

Titolo | Un Corso In Miracoli: Suggerimenti Pratici

Autore | ZeRo

Creative Commons (CC)

I contenuti di questo libro possono essere liberamente condivisi purché  
venga sempre citata la fonte.

ISBN |

## Sommario

INTRODUZIONE .....	3
ADDESTRAMENTO MENTALE.....	5
AFORISMI.....	26
APPUNTI PERSONALI .....	37

## INTRODUZIONE

Sono passati ormai cinque anni dall'ultima volta che ho preso in mano il celebre UCIM (Un Corso In Miracoli). Era il 2013 ed io mi trovavo nel bel mezzo di quella che viene definita 'ricerca spirituale'. Non sapevo ancora che la ricerca fosse apparente, di conseguenza mi buttavo a capofitto su qualsiasi cosa avesse il sacro manto della spiritualità.

Dopo aver sperimentato letteralmente di tutto incontrai una persona che mi consigliò di leggere un testo di addestramento mentale; fidandomi di quella persona decisi di acquistare questa mastodontica opera, Un Corso In Miracoli.

Il primo impatto non fu dei migliori:

- Detestavo le canalizzazioni e quindi manifestai un po' di resistenza nel leggere un libro scritto sotto dettatura da chissà quale Guida.
  - Il linguaggio farcito di Cristianesimo mi metteva a disagio.
- Il fatto che a volte la Guida si faceva identificare con Cristo mi dava leggermente sui nervi. "Ecco l'ennesima entità New Age" (dicevo tra me e me).
- Il linguaggio mi sembrava un po' arzigogolato; dovevo rileggere più volte alcune frasi visto che lì per lì sembravano completamente prive di senso.
- Poi ci sarebbero molte altre cose che avrebbero potuto farmi desistere dalla lettura di quell'opera.

Nonostante tutte queste resistenze intellettuali decisi di dargli una chance, anche perché c'erano parecchi aspetti positivi che mi spinsero a proseguire la lettura. Ecco alcune ragioni che mi spinsero ad andare avanti:

- La parte pratica; le lezioni della seconda parte dell'opera mi colpirono a tal punto da saltare a piè pari buona parte della teoria e dedicarmi totalmente agli esercizi; la teoria in realtà venne solo posticipata e ripresa alla fine della pratica... essendo un tipo che ama la concretezza volevo andare subito al sodo. Poi mi ero accorto che anche nella parte teorica vi erano indicazioni estremamente concrete ed efficaci, ma serviva un occhio lucido per poterle cogliere al volo.
- I principi sui miracoli; il primo capitolo di UCIM è geniale perché inizia chiarendo nei termini più semplici possibili il concetto di "miracoli", concetto che per molti rimane ancora un tabù... là invece viene reso accessibile anche al più ateo degli atei.
- L'importanza del perdono; prima di allora vedevo il perdono come una sconfitta, dopo invece ho iniziato a vederlo come una vittoria, una vittoria sull'ego... ma soprattutto un mezzo di guarigione o di correzione della percezione non corretta (come spiega il Corso).

Da queste prime informazioni qualcuno potrebbe giustamente pensare che io non sia stato uno studente modello di questo Corso, eppure in due anni riuscì a terminare il Corso e da allora conservai gli appunti che oggi – nel 2018 – ho ripreso in mano per la stesura di quest'opera.

A dire il vero le cose non stanno neppure così.

Il motivo per cui ho ripreso gli appunti è dovuto al fatto che quest'anno ho scritto una trilogia intitolata "Risveglio dal sogno planetario" e tra i vari capitoli della trilogia decisi di dedicarne un paio ad UCIM.

I primi due capitoli di questo libro sono tratti rispettivamente dal volume pratico e da quello poetico-didascalico sul Risveglio dal sogno planetario. L'ultimo capitolo invece è una raccolta di appunti del 2013, anno in cui iniziai a studiare questo Corso.

Per la cronaca vorrei specificare che la trilogia sul Risveglio non è incentrata sul Corso In Miracoli, bensì si occupa di Advaita (non dualità), illusioni sensoriali, sogni lucidi, illuminazione spirituale, stato naturale, espansione di coscienza, tecniche di auto-consapevolezza, etc.

Ad ogni modo ho deciso di inserire due capitoli della trilogia all'interno di questo volume gratuito perché mi sono reso conto che esistono molte persone interessate ad UCIM, persone che hanno incontrato le mie stesse resistenze e difficoltà ad approcciare quell'opera. Per questa ragione mi son detto: Perché non semplificare il lavoro? Perché non offrirgli i miei appunti e le mie riflessioni sul Corso? Perché non aiutare altri studenti?

L'anno prossimo, in contemporanea alla mia seconda trilogia (Mente Vuota in Corpo Pieno), farò uscire un secondo volume con altri appunti personali dedicati ad UCIM.

# ADDESTRAMENTO MENTALE

Capitolo tratto dal 2° Vol. del “Risveglio dal sogno planetario”

L'opera di Helene Schuchman è divisa in due sezioni, una teorica e una pratica. La sezione pratica viene intitolata ‘Libro degli esercizi’ e consiste in una serie di lezioni finalizzate ad una rieducazione della mente ordinaria, il che nei termini del volume della Schuchman significa innanzitutto **disfare il nostro attuale modo di vedere** e in secondo luogo **acquisire la vera percezione del mondo**. Nell'introduzione viene specificato che *“lo scopo del libro degli esercizi è di addestrare la mente in modo sistematico perché giunga ad una percezione diversa di ogni persona e di ogni cosa nel mondo”*.

Il Corso specifica che ‘addestrare’ significa principalmente capovolgere il modo di pensare e vedere il mondo; da questo capovolgimento seguirà un capovolgimento della percezione ordinaria del mondo.

L'idea di base è che sono i vostri pensieri a determinare il mondo (apparente) che vedete.

Le esercitazioni servono per correggere la vostra visione e la vostra percezione abituale, correggere le distorsioni prodotte dalle vostre proiezioni mentali.

Di seguito riporto alcuni estratti delle lezioni presenti nel Corso. Alcune frasi saranno accompagnate da una mia annotazione personale [vedi parte finale] in cui spiegherò il significato di ciascuna lezione.

> La proiezione fa la percezione.  
[vedi nota personale n° 1]

> Una mente non addestrata non può realizzare nulla.

> **Se si raggiunge la vera percezione** in relazione ad una persona, situazione o evento, è certo **il trasferimento totale [di quella percezione] a tutto e tutti**. D'altro canto, una sola eccezione tenuta separata dalla vera percezione, rende il suo raggiungimento ovunque impossibile.

Accertati di decidere che non ci siano per te alcune persone, situazioni o cose a cui queste idee non siano applicabili. Questo interferirebbe con il trasferimento dell'addestramento. L'essenza della vera percezione è che essa non ha limiti. **È l'opposto del modo in cui vedi adesso.**

[nota 2]

> Lo scopo generale degli esercizi è di aumentare la tua capacità di estendere a tutto le idee che metterai in pratica. Questo **non richiederà alcuno sforzo da parte tua**. Gli esercizi stessi soddisfano le condizioni necessarie **perché**

**questo tipo di trasferimento possa avvenire.**

[nota 3]

> Alcune delle idee presentate nel libro ti risulteranno difficili da credere, altre potranno sembrare alquanto sbalorditive. Questo non ha alcuna importanza. **Ti viene semplicemente chiesto di applicare le idee** secondo la direzione ricevuta. **Non ti si chiede di giudicarle. Ti si chiede solo di usarle. È il loro uso che darà significato** per te e **ti mostrerà che sono vere.**

> Ricorda solo questo: **non è necessario che tu creda alle idee, non è necessario che tu le accetti e nemmeno che le accolga volentieri.** Ad alcune opporrai attiva resistenza. Niente di tutto ciò ha importanza, né ridurrà la loro efficacia. Ma non permetterti di fare eccezioni nell'applicare le idee contenute in questo libro di esercizi, e quali che siano le tue reazioni ad esse, usale.

> LEZIONE 1 = Nulla di ciò che vedo in questa stanza [in questa strada, da questa finestra, in quel luogo] ha alcun significato.

> Questo tavolo non significa nulla... questa mano non significa nulla... quel corpo non significa nulla... quell'ombra non significa nulla.

[nota 4]

> LEZIONE 2 = **Io ho dato a tutto ciò che vedo tutto il significato che ha per me.**

[nota 5]

> LEZIONE 4 = **Questi pensieri non significano nulla.** Sono come le cose che vedo in questa stanza [in questa strada, da questa finestra, in questo luogo].

> **Questo pensiero riguardo \_\_\_\_\_ non significa nulla.**

È come le cose che vedo in questa stanza [in questa strada, e così via].

[nota 6]

> LEZIONE 5 = Non sono mai turbato per la ragione che penso io.

> Non sono arrabbiato con \_\_\_\_\_ per la ragione che penso io.

> Non ho paura di \_\_\_\_\_ per la ragione che penso io.

> Non sono preoccupato (depresso) riguardo a \_\_\_\_\_ per la ragione che penso io.

> Non esistono piccoli turbamenti. Essi disturbano tutti allo stesso modo la pace della mia mente.  
> [Cerca nella tua mente qualsiasi cosa ti stia affliggendo, senza tener conto di quanto poco o tanto tu pensi che ciò avvenga.]

> LEZIONE 6 = Io sono turbato perché vedo qualcosa che non c'è.

→ LEZIONE 7 = Io vedo solo il passato.

> Vedo solo il passato in questa scarpa... Vedo solo il passato in questa mano... Vedo solo il passato in quel corpo... Vedo solo il passato in quel viso.

> Quest'idea è particolarmente difficile da credere inizialmente. Tuttavia è la base logica di tutte le precedenti. È il motivo per cui hai dato a tutto ciò che vedi tutto il significato che ha per te.

È il motivo per cui non sei mai turbato per la ragione che credi. È il motivo per cui sei turbato perché vedi qualcosa che non c'è.

[nota 7]

> LEZIONE 8 = La mia mente è preoccupata da pensieri del passato.

> Sembra che io stia pensando a [nome di una persona], a [nome di un oggetto], a [nome di un'emozione]... Ma la mia mente è preoccupata da pensieri del passato.

> La tua mente non può cogliere il presente, che è l'unico momento che c'è... quindi non può comprendere nulla.

> **Pensare al passato è pensare a delle illusioni.**

> Finché la tua mente è preoccupata per idee sconsiderate, la verità è bloccata. Il primo passo nell'aprire la strada alla visione consiste nel **riconoscere che la tua mente era semplicemente vuota, anziché credere che fosse piena di idee concrete.**

[nota 8]

> LEZIONE 9 = Io non vedo nulla com'è adesso.

> Io non vedo quella porta com'è ora... io non vedo questo braccio com'è ora.

> Quest'idea è la conseguenza ovvia delle precedenti.

> È difficile, per una mente non addestrata, credere che ciò che essa sembra raffigurare non ci sia. Quest'idea può essere alquanto inquietante e quindi incontrare resistenza attiva in varie forme. Ma ciò non ne preclude l'applicazione. Non viene richiesto altro per questo o per qualsiasi altro esercizio. **Ogni piccolo passo dissiperà una piccola parte di oscurità, e la comprensione verrà infine ad illuminare ogni angolo della mente che sarà stata ripulita dai detriti che la ottenebravano.**

[nota 9]

> **Riconoscere la mancanza di significato risveglia una forte ansia.**

L'ego si avventa freneticamente a stabilirvi le proprie idee, per paura che altrimenti quel vuoto possa essere usato per dimostrare la sua impotenza e la sua irrealtà.

