genitori o la società. Secondo questo approccio, l'individuo matura quando comprende il modo in cui è stato negativa-

mente condizionato dagli altri, rive tutte le emozioni che ha represso (in genere, rabbia, risentimento e dolore), e perdona coloro che hanno creato la sua sofferenza. Questo è, in breve, il processo della trasformazione personale come compreso dalla psicologia moderna.

“Tuttavia, l’approccio psicologico ci ha fatto perdere qualcosa che invece era presente nella vecchia idea religiosa di peccato, il fatto, cioè, che siamo responsabili della nostra negatività, delle nostre azioni e delle nostre omissioni. Essere responsabili è molto diverso dall’essere colpevoli. Significa semplicemente riconoscere che la causa del dolore, dell’ingiustizia e dell’indifferenza che affliggono il mondo, talvolta si trova in noi stessi.”<sup>(1)</sup>

Se concordo con questo — che non sono la vittima del male del mondo, ma che anch’io, nel mio piccolo, contribuisco alla negatività generale — cosa devo fare? In che modo posso trasformare il male che è in me?

La religione tradizionale ci offre dei precetti morali da seguire, quali: “Non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te”, oppure: “Ama il prossimo tuo come te stesso”. Naturalmente, tutti noi concorderemmo sul fatto che se tutti seguissero queste regole auree, il mondo sarebbe molto migliore. Il fatto è che molto spesso non le seguiamo. Io non le seguo, e voi non le seguite. Se accettiamo come validi questi principi, perché ci risulta così difficile rispettarli? In che modo possiamo cambiare il nostro modo di comportarci? Di cosa abbiamo bisogno per diventare delle persone in grado di amare? La risposta della religione sembra limitarsi ad essere: “Impegnatevi di più”.

Nelle religioni tradizionali, “Il massimo dello sforzo è posto nell’insegnare principi idealistici che tutti nel loro cuore sanno di non essere in grado di rispettare. Tali ideali vengono predicati

1. Susan Thesenga. *The Undifended Self*. Sevenoaks 1988.

da uomini di chiesa che sanno bene che si comportano, e che continueranno a comportarsi, in modo molto diverso da quello che insegnano. A peggiorare lo stato delle cose, si aggiunge il fatto che nessuno pone mai in dubbio il fondamento di questi insegnamenti.”<sup>(2)</sup>

Le risposte date dalla religione sono così insoddisfacenti, che molte persone che nei tempi passati avrebbero consultato un sacerdote, si rivolgono oggi ad uno psicoterapeuta. Ma in che misura la psicologia moderna ha avuto successo nell’affrontare il problema del male?

In un recente articolo su Abraham Maslow, il padre della psicologia umanistica, si afferma quanto segue: “Negli ultimi anni, Maslow si è dedicato ad affrontare il problema della natura del male nell’uomo... Egli esprimeva il suo timore che le psicologie umanistica e transpersonale fossero incapaci di includere il nostro lato “oscuro” (quello che Jung definì l’ombra) in una teoria generale della natura umana. Lo stesso Maslow ebbe sempre difficoltà con questo problema, e arrivò alla morte senza riuscire a raggiungere nessuna conclusione definitiva a proposito.”<sup>(3)</sup>

Quelli di noi che si sono dedicati allo studio ed alla pratica del Sentiero, hanno scoperto con sollievo che esso offre il cruciale anello mancante, che fino ad oggi né la psicologia, né la religione sono riuscite a fornire.

La grande maggioranza delle trasmissioni spirituali dei nostri giorni (ottenute attraverso i cosiddetti canali o veicoli) evidenzia l’essenziale bontà degli esseri umani, il fatto che la loro natura sia in ultima analisi divina. Questo messaggio ha senz’altro il suo valore. Ma in che modo possiamo affrontare il nostro “lato oscu-

2. C. G. Jung. *Ricordi, Sogni, Riflessioni*. Boringhieri.

3. E. Hoffman. *Abraham Maslow and Transpersonal Psychology*, in *The Common Boundary*, Maggio/Giugno 1988.



ro”? Da dove questo proviene? Perché è così difficile da trattare?