[nota 10]

> **Per l'ego le illusioni sono sistemi di sicurezza, come devono esserlo anche per te che ti identifichi con l'ego.**

[nota 11]

> LEZIONE 19 = Io non sono solo nello sperimentare gli effetti dei miei pensieri.

> Ti accorgerai che a volte le idee relative al pensiero precedono quelle collegate alla percezione, mentre altre volte l'ordine è inverso. Il motivo di ciò è che l'ordine non ha alcuna importanza. **Il pensare ed i suoi effetti in realtà sono simultanei.**

> Stiamo di nuovo sottolineando il fatto che **le menti sono unite**.

Raramente all'inizio si accoglie completamente quest'idea, dal momento che sembra portare con sé un enorme senso di responsabilità e può persino essere vista come 'un'invasione della privacy'. È tuttavia un fatto che **non esistono pensieri privati**.

[nota 12]

> LEZIONE 21 = Io sono determinato a vedere le cose in maniera diversa.

> Io sono determinato a vedere \_\_\_\_\_ [nome della persona] in maniera diversa.

> Io sono determinato a vedere \_\_\_\_\_ [specifica la situazione] in maniera diversa.

> LEZIONE 24 = Io non percepisco ciò che è meglio per me.

> In nessuna delle situazioni in cui ti vieni a trovare ti rendi conto dell'esito che ti renderebbe felice. Pertanto non hai alcuna guida ad un'azione appropriata, né alcun modo per giudicare il risultato. Ciò che fai è determinato dalla tua percezione della situazione, e quella percezione è sbagliata. È inevitabile, dunque, che non farai ciò che è meglio per te.

Eppure questo è il tuo unico obiettivo in qualsiasi situazione percepita correttamente.

**Se ti rendessi conto che non percepisci ciò che è meglio per te, ti si potrebbe insegnare cos'è. Ma vista la tua convinzione di saperlo, non puoi imparare.** L'idea di oggi rappresenta un passo nell'aprire la tua mente cosicché tu possa incominciare ad imparare.

[nota 13]

> Tu percepisci il mondo e quanto contiene come significativo **in termini di obiettivi dell'ego**. **Questi obiettivi non hanno nulla a che fare con ciò che è meglio per te, poiché tu non sei l'ego**. Questa **falsa identificazione** ti rende incapace di comprendere a cosa serve qualsiasi cosa.

> **La [corretta] visione non costa niente a nessuno. Può essere solo una benedizione.**

> **Quando avrai visto una sola cosa in maniera diversa, vedrai tutte le cose diversamente.** La luce che vedrai in una cosa sarà la stessa che vedrai in tutte le altre.

> LEZIONE 29 = Dio è in tutto ciò che vedo.

> Dio è in questo attaccapanni... Dio è in questa rivista... Dio è in questo dito... **Dio è in quel corpo... Dio è in quel cestino per i rifiuti.**

> LEZIONE 30 = Dio è in tutto ciò che vedo perché Dio è nella mia mente.

> **La visione reale non è limitata da concetti** quali ‘vicino’ e ‘lontano’, **non è limitata dallo spazio e dalla distanza, non dipende affatto dagli occhi del corpo.**

[nota 14]

> LEZIONE 33 = C'è un altro modo di guardare il mondo.

> LEZIONE 34 = **Potrei vedere pace anziché questo.**

> Posso sostituire le mie sensazioni di depressione, ansia o preoccupazione [o i miei pensieri riguardo questa situazione, personalità o evento] con la pace.

> Cerca nella tua mente pensieri di paura, situazioni che ti provocano ansia, personalità o eventi ‘offensivi’ o qualsiasi altra cosa verso la quale nutri pensieri non amorevoli. Osservali tutti in maniera casuale, ripetendo lentamente l'idea di oggi.

[nota 15]

> LEZIONE 35 = Vedo me stesso come depresso, in pericolo, inerme, perdente... ma la mia mente è [comunque] parte della mente di Dio. Io sono molto santo.

[nota 16]

> LEZIONE 36 = La mia santità avvolge tutto ciò che vedo.

> La mia santità avvolge quella parete, queste dita, quella sedia, quel corpo.

[nota 17]

> Tu sei santo perché la tua mente è parte di quella di Dio.

> LEZIONE 38 = Non c'è nulla che la mia santità non possa fare.

> La tua santità inverte tutte le leggi del mondo. È al di là di ogni restrizione di tempo, spazio. La tua santità è totalmente illimitata perché afferma che sei uno con la Mente del Creatore.

> LEZIONE 39 = La mia santità è la mia salvezza.

> La tua santità significa la fine della colpa, e quindi la fine dell'inferno. La tua santità è la tua salvezza e la salvezza del mondo.

> LEZIONE 41 = Dio viene con me ovunque io vada.

> Non puoi mai essere solo, perché **la Fonte viene con te ovunque tu vada.** Nulla può distruggere la tua pace mentale, perché Dio viene con te ovunque tu vada.

> LEZIONE 42 = Dio è la mia forza.

> È la Sua forza, non la tua, che ti dà potere

> LEZIONE 49 = La Voce di Dio mi parla per tutto il giorno.

> È decisamente possibile **ascoltare la voce di Dio per tutto il giorno senza interrompere in alcun modo le tue attività regolari.** La parte della tua mente in cui dimora la verità è in costante comunicazione con Dio, che tu ne sia consapevole o no. È l'altra parte della tua mente che funziona nel mondo ed obbedisce alle leggi del mondo. È questa parte che è costantemente distratta, disorganizzata e incerta.

**La parte che ascolta la voce che parla per Dio è calma, sempre a riposo e totalmente certa.**

L'altra parte è un'illusione selvaggia, frenetica e sconvolta, ma senza alcun tipo di realtà. Cerca di non ascoltarla.

**Cerca di identificarti con la parte della tua mente in cui regnano per sempre tranquillità e pace.**

[...]

Vai oltre le urla rauche e le immagini malate che coprono i tuoi pensieri e oscurano il tuo legame eterno con Dio. **Immergiti profondamente nella pace che ti attende oltre i pensieri frenetici e tumultuosi** e le immagini ed i suoni di questo mondo folle. **Tu non vivi qui.** Stiamo cercando di raggiungere la tua vera casa. Stiamo cercando di raggiungere il luogo in cui sei veramente benvenuto. Stiamo cercando di raggiungere Dio.

[nota 18]

- > In questo mondo, tu **credi d'essere sostenuto da ogni cosa tranne che da Dio. La tua fede è riposta nei simboli più folli e banali: pillole, denaro, abiti "protettivi", influenza, prestigio, piacere agli altri, conoscere le persone 'giuste', ed una lista infinita di forme di nullità che tu doti di poteri magici.**  
**Tutte queste cose sono i tuoi sostituti dell'Amore di Dio.**

Tutte queste cose vengono nutrite per garantire una identificazione col corpo. **Sono canti di lode all'ego. Non porre la tua fede in ciò che non ha valore. Non ti sosterrà.**

**Solo l'Amore di Dio ti proteggerà in ogni circostanza. Ti eleverà al di sopra di ogni prova, e ti innalzerà in un clima di pace e sicurezza.**

**Ti trasporterà in uno stato mentale dove nulla può minacciare, disturbare o intromettersi nella calma eterna.**

**Non riporre la tua fede nelle illusioni. Non funzioneranno. Metti tutta la tua fede nell'Amore di Dio dentro di te: eterno, immutabile e infallibile per sempre.**

[nota 19]

- > LEZIONE 107 = **La verità correggerà tutti gli errori nella mia mente.**

- > **Che cosa può correggere le illusioni se non la verità? E cosa sono gli errori se non illusioni che restano non riconosciute per ciò che sono?**

**Dove è entrata la verità gli errori scompaiono. Svaniscono semplicemente, senza lasciare traccia attraverso cui essere ricordati. Sono scomparsi perché senza nessuno che creda in loro non hanno vita. E così scompaiono nel nulla, ritornando da dove sono venuti. Vengono dalla polvere ed alla polvere ritorneranno, perché solo la verità rimarrà.**

Riesci ad immaginare cosa sia lo stato di una mente senza illusioni? Come ti sentiresti?

**Cerca di ricordare quando c'è stato un momento – forse un minuto, forse anche meno – in cui nulla è intervenuto ad interrompere la tua pace, in cui eri certo di essere amato e al sicuro.**

Poi cerca di immaginare come sarebbe se quel momento si estendesse fino alla fine del tempo e fino all'eternità. **Poi lascia che il senso di quiete che hai sentito sia moltiplicato cento volte, e poi sia ancora moltiplicato altre cento volte.**

**Ed ora hai un accenno, nulla più di un debolissimo segno dello stato in cui la tua mente riposerà quando sarà giunta la verità.**

Senza illusioni non potranno esserci alcuna paura, alcun dubbio e alcun attacco.

**La verità occuperà completamente la tua mente, liberandoti da tutte le credenze nell'effimero. Non possono essere trovate, perché ora la verità è ovunque per sempre.**

[nota 20]

- > **Quando la verità sarà giunta, non resterà solo un attimo per poi scomparire o trasformarsi in qualcos'altro. Non muterà, né altererà la propria forma, non verrà e andrà, per venire ed andare nuovamente. Resterà esattamente come è sempre stata, perché vi si possa contare per ogni necessità, e vi si possa affidare con fiducia perfetta in tutte le apparenti difficoltà e i dubbi generati dalle apparenze che il mondo mostra.**

**La verità non va e viene, non si nasconde. Sta in piena luce, chiaramente accessibile. È impossibile che chiunque la cerchi veramente non abbia successo.**

- > Ciò che vedo riflette un processo nella mia mente: **la mente forma un'immagine della cosa che desidera, la giudica di valore e quindi cerca di trovarla.** Queste immagini sono poi proiettate all'esterno, prese in considerazione, stimate reali e custodite come proprie.

> LEZIONE 313 = Che ora venga a me una nuova percezione.

> LEZIONE 322 = **Posso rinunciare soltanto a ciò che non è mai stato reale.**

- > **Sacrifico le illusioni, niente altro.** E quando le illusioni se ne saranno andate, **troverò** ad aspettarmi con uno splendido benvenuto **i doni che le illusioni cercavano di nascondere.**

> **Ogni sogno serve soltanto a nascondere il Sé.**

[nota 21]

> LEZIONE 323 = Sacrifico volentieri la paura.

[nota 22]

- > Il perdono è l'illusione che è la risposta a tutte le altre. Allora l'illusione cesserà di aver effetti, e quelli che sembrava avere saranno disfatti.

**Il perdono spazza via tutti gli altri sogni** e, nonostante sia esso stesso un sogno, non ne genera altri. Tutte le illusioni all'infuori di questa devono moltiplicarsi migliaia di volte. Ma in questa le illusioni finiscono. Il perdono è la fine dei sogni, perché è **un sogno di risveglio**. Non è la verità. Tuttavia indica dove deve trovarsi la verità e guida con la sicurezza di Dio stesso. È un sogno nel quale il Figlio di Dio si risveglia al suo Sé e a suo Padre, sapendo che Essi sono uno.

[nota 23]

- > Cosa succede alle percezioni **se non ci sono giudizi e niente altro che perfetta uguaglianza?**  
**La percezione diventa impossibile.**

[nota 24]

## FINE PRIMA PARTE

L'addestramento incentrato sul Corso in Miracoli si interrompe qui, per il momento.

Nella mia seconda opera – *Mente Vuota in Corpo Pieno* – riprenderò altre lezioni e aggiungerò nuovi appunti personali su questo corso.

---

# ANNOTAZIONI

Nota personale n° 1 ----> “La proiezione fa la percezione.”

Il mondo che percepiamo (vediamo, sentiamo, tocchiamo) riflette la nostra mentalità – le idee dominanti, i desideri, le emozioni, le impressioni, le paure, le aspettative – presenti nella nostra mente. Quando questi contenuti vengono **proiettati senza consapevolezza, cioè senza essere riconosciuti come ‘proiezioni’, essi vengono ‘apparentemente percepiti’ come elementi estranei, cioè esterni a noi.**

Quando impariamo a guardarci dentro di noi possiamo vedere chiaramente che **la nostra struttura di riferimento interna determina i nostri punti di riferimento esterni.**

Nota 2 ----> “**Se si raggiunge la vera percezione** in relazione ad una persona, situazione o evento, è certo **il trasferimento totale [di quella percezione] a tutto e tutti.** D’altro canto, una sola eccezione tenuta separata dalla vera percezione, rende il suo raggiungimento ovunque impossibile.”

Una sola eccezione o negazione della vera percezione può vanificare il trasferimento della vera percezione a tutto e tutti. Questo significa che **se crediamo che la vera percezione sia valida per tutti eccetto una particolare persona, situazione o evento allora stiamo negando il valore di quella profonda percezione.** Nel nostro caso, se diamo retta alla **credenza che la natura illusoria possa avere delle eccezioni**, che possa riguardare solo alcuni fenomeni e non altri (esperienze personali), allora stiamo vanificando quell’insegnamento. Se nell’osservare un’illusione ottica, sonora o tattile giungiamo alla conclusione che si tratta effettivamente di un’illusione ma poi – anziché applicare la stessa osservazione agli altri fenomeni – neghiamo o ignoriamo la natura illusoria degli altri dati sensoriali (immagini, suoni, pensieri, sensazioni) allora **stiamo ostacolando l’espandersi di quella consapevolezza.** Questo è ciò che **accade regolarmente alla mente ordinaria ogni volta che nega, ignora o si dimentica la vera percezione, la vera natura del mondo.** Per quante prove le si portino essa **continuerà a ‘credere’** nell’esistenza di qualche **eccezione**, di qualche **esperienza speciale ‘non illusoria’,** di qualche **‘impressione o sensazione meno illusoria’.**

Per evitare questa tendenza il Corso consiglia di **accertarsi che non ci siano persone o situazioni a cui questi insegnamenti non siano applicabili:** questo riguarda tutte quelle persone o relazioni che riteniamo troppo speciali, troppo significative, troppo importanti per poter essere considerate sotto un diverso punto di vista, cioè secondo questi insegnamenti.

**La vera percezione non ha limiti, comprende chiunque, in qualunque situazione.**

Nota 3 ----> “Lo scopo generale degli esercizi è di aumentare la tua capacità di estendere a tutto le idee che metterai in pratica. Questo **non richiederà alcuno sforzo.**”

L'insegnamento è organizzato in maniera tale che l'apprendimento avvenga spontaneamente e l'addestramento proceda in maniera naturale, senza sforzi.

Nota 4 ----> “Nulla di ciò che vedo in questa stanza [in questa strada, da questa finestra, in quel luogo] ha alcun significato.”

Mentre vi guardate intorno esercitatevi ad applicare quell'idea ad ogni cosa che vedete, sentite, ascoltate. Il Corso consiglia di non fare le esercitazioni più di due volte al giorno – preferibilmente mattino e sera. Né si dovrebbero applicare quelle idee per più di un paio di minuti. Queste indicazioni vengono date per non mettere a disagio la mente ordinaria e non sovraccaricarla di troppe informazioni.

Rimanete imparziali nel selezionare i soggetti su cui applicare queste idee, non concentratevi su nulla in particolare, prendete la prima cosa che vi capita a tiro. Cercate di non selezionare gli oggetti a seconda della dimensione, materiale, valore affettivo o importanza che hanno per voi.

Nota 5 ----> **“Io ho dato a tutto ciò che vedo tutto il significato che ha per me.”**

Questa è una delle istruzioni più importanti e sostanzialmente viene detto che siamo noi – con la nostra mente – a determinare il significato di tutto ciò che ci circonda.

Il ‘senso della vita’ – che ricerchiamo là fuori – viene continuamente influenzato dal significato che noi stessi diamo alla vita: la vita di per sé può assumere qualunque significato.

Non esiste un mondo triste, un mondo spaventoso, un mondo giusto e un mondo ingiusto: siamo sempre noi – con i nostri giudizi e il nostro atteggiamento – a determinare il mondo che andremo a percepire, le esperienze che andremo a vivere.

Siamo noi ad attribuire un significato piuttosto che un altro. Siamo noi a dare a qualcosa o a qualcuno tutto il significato che sembra avere (per noi): quel qualcosa sembra avere quel significato soltanto perché in precedenza la nostra mente gli ha attribuito quel significato. Tutto parte da quell'attribuzione di significato, un'attribuzione spesso inconscia o determinata dai condizionamenti sociali, dalle opinioni, dalla cultura dominante, etc.

Ricordatevi che **la tal persona o la tal esperienza non ha davvero quell'importanza che sembra avere, bensì siete voi ad attribuire ad essa tutta quell'importanza, quel significato, quel valore.**

Voi state inconsapevolmente attribuendo al mondo stesso tutto il potere che sembra avere su di voi... proprio come accade con la politica o con la finanza, dove ingenuamente i cittadini forniscono a degli estranei tutto il potere che poi questi estranei sembrano esercitare sui cittadini stessi.

**Il significato lo date voi!**

**Il potere viene da voi!**

Siete voi a dare il significato ai fenomeni esterni.

Siete voi a conferire gli attributi (positivi o negativi) e le caratteristiche speciali ad una persona piuttosto che ad un'altra, compresi voi stessi!

**Siete voi stessi a conferire un attributo positivo o negativo alla vostra identità.**

Siete voi a dare il potere alle altre persone; siete voi a dargli il potere di influenzarvi in un modo piuttosto che in un altro.

Siete sempre voi a dare il potere alla mente ordinaria d'influenzare la percezione in un modo piuttosto che in un altro.

Siete voi a dare tutta l'energia, tutto il valore e tutto il significato che gli eventi hanno per voi. Riuscire a cogliere pienamente il valore e la potenza di questo messaggio potrebbe richiedere molto tempo (mesi o anni).

Nota 6 ----> **“Questo pensiero riguardo \_\_\_\_\_ non significa nulla.** È come le cose che vedo in questa stanza [in questa strada, e così via].”

In questa sessione ci si esercita sui propri pensieri e si applica l'idea suggerita a tutti i contenuti della propria mente (desideri, aspettative, giudizi, ricordi).

Come in precedenza, non selezionate i pensieri bensì applicate l'istruzione a tutti i tipi di pensieri: pensieri spaventosi, pensieri erotici, pensieri fastidiosi, pensieri tristi.

Non esistono pensieri buoni o cattivi, positivi o negativi, speciali o non speciali... ecco perché non significano nulla!

Lo scopo a lungo termine è quello di **imparare a distinguere ciò che è significativo da ciò che è privo di significato.**

Evitate di ripetere questi esercizi più di tre o quattro volte durante il giorno: data l'innovazione di queste esercitazioni mentali, potreste trovare particolarmente difficile la sospensione di giudizio in connessione ai pensieri quotidiani.

Nota 7 ----> “Io vedo solo il passato.”

Le vostre reazioni personali sono basate sulle esperienze passate. Voi siete abituati a vedere solo il passato nel senso che **il vostro atteggiamento** abituale è praticamente **incentrato esclusivamente sul passato (irrealtà)** e quasi mai sul **presente (realtà attuale)**. Quando la mente è piena di pregiudizi oppure proietta le sue aspettative, i vostri occhi rimangono come stregati da quelle proiezioni e ‘apparentemente’ percepiscono qualcosa che non accade, qualcosa che nel presente non si sta verificando, cioè qualcosa di irreale.

Vorrei chiarire che il problema non è la visione del passato o i contenuti dei nostri ricordi ma l'attaccamento a quei contenuti, la tendenza a filtrare tutto mediante il filtro del passato.

Per fare un esempio banale, quando guardate una persona e provate un senso di antipatia, provate quell'antipatia poiché la state **percependo non per quel che è nel presente ma per come vi era sembrata in passato.** Un altro esempio è quando ascoltate la radio e sentite una canzone familiare a cui la mente – nel giro pochi secondi – ha già sovrapposto una serie di ricordi positivi o negativi associati a quella canzone.

Questi semplici esempi servono a ribadire l'idea di fondo che voi **percepите le esperienze non per quel che sono ma per come vi sono SEMBRATE in passato oppure per il modo in cui APPAIONO alla vostra mente.**

Questo coinvolge un po' tutta la sfera percettiva e dunque le vostre relazioni, siano esse relazioni intime, rapporti formali, relazioni con estranei.

Questo è il motivo per cui viene insegnato che “siete turbati perché vedete qualcosa che non c'è”: la vostra visione viene continuamente distorta dai contenuti mentali, da impressioni [qualcosa che non c'è] che precedono l'esperienza effettiva, la vera percezione [quel che c'è]. **La falsa percezione – cioè la vostra percezione ordinaria – impedisce la vera percezione.** Voi siete inconsciamente identificati con quel che in realtà non accade e credete che esso coincida con la Realtà, con ciò che sta accadendo nel presente. Lo scopo di questi addestramenti è quello di farvi riconoscere questa tendenza inconscia, correggerla e tornare a percepire il presente per quel che realmente è. Questo significa ritornare a percepire il flusso di energia vitale da cui l'uomo si sente escluso o separato: questo senso di esclusione è dovuto ai pensieri dominanti della mente ordinaria.

Nota 8 ----> **“Pensare al passato è pensare a delle illusioni.”**

La continua proiezione delle preoccupazioni e dei pregiudizi della mente è la causa dell'errata concezione del presente e dunque della sofferenza addizionale (superflua, non necessaria, inutile) che percepiamo nel presente.

Il vostro cervello non vede il presente poiché **la mente ordinaria proietta continuamente il passato!**

**Proietta le sue paure, le sue superstizioni, le sue convinzioni... e puntualmente finisce per confonderle con la percezione della realtà presente.**

**Dato che il presente è l'unico momento reale e dato che la mente ordinaria non rimane mai nel presente, è plausibile sostenere che la mente ordinaria non percepisce nulla.**

**Vedere il passato – anziché il presente – significa vedere delle illusioni, ovverosia non vedere nulla.** E questo è ciò che fa continuamente la mente ordinaria, non vede e non comprende nulla.

Queste esercitazioni servono ad **allenarvi a riconoscere i momenti in cui la mente non vi sta facendo vedere nulla e contemporaneamente vi fa credere che quel nulla sia qualcosa di minaccioso o desiderabile.**

Questo non accade solo due o tre volte al giorno bensì si verifica durante tutto l'arco della vostra giornata.

Se imparate a comprendere che le proiezioni della mente non sono nulla allora state facendo ottimi progressi: allenatevi a riconoscere che i desideri, i pensieri, le preoccupazioni che vengono proiettate inconsciamente non hanno quel significato; non sono necessarie, desiderabili o problematiche come sembrano.

**Il mondo che vi fa vedere la mente ordinaria non ha nulla a che fare con la Realtà.**

Nota 9 ----> “È difficile, per una mente non addestrata, credere che ciò che essa sembra raffigurare non ci sia. Quest'idea può essere alquanto inquietante e quindi incontrare resistenza attiva in varie forme.”