Il valore e l'unicità del messaggio del Sentiero risiedono proprio nella sua capacità di dare delle risposte a queste domande. Gli insegnamenti che ci sono pervenuti attraverso Eva Pierrakos, affermano che il male si trova nel cuore di ogni essere umano, ma che non per questo va temuto o negato. Il Sentiero ci fornisce un metodo grazie al quale possiamo imparare a riconoscere il nostro “lato oscuro”, a comprenderne le radici e le cause, e cosa ancora più importante, a trasformarlo. Come risultato di questo processo, il nostro cuore raggiunge la pace, e solo quando un numero sufficienti di cuori l'avranno raggiunta, la pace sulla Terra sarà possibile.

### EVA, LA GUIDA, IL SENTIERO

Il materiale raccolto in questo libro in origine è stato comunicato in forma orale, non scritta. Eva Pierrakos sosteneva di non esserne l'autrice, ma solo il veicolo attraverso cui esso veniva trasmesso. Il vero autore era un essere disincarnato, che parlava attraverso di Eva, quando questa entrava in uno stato alterato di coscienza. Questo essere non ha mai detto nulla di se stesso o della sua storia. Non ha voluto comunicare neanche il suo nome, ed attualmente viene semplicemente chiamato la “Guida”. I suoi insegnamenti sono raccolti in quelle che sono conosciute come le “lezioni della Guida” ed il processo di trasformazione personale derivato da questi insegnamenti viene chiamato il “Sentiero”.

La Guida suggeriva sempre di prestare attenzione al contenuto del materiale trasmesso, e non alla sua fonte. In una delle sue trasmissioni affermò : “Non date importanza al fenomeno di questa comunicazione, in quanto tale. L'unica cosa che dovete comprendere quando vi avvicinate al Sentiero, è che ci sono

molti livelli di realtà di cui non sapete assolutamente nulla, ed a proposito dei quali potete solo, al meglio, speculare. La teoria non può compensare la mancanza di esperienza, e riconoscere di non sapere, al momento, è molto meglio che cercare di raggiungere una conclusione definitiva. Ricordate che la voce che ascoltate non è espressione della mente cosciente dello strumento umano attraverso cui parlo. Inoltre, tenete conto del fatto che ogni personalità umana possiede una profondità, di cui può ancora non essere consapevole. A tale livello, tutti possiedono i mezzi per trascendere gli angusti limiti della loro personalità, e per accedere ad altri domini e ad altre entità dotate di una più vasta coscienza e conoscenza.”<sup>(4)</sup>

Dal 1957 al 1979, la guida trasmise attraverso Eva 258 lezioni sulla natura della realtà psicologica e spirituale e sul processo dello sviluppo personale. Diciassette di queste lezioni sono state pubblicate nel volume precedente di questa collana, Il Sentiero del Risveglio Interiore.<sup>(5)</sup> Nel presente volume vengono riportate le lezioni che riguardano soprattutto il metodo della trasformazione, come insegnato dalla Guida. Non è un metodo semplice, ma permette, se seguito con coraggio ed onestà, di raggiungere splendidi risultati.

“Questo Sentiero richiede proprio ciò che i più sono meno disposti a dare: essere onesti con se stessi, mostrare ciò che veramente si è, eliminare la maschera delle proprie finzioni, ed entrare in contatto con la propria nuda vulnerabilità. Non è una richiesta da poco, ma è il solo modo per raggiungere realmente la pace e l'integrità.”<sup>(6)</sup>

Durante i primi dieci anni delle comunicazioni della Guida, un gruppo di persone si riunì intorno ad Eva, studiando i principi

4. Lezione N° 204.

5. Eva Pierrakos. Il Sentiero del Risveglio Interiore. Ed. Crisalide

6. Lezione N° 204.

che la Guida insegnava e cercando di metterli in pratica. Nel 1967 Eva incontrò John Pierrakos, lo psichiatra coautore di quella che fu poi chiamata terapia bioenergetica. Alcuni anni dopo essi si sposarono, e la fusione dei loro lavori comportò una grande espansione della comunità del Sentiero. Attualmente, esistono due centri (a Phoenicia, New York ed a Madison, Virginia) in cui il Sentiero viene praticato ed insegnato, oltre a numerosi gruppi di studio, in varie parti degli Stati Uniti e dell'Europa.