È difficile per voi credere che ciò che percepite abitualmente è un'illusione.

La vostra mente si opporrà strenuamente a queste idee, tuttavia questa opposizione intellettuale non deve farvi desistere. A voi si chiede solo di applicare queste idee, in maniera disinteressata e quasi giocosa, ricordandovi che **qualsiasi cosa, persona, esperienza è adatta all'applicazione di queste idee.**

Vedrete che istante dopo istante la comprensione illuminerà la visione parziale e limitante in cui vi credete chiusi.

Nota 10 ----> **“Riconoscere la mancanza di significato risveglia una forte ansia.**

L'ego si avventa freneticamente a stabilirvi le proprie idee, per paura che altrimenti quel vuoto possa essere usato per dimostrare la sua impotenza e la sua irrealtà.”

Il Corso sta dicendo che il riconoscimento della mancanza di significato riguardo i contenuti della propria mente può provocare una reazione di spavento, ansia, inquietudine.

Per evitare che voi riconosciate l'insignificanza di quei contenuti, la mente ordinaria (l'ego) si trova costretta a proiettare freneticamente le proprie idee, paure, fantasie, paranoie, ossessioni, desideri.

Quando notate questo comportamento da parte della vostra mente **imparate a riconoscere che si tratta di un suo meccanismo difensivo; teme a tal punto il vostro graduale Risveglio da dover aumentare la quantità e l'intensità delle impressioni quotidiane;** la sua unica ancora di salvezza sono le distorsioni percettive, tra cui l'incremento del senso di incompletezza. Il suo obiettivo è quello di stregarvi con queste distorsioni percettive, con le ambigue sensazioni che ogni giorno attirano la vostra attenzione. Il vostro compito è quello di riconoscere questo meccanismo, di capire che la mente – l'ego – si trova in difficoltà, dunque cerca di mettere anche voi in difficoltà.

Se mantenete questa consapevolezza vedrete che la mente ordinaria non vi metterà in difficoltà come al solito: le ambigue sensazioni, l'inquietudine, il disagio ad essa associate svaniranno una ad una.

Paradossalmente **i suoi stessi tentativi di mettersi in mostra dimostreranno la sua stessa impotenza, la sua paura, il suo bisogno della vostra attenzione e quindi della vostra energia... della vostra fede, del vostro 'credere in lei'.**

Imparate a riconoscere la sua impotenza, la sua mancanza di valore, la sua dipendenza da voi, la sua paura di voi in quanto essenza e fonte di energia.

Abituatevi anche a intravedere come **i pensieri della mente abituale tentano di evitare questi insegnamenti, sottrarsi all'applicazione di queste istruzioni, eludere il coinvolgimento con queste nuove idee.**

Nota 11 ----> **“Per l'ego le illusioni sono sistemi di sicurezza, come devono esserlo anche per te che ti identifichi con l'ego.”**

Ribadendo il concetto precedente possiamo dire che il vantaggio principale dell'ego sta nella vostra ignoranza, nell'ignorare la natura dei contenuti mentali, nell'ignorare le illusioni sensoriali.

Il potere delle illusioni sta nella vostra identificazione con esse.

Il potere del cosiddetto ego sta nella vostra identificazione con le illusioni sensoriali.

Nota 12----> **“Le menti sono unite.”**

Lo scopo di questa lezione è ricordarvi che non c'è separazione tra di noi poiché le nostre menti individuali sono tutte unite.

Per rafforzare questa idea di unione viene suggerito di riflettere sul fatto che anche i piccoli pensieri individuali possono avere un effetto sulla collettività.

Quest'idea potrebbe essere contrastata dall'ego facendo appello al concetto di privacy così da sminuire l'idea di interconnessione delle menti.

Di nuovo, vedete come l'ego tenta di accentuare il senso di separazione, di promuovere la complessità invece della semplicità, di fare leva sull'incompatibilità concettuale oppure sul paradosso, come se l'interconnessione (unione) e l'individualità (libertà individuale) fossero due possibilità incompatibili. L'ego si nasconde dietro la scusa del paradosso o dell'incompatibilità così da tenervi bloccati al suo livello intellettuale, su un piano fatto di sterili speculazioni mentali.

Nota 13 ----> **“Se ti rendessi conto che non percepisci ciò che è meglio per te, ti si potrebbe insegnare cos'è. Ma vista la tua convinzione di saperlo, non puoi imparare.** L'idea di oggi rappresenta un passo nell'aprire la tua mente cosicché tu possa incominciare ad imparare.”

Non siamo abituati a percepire ciò che è meglio per noi poiché la percezione ordinaria viene distorta dalla visione egoistica e dai pensieri sconclusionati di una mente immatura.

Il Corso chiarisce che **la funzione dei miracoli oppure dello Spirito è semplicemente quello di modificare (correggere) la nostra percezione.**

Quando la nostra visione verrà corretta – e con essa la nostra percezione – saremo in grado di percepire ciò che è davvero meglio per noi o per gli altri. Ma per imparare a percepire nel migliore dei modi dobbiamo prima renderci conto che non siamo abituati a percepire ciò che è meglio per noi.

Quando seguiamo inconsciamente gli obiettivi dell'ego (popolarità, prestigio, accumulo di potere, **esercitare pressione sugli altri**) non ci accorgiamo che stiamo seguendo qualcosa che non ha nulla a che fare con ciò che è meglio per noi.

Per favorire l'apprendimento è fondamentale che siate disposti a **rinunciare agli scopi che l'ego** (il Sistema, la mente) ha prestabilito per voi: dovete riconoscere che essi non hanno alcun significato e nessun vantaggio per il vostro vero benessere.

Esercitazione dopo esercitazione vi state impegnando affinché la vita stessa vi riveli il suo scopo, senza imporre il vostro giudizio. L'assenza di giudizio è ciò che consente alle esperienze di mostrare la loro vera natura.

Nota 14 ----> **“La visione reale non è limitata da concetti quali ‘vicino’ e ‘lontano’, non è limitata dallo spazio e dalla distanza, non dipende affatto dagli occhi del corpo.”**

La visione reale – che nel mio libro indico come visione suprema, visione non-duale, visione unitaria, visione simbolica – non soltanto non è limitata dai concetti, dai costrutti mentali, dai limiti spazio-temporali ma non dipende nemmeno dagli occhi del corpo, dal cervello, cioè dalla vista che crediamo reale. I nostri occhi fisici non vedono la Realtà. La vista normale è una vista parziale, limitante, fallace rispetto alla visione reale.

Quest'informazione può mettere a disagio alcuni di voi soprattutto se siete molto identificati con l'organo visivo e siete convinti che il modo di vedere a cui siete abituali sia il modo corretto o addirittura l'unico modo possibile di vedere il mondo.

#### Nota 15 ----> “Potrei vedere pace anziché questo.”

‘Potrei vedere pace anziché questo’ è un bellissimo promemoria che può aiutarvi a rettificare la vostra visione, riassetare la vostra mentalità, correggere il vostro atteggiamento, purificare la vostra percezione. Questa semplice osservazione è sufficiente a **far propendere il piatto della bilancia verso la pace interiore.**

Se volete strafare provate a richiamare alla mente i pensieri che provocano disagio e applicate l'idea in questo modo: “Potrei vedere pace in questa situazione, invece di ciò che ora vedo in essa... Posso sostituire le mie sensazioni di... [o i miei pensieri riguardo questa situazione] con la pace.”

Potete formularlo anche a mo' di domanda: “Potrei vedere pace anziché...?”

Forse noterete che quando formulate l'idea a mo' di quesito la mente ordinaria tenderà a rispondere di no, che non potete o non dovrete vedere pace bensì dovrete fare giustizia, vendicarvi, farla pagare cara. Questo impulso vendicativo dovrebbe togliervi ogni dubbio riguardo il rifiuto dell'ego per la pace e in merito alla disapprovazione e al disappunto che la mente ordinaria mostra nei confronti di una condizione pacifica. Questo dovrebbe anche farvi capire perché ci sia così tanta tensione tra la gente e tutta quella conflittualità all'interno delle relazioni quotidiane.

Se al posto o assieme alla domanda “Potrei vedere pace anziché...?” aggiungete la domanda “Potrei perdonare me stesso o quella persona?” noterete in maniera ancor più lampante come la mente rifiuterà nuovamente tale possibilità, la concessione del perdono.

Un altro aspetto curioso è il fatto che mentre vi trovate in una condizione pacifica non avvertite neppure il bisogno di perdonare voi stessi o gli altri poiché non sorge il senso di colpa associato a voi o agli altri: nella condizione di pace interiore sentite al massimo il desiderio di elargire la vostra benevolenza e grazie a questa benevolenza non vedete gli altri colpevoli, di conseguenza non li dovete perdonare, semplicemente li osservate amorevolmente e li accettate per quel che sono, nonostante i loro limiti.

Nota 16 ----> “Vedo me stesso come depresso, in pericolo, inerme, perdente... ma la mia mente è [comunque] parte della mente di Dio. Io sono molto santo.”

Non date retta al modo in cui la mente raffigura la vostra vita.

Anche se la mente ordinaria vi raffigura in pericolo, nei guai, sfortunati, peccaminosi, indegni, incapaci, non dimenticatevi mai che la vostra mente fa parte della mente di Dio, cioè è sempre in buone mani.

Nonostante gli attacchi terroristici dell'ego – i tentativi di sminuirvi, spaventarvi, innervosirvi – dovete continuare a riporre fiducia nella Grande Mente, nella mente di Dio. Questa è la visione suprema, la visione che comprende Dio, la

visione che non esclude Dio dalla vostra vita. La visione ordinaria invece vi raffigura solo come povere creature impotenti, infelici, insignificanti... lontane da Dio ed escluse dal suo Regno.

Nota 17 ----> “La mia santità avvolge tutto ciò che vedo.”

Al posto di santità potete leggere ‘presenza luminosa’ e interpretare così la lezione:

**la mia presenza luminosa avvolge tutto ciò che vedo...** questo corpo, quella persona, questa sensazione, la mia mente.

Nota 18 ----> **“La parte che ascolta la voce che parla per Dio è calma, sempre a riposo e totalmente certa. L’altra parte è un’illusione selvaggia, frenetica e sconvolta, ma senza alcun tipo di realtà. Cerca di non ascoltarla. Cerca di identificarti con la parte della tua mente in cui regnano per sempre tranquillità e pace.”**

La parte pacifica, calma, silenziosa della vostra mente è quella in diretto contatto con Dio, è quella che ascolta e comprende la voce di Dio. Imparate a contemplare questa parte, a valorizzarla, riconoscerla, apprezzarla. Apprezzare questa parte significa apprezzare la calma, la serenità, la quiete, la tranquillità.

L’altra parte della vostra mente è frenetica, irrequieta, polemica, insaziabile: cercate di non dare ascolto a quella parte o almeno dategli meno importanza.

Nota 19 ----> **“Non riporre la tua fede nelle illusioni. Non funzioneranno. Metti tutta la tua fede nell’Amore di Dio dentro di te: eterno, immutabile e infallibile per sempre.”**

Quella del non riporre fede nel mondo, nelle illusioni, nel falso, nei dati sensoriali, nella mente ordinaria dovrebbe essere un concetto ormai assodato visto che l’ho ripetuto numerose volte sia nel volume teorico che in questo volume pratico. Gli obiettivi prefissati dalla vostra mente sono dei surrogati del vero obiettivo che in realtà vorreste raggiungere: senza accorgervene state perseguendo tutta quella sfilza di obiettivi (desideri della mente) perché sotto sotto sperate di raggiungere il grande traguardo, la vera felicità, l’amore, la pace definitiva. A voi interessa solo quest’ultimo traguardo ed è giusto che sia così. Il problema è che credete di poter trovare quella pace, quella felicità e quell’amore nei posti in cui non risiede alcuna pace, nelle relazioni dove non alberga il vero amore, nelle sensazioni da cui non si trova alcuna felicità. Finché ignorate che **gli obiettivi o i desideri della piccola mente quotidiana sono soltanto dei palliativi, cioè delle attività vane e futili**, non riuscirete a individuare ciò che può veramente elargirvi pace, felicità, amore.

**Dovete riconoscere i sostituti dell’Amore di Dio, smetterla di accontentarvi di quei prodotti scadenti e contraffatti quando al loro posto potreste avere il prodotto originale, autentico, migliore.**

Gli esempi di sostituti dell'Amore di Dio sono incalcolabili: sesso sfrenato, ricerca dell'anima gemella, bisogno di approvazione esterna, compagnia fittizia, pseudo-amicizie, circondarsi di numerose persone così da non sentirsi soli, andare ogni giorno alla ricerca di qualcuno con la scusa della socializzazione, fare carriera così da dimostrare quanto si è speciali e migliori degli altri, etc.

Il piacere che proviamo nell'eccitare il corpo, nel metterci in mostra, nel dimostrare la nostra superiorità, nel gonfiare il nostro ego, nel venir adulati, venerati, adorati dal partner, invidiati dall'amico o dal vicino, sono tutti sostituti dell'Amore di Dio. Dobbiamo rinunciare o perlomeno dare meno importanza a quelle forme di piacere superflue così da dedicarci a ciò che può darci davvero l'amore, la felicità o la pace che cerchiamo incessantemente nel mondo esterno.

Nei miei volumi anziché parlare di fede nell'Amore di Dio utilizzo espressioni come la fede nell'Oltre oppure l'abbandono fiducioso in 'Quello', dove Quello ha moltissimi sinonimi: Puro Essere, Pura Coscienza, (condizione di) Risveglio, Realtà, Stato Naturale, Vera Identità... o appunto Dio.

Ad ogni modo preferisco chiamarlo 'Oltre' perché rende meglio l'idea della sua immensa portata che appunto va oltre qualsiasi nomignolo, qualsiasi pensiero, qualsiasi parola e qualunque altisonante titolo religioso, esoterico, spirituale.

Nota 20 ----> **“La verità correggerà tutti gli errori nella mia mente.”**

Tutte le colpe che pensate di avere, i peccati che credete di aver commesso, gli errori, le ricadute, i fallimenti sono delle illusioni che persistono nella vostra mente soltanto perché non le avete ancora riconosciute, non avete intravisto la loro vera natura. La verità non si è ancora stabilita pienamente in voi e non ha corretto la vostra visione di voi stessi, degli altri e del mondo. In assenza di questa correzione vi sentirete perseguitati dal senso di colpa e perseguirete gli altri incolpandoli per qualsiasi cosa. La correzione apportata dalla comprensione della verità vi farà intravedere le colpe sotto un'altra luce, sotto la luce del perdono e della compassione. Avvenuta la correzione non ci sarà più la tendenza a incolparvi o incolpare gli altri per delle sciocchezze, neppure per quelle sciocchezze che adesso sembrano gesti imperdonabili: vi appaiono imperdonabili soltanto perché li state guardando con gli occhi dell'ego, gli occhi della paura con cui vi siete identificati; tutte quelle impressioni si sono accumulate nel vostro inconscio, sono conservate e nascoste così bene che non riuscite neppure a riconoscerle.

Quando il vostro modo di vedere sarà allineato alla visione suprema tutte quelle impressioni verranno spazzate via in un batter d'occhio.

Siete mai riusciti a rimanere in uno stato di autentico silenzio interiore?

Un momento in cui niente e nessuno poteva disturbare lo stato di beatitudine in cui eravate immersi?

Ora moltiplicate per centinaia di volte quello stato di beatitudine, silenzio, pace.

Quella sarà esattamente la condizione in cui vi ritroverete quando la verità – la visione suprema – correggerà la vostra attuale visione e percezione di voi stessi.

Non vedetelo come un obiettivo irraggiungibile, bensì consideratelo come il vostro stato naturale: alla fine non otterrete un'emozione positiva in più oppure un'esperienza estatica in più, ma ritornerete soltanto alla vostra eterna condizione di pace e beatitudine primordiale; non si tratta di una sensazione momentanea di sollievo ma di una condizione che è sempre con voi, un qualcosa che non ha nulla di fugace e momentaneo come gli stati d'animo e le esperienze a cui siete abituati.

Questa condizione non è come quelle sensazioni, esperienze o relazioni sentimentali che bussano un attimo alla porta del vostro cuore e poi non si fanno più rivedere: qui si tratta di qualcosa di incredibilmente autentico, qualcosa di

estremamente intimo che non vi abbandonerà mai più; non è qualcosa che vuole esibirsi per farsi desiderare da voi; non tenta di sedurvi esteticamente o intellettualmente così da legarvi a lui o al fine di mostrare la sua superiorità... al contrario, **la sua presenza sarà la vostra liberazione da qualsiasi legame effimero.**

La semplice presenza della visione suprema basterà a liberarvi dagli effimeri contenuti della mente. Quei contenuti – quelle convinzioni, quei desideri, quei pensieri, quelle impressioni– non solo non saranno percepiti ma non potranno neppure essere individuati poiché verranno disfatti dalla somma visione e al loro posto rimarrà soltanto la luce della verità.

Nota 21 ----> **“Posso rinunciare soltanto a ciò che non è mai stato reale.”**

Fraasi come **“troverò i doni che le illusioni cercavano di nascondere”** oppure **“ogni sogno serve soltanto a nascondere il Sé”** rimandano in maniera più o meno esplicita alla saggezza orientale, agli insegnamenti su Maya, al modo in cui i veli (le illusioni sensoriali, i sogni, le impressioni) sembrano nascondere la nostra vera natura, l'essenza, il Sé. È nell'interesse dell'ego tenervi in stato di ignoranza, tenervi all'oscuro della vostra autentica identità, impedirvi di vedere i doni dell'Esistenza.

Nota 22 ----> “Sacrifico volentieri la paura.”

Cosa c'è di più bello e liberatorio del sacrificare la paura?

Eppure siamo così attaccati alle illusioni quotidiane che non riusciamo nemmeno a rinunciare all'idea di paura e ai pensieri spaventosi legati a quell'idea: siamo dipendenti da questi pensieri, proviamo per essi una morbosa attrazione, giustificandola magari con la suspense, l'adrenalina, il gusto dell'horror cinematografico. Questo dimostra quanto siamo identificati con la paura e quanta poca disponibilità ci sia da parte nostra a rinunciare alla paura o a ciò che essa rappresenta per noi.

Nota 23 ----> “Il perdono è l'illusione che è la risposta a tutte le altre.”

**I mezzi di correzione della percezione** (come i miracoli o il perdono) sono ancora mezzi illusori, mezzi presenti nel sogno... eppure sono mezzi speciali grazie cui potersi disfare delle illusioni stesse. Sono dei **mezzi di disincanto dal sogno planetario.**

Nella mia opera mi riferisco a questi mezzi utilizzando altri termini, ad esempio parlo di **‘lieta dimenticanza’**. Alla fine però il concetto è il medesimo.

Nota 24 ----> “Cosa succede alle percezioni **se non ci sono giudizi e niente altro che perfetta uguaglianza?**

**La percezione diventa impossibile.”**

Questa osservazione – in apparenza contorta – è di una semplicità disarmante, ma proprio come tutte le cose semplici sembra estremamente complicata.

In assenza di giudizi – e aggiungerei in assenza di desideri – vi trovate automaticamente in una **condizione di pace indistinta ove le distinzioni vengono totalmente annullate.**

Si tratta della famosa atarassia (imperturbabilità, assenza di agitazioni o perturbazioni) tanto decantata dai saggi occidentali: questa imperturbabilità non contiene connotazioni negative e dunque non va confusa con la noia, l'accidia, il torpore, la passività. A dire il vero non ha neppure connotazioni positive, dunque non andrebbe associata nemmeno alle sensazioni positive. Si tratta appunto di una condizione che va oltre la dualità tipica di qualsiasi emozione, sentimento o percezione. Nel contesto della ricerca della felicità, il filosofo Ivan Gobry definisce l'atarassia come «la perfetta pace dell'anima che nasce dalla liberazione delle passioni».

Questa pace perfetta è indistinta nel senso che non fa distinzioni e non ha preferenze, è perfettamente equanime: non predilige il 'nero' al 'bianco', il 'buono' al 'cattivo', il 'piacere' al 'dispiacere'.

E qui ci ricollegiamo alle parole del Corso: **in questa condizione (di perfetta uguaglianza) la percezione diventa impossibile!**

La percezione è qualcosa di puramente duale poiché richiede sempre un secondo termine di paragone opposto al primo: caldo o freddo, felice o infelice, morbido o duro, elastico o rigido, piacevole o spiacevole.

Ebbene questa **condizione di indistinzione** – che non va ricercata poiché appartiene al vostro stato naturale – si trova oltre qualsiasi distinzione percettiva, oltre qualunque polarità, oltre qualsiasi emozione. Per tale ragione questa condizione viene spesso definita come 'niente', poiché non corrisponde a nessuna percezione. Quando chiedete ad un saggio (oppure lo chiedete a voi stessi mentre siete in uno stato di profonda quiete): Cosa provi in questo momento?

Quale percezione stai sperimentando?

La prima risposta che arriva è niente!

'Niente' nel senso che questa condizione non ha niente a che fare con le fugaci ed illusorie percezioni che caratterizzano la percezione ordinaria.

E ripeto, non dovete essere dei santi o dei saggi realizzati per comprendere questa condizione: è una condizione alla portata di tutti poiché è lo stato naturale di tutti.

Ad esempio quando vi destate da un sogno che tipo di percezione avete?

Ancora meglio, quando emergete dal sonno profondo quale percezione direste di avere?

Nessuna!

In quella condizione di rilassamento profondo non si può più parlare di percezione, è un termine inadeguato per descrivere quella condizione.

Altro esempio: quale percezione assocereste alla condizione che provate dopo un orgasmo?

Stessa risposta di prima, non potreste descrivere quella condizione in termini di percezione; vi verrebbe da dire che non sentite niente, cioè vi trovate in una pace talmente profonda che trascende qualsiasi turbolenza emotiva, e trascende quindi qualsiasi percezione!

E sapete in che modo i francesi chiamano l'orgasmo?

Petite mort (piccola morte).

Ennesimo esempio: avete presente quegli istanti in cui siete così sereni e spensierati **da non riuscire a percepire** le abituali preoccupazioni oppure quei momenti in cui siete talmente assorti nella quiete e nella tranquillità che gli altri o l'ambiente circostante è come se non esistessero?

In quel **santo istante** (come lo chiama il Corso) è come se per voi fosse impossibile percepire le turbolenze emotive associate ai pensieri (giudizi) che assillano la mente ordinaria. Chiaramente quell'impossibilità percettiva non ha niente a che vedere con il 'niente' che viene immaginato dalla mente ordinaria.