Quando Eva era in vita (morì nel 1979) la comunità del Sentiero si riuniva una volta al mese a New York. Eva entrava in uno stato di coscienza che definiva di trance leggera, e la Guida parlava attraverso di lei per quarantacinque minuti circa. Questi messaggi venivano registrati, trascritti e distribuiti ai membri della comunità.

A causa del carattere verbale della trasmissione, all'interno di una lezione vi erano spesso delle ripetizioni. Inoltre, nel corso di ventidue anni lo stesso argomento è stato più volte ripreso e rielaborato in diverse lezioni. In questo volume, molte di queste ripetizioni sono state eliminate, ma, per conservare il carattere originario del materiale, alcune sono state mantenute. Alla fine di ogni incontro, vi era un periodo in cui la Guida rispondeva alle domande che le venivano rivolte. La maggior parte di queste è stata rimossa dal presente testo; se ne sono conservate solo alcune come esempio dello scambio che avveniva fra i partecipanti e la Guida.

## COME USARE QUESTO LIBRO

Vi raccomandiamo di non cercare di leggere questo libro tutto d'un fiato. Le lezioni in esso contenute venivano originariamente presentate a distanza di un mese l'una dall'altra. Il materiale è spesso concentrato e richiede di essere letto più volte per poter essere assimilato ed applicato a se stessi. È preferibile leggere il libro insieme a degli amici, con i quali discuterne i punti più importanti. Se questo non vi è possibile, vi suggeriamo di leggere una lezione alla volta, di far passare alcuni giorni, e poi di rileggerla. Fate del vostro meglio per applicarne i principi a voi stessi ed alla vostra vita; solo successivamente, passate alla lezione seguente.

Quella che troverete di seguito, è una selezione delle 258 lezioni che furono trasmesse dalla Guida. Sono presentate in ordine cronologico, ed in tale ordine andrebbero preferibilmente lette. Tuttavia, se qualcuna di esse vi appare troppo difficile, vi consigliamo, piuttosto che di mettere il libro da parte, di rimandarne la lettura e di passare ad un'altra il cui titolo attragga il vostro interesse.

In queste lezioni vengono elaborati un metodo per osservare se stessi ed una struttura teorica da usare per organizzare e comprendere le osservazioni fatte. Il lavoro richiede il diligente impegno di rimuovere le proprie maschere e le proprie difese, e di riconoscere e sentire le emozioni che si sono repressi e negate. Parte di questo lavoro lo si può fare da soli, ma prima o poi, si raggiunge il punto in cui questo diventa troppo difficile. Si comincia ad avere il bisogno di trovare amici, assistenti, compagni di viaggio che aiutino a vedere quegli aspetti di se stessi che si preferirebbe lasciare nell'ombra.

## IL MALE E COME TRASFORMARLO

Una volta che avrete imparato ad osservare voi stessi, ed avrete trovato il coraggio di esporre alla luce la vostra ombra, il vostro sé inferiore, sarete pronti per il processo della trasformazione personale. Il lavoro non è veloce, né facile, ma può veramente cambiare la vostra vita.

DONOVAN THESENGA  
MADISON, VA.  
GENNAIO 1990

## PARTE PRIMA

# LA CONOSCENZA DI SE STESSI

L'uomo possiede dentro di sé molte pelli, che ricoprono le profondità del suo cuore. Egli conosce molte cose, ma non conosce se stesso. Trenta o quaranta pelli, spesse e dure come quelle di un bue o di un orso, ricoprono l'anima. Andate nel vostro mondo interiore, e lì, imparate a conoscere voi stessi.

Meister Eckhart

È spesso tragico constatare quanto sfacciatamente un uomo rovini la sua vita e quella degli altri, eppure quanto sia totalmente incapace di vedere che l'intera tragedia ha origine dentro di lui, e che lui stesso continua ad alimentarla ed a perpetuarla. Non coscientemente, naturalmente, perché coscientemente è impegnato a lamentarsi del perfido mondo, che nel frattempo recede da lui sempre più. È un fattore inconscio quello che gli fa tessere la tela illusoria che vela il suo mondo.