Montale chiama questa condizione '**Divina Indifferenza**' poiché la paragona ad uno stato di grazia in cui il mondo intero viene come dimenticato, lasciato alle spalle... non viene più percepito. Quell'assenza di percezione è il Nirvana, l'estinzione del turbolento e illusorio samsara, la porta verso il paradiso, **la porta dell'eterna pace... e quella porta è sempre aperta!**

**Quella porta siete voi!**

Patanjali faceva coincidere lo Yoga proprio con questa condizione di 'assenza di turbamenti'. Celebre la sua massima 'Yogas Chitta Vritti Nirodha'; dove Nirodha sta per 'assenza, estinzione', Vritti sta per 'vortici, turbolenze, moti, agitazioni' e Chitta sta ovviamente per 'coscienza'. Questa condizione rappresenta lo scopo ultimo dello Yoga: una condizione di totale fusione, unione e indistinzione.

Mi avvalgo spesso del termine 'indistinzione' perché in quella condizione non vi è più distinzione tra la 'mia' percezione, la 'tua' percezione e la 'sua' percezione: viene meno dunque il concetto stesso di percezione!

Come vedete ritorniamo sempre lì: la percezione diventa impossibile!

**In quella condizione non vi sono più impressioni!**

E come ho spiegato più volte nel volume teorico, le impressioni, le emozioni, le percezioni sono elementi caratteristici del sogno!

Il Corso ribadisce numerose volte che la Realtà si trova al di là di qualsiasi percezione, il che è come dire che si trova al di là di qualsiasi sogno. E cos'altro si trova al di là di qualsiasi sogno?

Il Risveglio!

E che ci crediate o meno, tutti voi vi trovate già in quella condizione indistinta che oltrepassa qualsiasi percezione.

Ricordatevi:

**Ciò che va e viene (il divenire) rientra nella sfera percettiva**, appartiene al sogno individuale/collettivo, **appartiene al mondo delle illusioni**, al mondo delle distinzioni (giudizi), al mondo delle percezioni.

Ciò che è stabile e immutabile (il Puro Essere) appartiene alla vostra autentica identità, la quale è priva di distinzioni e si trova oltre al mondo delle percezioni, al di là delle sensazioni fugaci del corpo fisico.

Mi raccomando: evitate di ricercare quella condizione (che coincide con la vostra vera identità) nelle sensazioni fugaci di tutti i giorni.

**Non fatevi mai illudere (sedurre, allettare, dominare) da nessuna sensazione o percezione!**

## AFORISMI

Capitolo tratto dal 3° Vol. del “Risveglio dal sogno planetario”

**Le illusioni non possono trionfare sulla verità, né la possono minacciare in alcun modo.**

[...]

**La verità non combatte contro le illusioni, né le illusioni combattono contro la verità. Le illusioni battagliaano solo tra di loro.**

[...]

Osserva come il conflitto delle illusioni scompare quando è portato al cospetto della verità!

Perché (il conflitto) sembra reale solo fintantoché viene visto come una guerra tra verità in conflitto: la vincitrice sarà la più vera, la più reale, e trionfatrice sull'illusione che era meno reale, resa illusione dalla sconfitta. Così, il conflitto è la scelta tra due illusioni, una da incoronare come reale, l'altra sconfitta e disprezzata.

[...]

**Le illusioni possono essere in conflitto perché le loro forme sono differenti.** Ed esse combattono solo per stabilire quale forma sia vera.

Le illusioni incontrano illusioni, la verità se stessa.

---

Il perdono è la **GUARIGIONE della PERCEZIONE della SEPARAZIONE.**

---

**Le illusioni sono investimenti. Dureranno fino a quando darai loro valore.**

[...]

Il modo per correggere le distorsioni è ritirare la tua fede in esse e investirla solo in ciò che è vero.

[...]

Mettere in discussione le illusioni è il primo passo per disfarle.

[...]

Allontanati fermamente da ogni illusione.

---

Cosa succede alle percezioni se non ci sono giudizi e niente altro che perfetta uguaglianza?

La percezione diventa impossibile.

---

È forse possibile continuare alcuni sogni e risvegliarsi da altri?

La scelta non è tra quali sogni continuare, ma solo se vuoi vivere nei sogni o risvegliarti da essi.

[...]

Non puoi sognare alcuni sogni e risvegliarti da altri, perché **o dormi o sei sveglio**.

---

Ogni forma di malattia, fino alla morte, è espressione fisica della paura del risveglio. È un tentativo di rinforzare il sonno che viene dalla paura del risveglio. Questo è **un modo patetico di tentare di non vedere**, rendendo inefficaci le facoltà di vedere.

**‘Riposa in pace’ è una benedizione per i vivi, non per i morti, perché il riposo viene dal risveglio e non dal sonno.**

---

**Trascorri tutto il tuo tempo sognando. I tuoi sogni da sveglio o da addormentato hanno forme diverse, e questo è tutto. Il loro contenuto è lo stesso.** Essi sono la tua protesta contro la realtà e contro la tua idea fissa e folle che puoi cambiarla.

---

I sogni ti mostrano che hai il potere di fare un mondo come vorresti che fosse e che, **poiché lo vuoi, lo vedi. E mentre lo vedi non dubiti che sia reale.** Ma ecco un mondo, chiaramente nella tua mente, che sembra esserne al di fuori.

[...]

Sono i personaggi del sogno e ciò che essi fanno, che sembrano fare il sogno. **Non ti rendi conto che li stai facendo agire per te,** poiché **se lo facessi** la colpa non sarebbe loro e **l'illusione di soddisfazione scomparirebbe.**

[...]

**Tuttavia ciò che non riesci a riconoscere è che ciò che ha causato il sogno non è svanito con esso.**

---

Lo Spirito Santo, sempre pratico nella Sua saggezza, accetta i tuoi sogni e li usa come strumenti per il risveglio. Tu avresti voluto usarli per rimanere addormentato. Ho detto in precedenza che **il primo cambiamento, prima che i sogni spariscano, è che i tuoi sogni di paura vengano cambiati in sogni felici.**

---

**I sogni** sono caotici, poiché sono governati dai tuoi desideri conflittuali e perciò non hanno alcun interesse in ciò che è vero. Essi sono il miglior esempio che tu possa avere di come la percezione possa essere utilizzata per sostituire la verità con le illusioni. **Non li prendi sul serio al risveglio**, perché diventa evidente il fatto che in essi la realtà sia violata in modo così assurdo. Essi forniscono esempi lampanti sia dell'incapacità dell'ego di tollerare la realtà, sia della tua disponibilità a cambiare la realtà a suo vantaggio.

---

Tu non sei disturbato tra ciò che vedi nel sonno e ciò che vedi al risveglio. Riconosci che **ciò che vedi risvegliandoti è cancellato nei sogni.**

---

Ogni illusione che accetti nella tua mente ritenendola raggiungibile, invalida il tuo senso di completamento e così nega l'Interezza del tuo Padre. **Ogni fantasia**, sia essa di odio o d'amore, **ti priva della conoscenza, perché le fantasie sono il velo dietro al quale è nascosta la verità. Per sollevare il velo che sembra così scuro e pesante è necessario soltanto dar valore alla verità che sta al di là di ogni fantasia** ed essere assolutamente non disposto a mettere le illusioni al posto della verità.

---

Che cosa vuoi?

Luce o oscurità, conoscenza o ignoranza sono tue, ma non entrambe.

---

Posso sostituire le mie esperienze di depressione, ansia o preoccupazione (o i miei pensieri riguardo questa situazione, personalità o evento) con la pace?

---

Vuoi avere ragione o essere felice?

---

**Sii interamente disposto ad abbandonare ogni illusione!**

---

**IL MONDO È UN'ILLUSIONE!**

[...]

Permettere che le illusioni superino la verità è pazzia!

Ma è pura e semplice sanità mentale lasciare che l'illusione affondi dietro la verità e permettere alla verità di farsi avanti per quello che è.

---

Quanto sei disposto a sfuggire agli effetti di tutti i sogni che il mondo abbia mai fatto?

---

**La prima legge del caos è che la verità è differente per ciascuno.** Questo principio nasce dal **credere che c'è una gerarchia nelle illusioni:** alcune hanno maggior valore e quindi sono vere. Ciascuno lo stabilisce per se stesso e lo rende vero attaccando ciò a cui gli altri danno valore.

[...]

Pensa a come questo sembra interferire col primo principio dei miracoli. Perché stabilisce gradi di verità tra le illusioni facendo sembrare alcune di loro più difficili da superare di altre. Se ci si rendesse conto che sono tutte la stessa cosa ed egualmente non vere, sarebbe facile, allora, capire che i miracoli si applicano a tutte. Qualsiasi tipo di errore può essere corretto perché è non vero. Quando viene portato al cospetto della verità invece che davanti a un altro errore, semplicemente scompare.

---

---

Essi non possono imparare direttamente la verità e quindi hanno bisogno di un Maestro che percepisca la loro pazzia, ma che possa tuttavia guardare oltre l'illusione, la pura e semplice verità in loro.

Se la verità esigesse che essi rinunciassero al mondo, sembrerebbe loro come se si chiedesse il sacrificio di qualcosa che è reale. **Molti hanno scelto di rinunciare al mondo quando credevano ancora nella sua realtà. Ed hanno sofferto un senso di perdita**, e di conseguenza non sono stati liberati.

[...]

La loro sofferenza non è che illusione. Tuttavia essi hanno bisogno di una guida che li conduca fuori da essa, poiché confondono l'illusione con la verità. Tale è il richiamo della salvezza, e niente di più. Chiede che tu accetti la verità e che lasci procedere davanti a te, illuminando il sentiero del riscatto dall'illusione. Non è un riscatto con un prezzo. Non c'è alcun costo, ma solo guadagno.

[...]

Cammina al sicuro ora, ma con attenzione, perché questo sentiero è nuovo per te. E potresti scoprire che sei ancora tentato di camminare davanti alla verità, e permettere che le illusioni siano la tua guida.

[...]

La verità procede davanti a te ora, in modo che i tuoi santi fratelli possano vedere qualcosa con cui si possono identificare: qualcosa che comprendono e che guidi il cammino.

[...]

**Fatti da parte con fede e lascia che la verità guidi il cammino.**

**Tu non sai dove vai. Ma Colui che sa cammina con te.** Lascia che Egli ti guidi assieme agli altri.

Tuttavia al termine del viaggio non vi sarà alcuno spazio vuoto, alcuna distanza tra la verità e te. E tutte le illusioni che procedevano lungo la via sulla quale viaggiavi se ne saranno anch'esse andate.

---

Imparare che persino il più oscuro degli incubi che disturba la mente del Figlio dormiente di Dio non ha potere su di lui. Egli imparerà la lezione del risveglio.

---

Il perdono spazza via tutti gli altri sogni e, nonostante sia esso stesso un sogno, non ne genera altri. Tutte le illusioni all'infuori di questa devono moltiplicarsi migliaia di volte. Ma in questa le illusioni finiscono. Il perdono è la fine dei sogni, perché è un sogno di risveglio.

È un sogno nel quale il Figlio di Dio si risveglia al suo Sé e a suo Padre, sapendo che Essi sono uno.

---

**Pensi forse di poter portare la realtà nella fantasia e imparare cosa significa la verità dalla prospettiva delle illusioni?**

La verità non ha significato nell'illusione. Quando cerchi di portare verità alle illusioni, stai cercando di rendere reali le illusioni, e di mantenerle giustificando la tua credenza in esse. Ma dare le illusioni alla verità è permettere alla verità di insegnare che le illusioni sono irreali e metterti così in grado di sfuggire loro. Non mantenere neanche un'idea separata dalla verità, o stabilirai degli ordini di realtà che ti imprigionano. Non c'è ordine nella realtà, perché in essa tutto è vero.

---

Lezione 132: "Non c'è alcun mondo! Questo è il pensiero centrale che il corso tenta di insegnare".

---

Il tempo e lo spazio sono una sola illusione.

---

**Coloro che sono forti non tradiscono mai**, perché non hanno bisogno di sognare il potere e di mettere in atto il loro sogno.

---

Sei passato dalla veglia al sonno, sprofondando sempre di più in un sonno sempre più profondo. **Ciascun sogno ha condotto ad altri sogni** ed ogni fantasia che sembrava portare una luce nell'oscurità non ha fatto altro che rendere **l'oscurità più profonda**. Il tuo obiettivo era un'oscurità nella quale non potesse entrare alcun raggio di luce. E hai cercato un'oscurità così totale da poterti nascondere per sempre dalla verità in completa follia. Ciò che hai dimenticato è semplicemente che Dio non può distruggere se stesso. La luce è in te. L'oscurità può coprirla, ma non spegnerla.

---

Il corso fa una distinzione fondamentale tra ciò che è reale e ciò che non lo è: tra la conoscenza e la percezione.

La conoscenza è la verità.

**La verità è inalterabile, eterna e per niente ambigua.** Va al di là di ogni apprendimento perché è al di là del tempo e dell'andamento delle cose. **Essa non ha opposti, non ha inizio né fine. Semplicemente è.**

**Il mondo della percezione, d'altro canto, è il mondo del tempo, del cambiamento, dell'inizio e della fine. È basato sull'interpretazione, non sui fatti.**

[...]

Nel regno della conoscenza non esiste alcun pensiero separato da Dio.

**Il mondo della percezione** nasce dalla credenza negli opposti ed in volontà separate, perennemente in conflitto. [...] **Ciò porta ad un mondo di illusioni, un mondo che ha bisogno di costanti difese proprio perché non è reale.**

**Quando sei stato catturato nel mondo della percezione, sei stato catturato in un sogno.** Non puoi sfuggirti senza aiuto, poiché ogni cosa che i tuoi sensi ti mostrano testimonia semplicemente la realtà del sogno.

---

La mente può inventare illusioni, e se lo fa crederà in loro, poiché questo è il modo in cui le ha fatte.  
Lo Spirito disfa le illusioni senza attaccarle, poiché non può percepirle affatto. Esse perciò non esistono per Lui. Risolve  
l'apparente conflitto che esse generano percependo il conflitto come senza significato.

---

Nessuna evidenza ti convincerà della verità di ciò che non vuoi.

Ciò che pensi di conoscere non è mai stato vero.

Che vantaggio hai nel rimanere legato [al falso] e negare l'evidenza della verità?

**Sei giunto troppo vicino alla verità per rinunciarvi ora e tu cederai alla sua irresistibile attrattiva.**

## APPUNTI PERSONALI

Di seguito ricopio una serie di annotazioni che mi ero appuntato anni fa durante lo studio del Corso.

### PRIMA PARTE

Comincio con alcune distinzioni essenziali presenti nell'opera della Schuchman.

<p>CONOSCENZA (basata sulla Verità)</p> <p>Sempre vera poiché non dipende dal tempo. <b>La Verità è oltre ogni percezione!</b></p> <p>MIRACOLO = Correzione della percezione = Guarigione</p>	<p>PERCEZIONE (è basata sull'interpretazione)</p> <p>DUBBIO, INCERTEZZA, INSTABILITÀ... poiché ogni PERCEZIONE è VARABILE e dipende dal tempo</p> <p>Corpo = strumento di apprendimento per la mente</p> <p>Il corpo non è il soggetto, non è lui che va guarito in quanto egli – il corpo – non è soggetto ad errori.</p> <p>La mente invece è ciò che occorre correggere o guarire.</p>
<p>Lo Spirito non può percepire (per Lui tutta la percezione non è necessaria)</p>	<p>L'ego non può conoscere (Ha paura di Dio e della gioia amorevole dello Spirito)</p>
<p>DARE = RICEVERE (Amore senza ambivalenze)</p>	<p>Dare = perdere, fare a meno, ottenere una ricompensa</p>

<p style="text-align: center;">MENTE UNITARIA</p> <p style="text-align: center;">COMUNIONE (Uguaglianza)</p> <p style="text-align: center;">Non esiste alcun pensiero separato da Dio</p>	<p style="text-align: center;">MENTE DIVISA</p> <p style="text-align: center;">SELETTIVITÀ (tende a diversificare e separare) (Giudizio costante = tensione incessante)</p> <p style="text-align: center;">Volontà separate, conflittuali</p>
<p style="text-align: center;">UN SOLO BISOGNO (Pace interiore, Amore, Unione, Dio)</p> <p style="text-align: center;">AZIONE UNIFICATA, EFFICACE</p>	<p style="text-align: center;">DIVERSI BISOGNI</p> <p style="text-align: center;">CONFUSIONE DI LIVELLI AZIONE DISPERSIVA, INEFFICACE, CONFLITTUALE</p>
<p style="text-align: center;">ESTENDERE</p>	<p style="text-align: center;">PROIETTARE</p> <p style="text-align: center;">Le proiezioni sono illusioni. Non hanno effetti reali poiché sono illusorie e dunque non esistono.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Non credi all'illusione dell'Errore</b></p> <p style="text-align: center;">Ti senti completo, sicuro, amato</p>	<p style="text-align: center;">Credi nell'ERRORE</p> <p style="text-align: center;">Credi che ci sia in te una MANCANZA e la vuoi colmare con dei BISOGNI ILLUSORI</p>

## SECONDA PARTE

Continuo gli appunti con una serie di domande tratte dal Corso. Alcune domande, ad es. quelle tra parentesi quadre, sono state riformulate dal sottoscritto per rendere meglio il senso della domanda stessa.

Cosa voglio o posso offrire?

Di quale idolo hai bisogno per essere te stesso?

E se ti guardassi dentro e non vedessi alcun peccato, alcun ego?

La mia scelta è in accordo con la 'Tua'? (... per tua intende la Verità, lo spirito, etc.)

Di cosa fai tesoro e quanto ne fai tesoro?

Dove posso trovare protezione?

Di cosa vuoi vedere le Manifestazioni? [dell'ego o dello Spirito?]

Preferisci essere ostaggio dell'ego oppure ospite di Dio?

Quanto tempo ci vuole per essere dove Dio vuole che tu sia?

Impara a chiederti: Dio, dove vuoi ch'io vada? Cosa vuoi ch'io dica o faccia?

**Preferisci inseguire un sogno (una fantasia, un'illusione) oppure lasciarlo andare?**

**Dove sono i sogni se non in una mente addormentata?**

**Può un sogno rendere reale l'immagine che proietta?**

**Chi può essere assalito, ferito dai sogni?** [Il dormiente, l'allucinato]

**Se ti rendessi conto che il mondo è un'allucinazione, potresti ancora aver fede in ciò che vedi?  
E lo vedresti?**

[Sarebbe corretto dire che nel sogno vedi qualcosa di reale?]

[Sarebbe corretto dire che ciò che credi di vedere stia realmente accadendo?]

[I corpi di coloro che camminano, vivono oppure muoiono in un mondo irreali posso essere definiti  
entità reali?]

## TERZA PARTE

Questa terza parte contiene alcuni concetti chiave. Come al solito si tratta di annotazioni arricchite da intuizioni personali che potrebbero non corrispondere all'esatto contenuto di UCIM. Il messaggio di fondo comunque è sempre lo stesso.

**AFFIDATI ALLA CONOSCENZA (alla Verità), NON ALLE PERCEZIONI (illusioni sensoriali)**

Ricordati che la vera causa è a livello di pensiero: occorre correggere prima di tutto la tua mentalità.

**SCELTA SBAGLIATA = Tutte le volte che non sei in pace** (oppure tutte le volte che non sei gioioso)

Ricorda a te stesso → **“Devo aver deciso erroneamente, perché non sono in pace... Ma posso decidere diversamente. Voglio decidere diversamente perché voglio essere in Pace.”**

Percepisci i pensieri dell'ego come deliranti, **INDESIDERABILI**.

**DIMENTICANDO CIÒ CHE NON SEI**

**RICORDI CIÒ CHE SEI**

**Considera reale solo ciò che è SENZA TEMPO**

RIPRISTINI LA SANITÀ (SANTITÀ ORIGINALE) OGNI VOLTA CHE riporti la mente allo stato naturale di pace interiore... Ogni volta che riporti la mente più vicino alla Realtà, cioè la allontani dalle fantasie (illusioni, false associazioni dell'intelletto)... Ogni volta che ritorni alla consapevolezza della Verità... talvolta risparmi anche migliaia di anni (di inutile ricerca).

Il tempo in apparenza si riduce perché il Miracolo (mediante lo Spirito) fa uso del tempo, ma non è sorretto da esso.

Ogni piccolo sforzo (nell'applicazione di queste idee) non è mai vano. **Il punto di svolta sarà quando ti accorgerai di quanto ci stai guadagnando** da questo lavoro interiore.

Se non applico le idee corrette, questa giornata sarà la giornata tipo che rivivrò ogni giorno.

Sostituisci l'errore (l'illusione) con la semplice Verità.

Una singola sostituzione rettifica tutte le altre credenze erranee, rettifica tutte le altre piccole folli idee su di te e sugli altri.

Rimani sempre disponibile all'istante santo.

Il 'Fare' implica il corpo, ma se riconosci che non hai bisogno di fare, ritiri il valore del corpo dalla mente. Ecco aperta una porta da cui scivoli oltre i secoli di sforzi e sfuggi al tempo. Allora **il tempo e il fare del corpo PERDONO TUTTA L'ATTRATTIVA.**

Non Fare = **luogo dentro di te dove l'influenza dell'ego e l'attività del corpo cessa di richiedere attenzione.**

Qui dimora lo Spirito Santo. Questo luogo di riposo ci sarà sempre, anche quando lo dimenticherai o quando le attività fisiche occuperanno la tua mente. Sarai sempre più consapevole di questo QUIETO centro e al contempo sarai meno interessato alla furiosa attività temporale (dell'ego).

Le allucinazioni scompaiono quando sono riconosciute per ciò che sono: non credere in esse e se ne andranno. Allora riprenderai il potere che avevi dato loro e questo ti porta alla guarigione.

**Nell'istante in cui vedi i contenuti del sogno per quello che sono, essi non hanno più effetto su di te.**

Ma **vedi un solo SIGNIFICATO SPECIALE IN UNO di questi contenuti** (personaggi del sogno, relazioni nel sogno, illusioni sensoriali, apparenze esterne) e quel significato speciale lo rivedrai anche in TUTTI – cioè anche **tutte le altre relazioni apparenti ti sembreranno speciali.**

NON ATTACCARE (le apparenze esterne) **altrimenti dimostrerai di credere all'inganno sensoriale e di percepirlo come reale. Quando reagisci ad un'illusione ricadi nell'inganno.**

Fai spazio alla Verità. Lasciala entrare e smettila di interferire con ciò che accade da Sé.

Sii contento che ti viene detto dove risiede la pace o la felicità, **non CERCARLA più ALTROVE.**

GUADA con CALMA gli IDOLI DANZARE (crollare) AL SUONO DI VANI DESIDERI.

Questo sguardo calmo diventerà una risposta così ABITUALE da essere la PRIMA risposta ad ogni seducente apparenza esterna.