C. G. Jung

Cominciamo la prima parte di questo libro con una delle prime lezioni che la Guida trasmise. Vi troviamo una discussione sulla felicità. La Guida afferma che il desiderio di essere felici è insopprimibile, e porta la nostra attenzione sul fatto che l'uomo tende sempre a biasimare il mondo che lo circonda quando si sente infelice, mentre dovrebbe assumersi la responsabilità del suo stato.

Citando la Guida: "La persona spiritualmente immatura pensa di dover creare la felicità al di fuori di se stessa; crede di poter essere felice solo se le circostanze esterne, non necessariamente sotto il suo controllo, si adeguano ai suoi desideri. La persona spiritualmente matura sa che le cose stanno esattamente al contrario." La Guida continua: "La felicità, per quanto le persone spiritualmente immature possano essere convinte del contrario, non dipende dalle circostanze o dagli altri. L'individuo spiritualmente maturo sa di essere in grado di creare la sua felicità, prima dentro se stesso e poi nella sua vita esteriore."

Il principio che noi soli siamo i responsabili della nostra felicità, o della sua mancanza, è il primo pilastro su cui poggia il metodo di trasformazione personale del Sentiero. La Guida sostiene che

non è necessario credere in questo per cominciare il lavoro, ma che bisogna essere almeno pronti a prendere in considerazione la possibilità che sia vero. Rispetto a quest'idea, come rispetto a molte altre, veniamo incoraggiati a mettere da parte le nostre vecchie certezze, ad aprire la nostra mente a nuove possibilità, e ad essere pronti a rimanere sorpresi.

Il Sentiero non richiede che noi crediamo in qualche fede o dogma. Ci fornisce, piuttosto, dei metodi della cui validità possiamo convincerci solo applicandoli a noi stessi. Se i risultati saranno buoni, sapremo che il metodo funziona. Se le idee si rivelano fruttuose, se ci aiutano a comprendere noi stessi e a vivere una vita migliore, diventano veramente nostre. Non è più questione di credere nella loro verità, ma di sapere che sono vere.

La chiave della felicità, dice la Guida, è la conoscenza di se stessi. Questa non appare come un'affermazione molto controversa. Tutte le persone ragionevoli sarebbero d'accordo con essa. Ma la vera domanda è: "Perché è così difficile conoscere se stessi?" Forse perché a nessuno piace riconoscere gli aspetti meno lusinghieri di sé, anche se proprio di questi sarebbe più importante che prendesse coscienza. Le lezioni di questa prima parte del libro enfatizzano la fondamentale importanza di conoscere quelle parti di noi sulle quali più volentieri sorvoleremmo.

Nella psicologia junghiana con il termine "ombra" ci si riferisce a quella parte dell'uomo che questi preferisce escludere dalla sua mente cosciente, dimenticare e spingere nell'oscurità. Nel Sentiero la somma totale dei difetti del nostro carattere, delle debolezze e delle negatività, viene denominata "sé inferiore". Questo viene coperto dalla "maschera", che è l'immagine ideale, glorificata di come pensiamo dovremmo essere, e di come fingiamo di essere.

Nei primi stadi del Sentiero ci si concentra primariamente sul penetrare nella maschera e sul prendere coscienza del sé infe-

riore che si nasconde dietro di essa. Questa parte del lavoro è fondamentale, perché questi due strati della personalità coprono il sé superiore, la scintilla divina che si trova nel nucleo di ogni essere umano. Le prime lezioni ci offrono un metodo per esplorare le parti di noi stessi che preferiremmo nascondere. Impariamo, innanzitutto, ad osservare ed a valutare le azioni e le emozioni della nostra vita di tutti i giorni; questo materiale è già del tutto cosciente, e tutto ciò che dobbiamo fare è di prestare ad esso la dovuta attenzione. Successivamente, impariamo a prendere coscienza dei pensieri, delle emozioni e delle attitudini inconse. Cose stupefacenti possono emergere, preparatevi ad avere delle sorprese.

“Allegria, entusiasmo, gioia, la miscela unica di pace ed eccitazione, che sempre accompagna l'integrità spirituale, sono il risultato dell'aderire alla verità interiore. Se questo stato è assente, deve essere assente la verità. Non è più complicato di questo, amici miei.” <sup>(1)</sup>