Abituati a ragionare in questo modo: **“La mia quiete o pace mentale GUARISCE le altre menti”.**

Quando percepisci una sola cosa in maniera diversa, puoi percepire anche tutte le altre in maniera diversa. Quella **nuova percezione si può trasferire ad altri eventi, cioè la puoi rivivere in altre situazioni**, ad es. in situazioni nuove oppure indesiderate.

**Ogni pensiero può: ESTENDERE la Verità oppure MOLTIPLICARE le illusioni.**

Le DECISIONI sono CONTINUE, secondo dopo secondo. Non sempre sai quando le stai prendendo, tuttavia ogni volta che dai valore ad una folle idea stai prendendo una decisione. Impara a dirigere rapidamente la mente (l'attenzione) lontano dalle folli idee dell'ego.

**Nessuno è separato -> Nessuno è malato**

Guarisci semplicemente ACCETTANDO Dio

Considera gli EFFETTI degli errori (sbagli, malcreazioni, separazioni) come irreali, inesistenti.

Non guardare o giudicare la COLPA senza prima chiedere l'aiuto dello Spirito o il sostegno della Verità.

Prima di scegliere chiediti se la tua scelta è in accordo alla Sua (a quella dello Spirito)

“Pensaci Tu...” (Spirito Santo)

“Mi metto sotto la tua Guida”

“Spirito Santo insegnami a...”

“La paura è emersa perché in qualche modo ho scelto senza amore, ho scelto di non amare”

## QUARTA PARTE

Di seguito riporto le folli idee della mente ordinaria.

Credere che lo strumento correttivo sia il corpo e non la mente.

Credere che il corpo crei; credere che la materia abbia capacità creativa.

Voler correggere a livello comportamentale.

Credere di trovarsi FUORI DAL REGNO.

Ingenuità di voler valutare un SISTEMA FOLLE dal suo INTERNO. In verità puoi solo andare oltre esso, nel punto di sanità e vederne il contrasto.

Il mondo che vedi attraverso gli occhi fisici (che non sono i tuoi veri occhi) non deve avere alcun senso per te. Tale modo di vedere e i contenuti di quel mondo percettivo non ti riguardano.

La tua vista è indipendente dagli occhi fisici. La visione corretta non può essere colta, compresa o interpretata con gli occhi fisici. Il cervello interpreta solo per il corpo (di cui è parte) ed è al servizio del mondo; gli occhi del corpo vedono solo la forma, l'errore, le illusioni e non possono vedere al di là, si fermano all'esterno, eppure tu dai ascolto solo al mondo e provi a comprendere solo i messaggi del cervello. Non comprendi che è impossibile comprendere ciò che **NON TI TOCCA PER NIENTE.**

### **L'ego UCCIDE CIÒ CHE AMA.**

L'ego attacca continuamente la Verità e combatte invano contro la Realtà.

L'ego **ATTACCA sempre perché si sente sempre MINACCIATO E INDIFESO.** I giudizi sono una forma di attacco e chi attacca dimostra soltanto la propria vulnerabilità.

**NULLA PUÒ ATTACCARTI TRANNE I TUOI PENSIERI:** la mente tormentata, impaurita, allucinata strilla e s'infuria quando vede le sue proiezioni attaccarla, minacciare la sua miserabile parodia della Realtà.

La miglior difesa non è l'attacco ma la salvaguardia della Verità.

**FIDUCIA NELLA REALTÀ** = tale fiducia ti dà **FORZA**, dunque ti rende **CALMO** e **PACIFICO** = Condizione di assenza di armi, difese, attacchi... non sono più necessari!

L'ego tenta di **RITARDARE LA PACE** e la gioia... tu allora devi accorgerti che ad ogni secondo lo Spirito ti dà la possibilità di salvarti. Non perdere queste occasioni!

Quando sei in pace, le declamazioni vuote e ampollose dell'ego non suscitano alcun terrore. Ancora pochi gingilli sembrano brillare e catturare l'occhio, ma ora (che sei in pace) non venderesti più il cielo per averli.

L'ego ascolta con paura mentre l'altra parte ascolta con gioia il canto della libertà, le lodi di un altro mondo.

Il motto dell'ego: CERCARE ma NON TROVARE.

Ti spinge alla ricerca frenetica e dispersiva di ciò che non vuoi trovare, in questo modo ti conduce ad un senso di futilità, frustrazione, rassegnazione.

Queste RIPETIZIONI SENZA FINE continueranno finché non saranno riconosciute come VIAGGI INUTILI e quindi saranno VOLONTARIAMENTE ABBANDONATE.

Il presente non ha alcun valore per l'ego; oscura la realtà (presente) preservando la sua immagine (passato).

La RELAZIONE SPECIALE dell'ego è un rituale senza senso, artificiale, innaturale.

L'ego, che non è reale, tenta di persuadere la mente, che è reale, che la mente è uno strumento dell'ego e che il CORPO è più reale della MENTE.

L'ego tenta di mantenerti inconsapevole.

**L'ego ha FEDE NELLA SEPARAZIONE** e non nell'interezza: crede di risolvere FRAMMENTANDO in segmenti e CONFRONTANDOSI con essi.

Non sottovalutare l'intensità della SPINTA dell'ego a vendicarsi del passato.

**Senza la TUA ALLEANZA, l'ego non potrebbe trattenerti nel passato.**

La distinzione tra te e l'ego (l'illusione di te) deve essere netta.

**Per DIFENDERE UN GRANELLO DI POLVERE** (CORPO, denaro, automobile, oggetto prezioso), **l'ego ti ordina di LOTTARE CONTRO L'UNIVERSO.**

Se questa minuscola parte (l'ego) potesse apprezzare l'interezza, all'istante vedresti che l'ego è come un raggio (il più piccolo raggio) di Sole paragonato al Sole, la più evanescente delle onde

sulla superficie dell'oceano. Nella sua arroganza, questo raggetto ha deciso di fare il Sole... ma in verità, questo piccolo raggio è solo e spaventato, soffre, si tiene separato contro l'Universo. Il Sole diventa (per il raggio arrogante) il Nemico che vuole divorarlo, l'oceano terrorizza la piccola onda e vuole inghiottirla. Ma né il Sole né l'oceano sono minimamente consapevoli di quest'attività strana e senza significato del piccolo raggio o della piccola onda che si sente separata.

Credere di essere completamente autonomo: credere che tu puoi scegliere ciò che preferisci.  
La Realtà è INCURANTE dei tuoi piani (progetti, programmi) per cambiare o governare la sua volontà.

Credere nel potere delle illusioni, cioè di ciò che non esiste.

Credi di non poter controllare i pensieri spaventosi poiché li collochi fuori dal tuo controllo.

Concentrarsi sull'errore, sull'illusione.

Permettere la continuità di un errore significa fare altri errori basati sul PRIMO e RINFORZARLO.

Le allucinazioni servono per soddisfare l'obiettivo della PAZZIA.

Ciò che è senza senso non viene reso significativo con la ripetizione e il clamore. I capricci dell'ego non ti renderanno mai felice.

La malattia è rabbia rivolta al corpo, e così provi dolore.

MAL-ESSERE = Fare del male al proprio Essere.

Sono in errore quando credo che qualcosa possa ferirmi.

**EGO = IDOLO = F.E.A.R. = Falso Evento Apparentemente Reale**

**L'idolo è un desiderio (una fantasia, un'illusione) reso tangibile e dotato di forma e così percepito o considerato REALE, esterno, separato dalla mente. Tuttavia esso rimane un pensiero, UN'IMPRESSIONE presente soltanto nella mente di chi l'ha prodotto.**

**Gli IDOLI sono destinati a crollare perché non hanno vita propria... hanno il potere che tu gli dai, e li persegui (nel sogno diurno) soltanto perché vuoi riappropriarti del tuo potere.**

**È vano adorarli sperando nel benessere. Nessun idolo esterno può prendere il posto del Dio interno. Tutti gli idoli ti deluderanno, uno dopo l'altro.**

**Gli idoli sono illusioni destinate a svanire: ACCELERATE LA LORO FINE.**

La tua mente santa (sana, corretta, pacifica) è un ALTARE a Dio e dov'è Lui non può dimorare alcun idolo. La paura di Dio è **paura di PERDERE GLI IDOLI**.

Hai fatto della tua vita quotidiana un idolo che proteggi contro la luce della Verità: il mondo è diventato il mezzo col quale tenti di salvare gli idoli.

Questo mondo è stato fatto in modo tale che i problemi non possano essere risolti (o evitati).

Abbandona la SPERANZA CHE L'IDOLO – l'apparenza esterna – TI POSSA SALVARE.

Nel SACRIFICARE un IDOLO NON SI PERDE NULLA.

RICERCARE TRA I RIFIUTI è la CONSEQUENZA DEL NON CERCARE DENTRO DI SÉ la CERTEZZA e la QUIETE che ti libera dal mondo e ti permette di farti da parte, IN PACE.

Nell'abbandonare una fantasia o un'illusione si guadagna la Verità.

Come puoi GIUDICARE sulla FALSA TESTIMONIANZA DEI SENSI?

La mente ordinaria permette alle illusioni di essere la sua guida poiché è ancora tentata di CAMMINARE DAVANTI ALLA VERITÀ.

Fatti da parte e lascia che la tua UNICA guida sia la Verità.

L'unico potere degli idoli sta nel non essere riconosciuti come tali; si ha paura di loro e allo stesso tempo li si adorano.

Un idolo è un'immagine (un pensiero, un'apparenza esterna) con un MAGGIOR VALORE di quello che veramente ha.

In qualche modo credi che gli idoli completeranno il tuo piccolo sé. Credi che possano supplire alle tue mancanze, credi che possano aggiungere quel valore che al momento ti sembra assente o carente.

Nessuno crede negli idoli se non si è reso schiavo della PICCOLEZZA, così cerca aiuto tra le miserie del mondo.

L'ego si avventa freneticamente a dettare le sue idee distorte, per paura che l'inconsistenza delle sue idee possa essere notata e per timore che la sua finzione possa essere riconosciuta.

Per l'ego le illusioni sono SISTEMI DI SICUREZZA (come per te quando ti identifichi con ciò che non sei).

Il tradimento di te stesso (del tuo vero io) in cambio dell'alleanza con l'ego (il falso io) ha come conseguenza la paura del tuo vero io e la sottomissione al falso io.

Il tradimento di ciò che sei veramente conduce inevitabilmente ALL’AFFANNOSA RICERCA DI  
IDOLI (versioni di te più speciali).

DI QUALE IDOLO HAI BISOGNO PER ESSERE TE STESSO?

UNA NUVOLA NON COPRE IL CIELO.

Una nuvola non spegne il Sole.

Un’illusione non oscura la luce della Verità.

Un pensiero non può imprigionare la Mente.

Il Cielo non chiede nulla. È l’inferno (l’intelletto, il mondo) che fa stravaganti richieste di sacrificio.

RIPOSA INDISTURBATO NELLA PACE (di Dio) mentre il mondo viene dilaniato dal vento  
dell’odio.

RIPOSA nell’eterna Verità, mentre il tempo scorre SENZA TOCCARTI.

Le apparenti minacce non possono insinuarsi in una mente pacifica... in Lui (in Dio, nello Spirito  
Santo) non ho inquietudini; in questo luogo sacro la mente stanca viene resa vivace.

Soffro perché credo ci sia un’altra volontà separata dalla Sua.

Il corpo santificato (guarito) non dovrebbe sentire le sensazioni ordinarie che segnalino l’avvenuta  
guarigione (pace interiore). La pace interiore è una condizione non-duale, quindi non può essere  
contenuta o contraddistinta dalle limitate emozioni duali (euforia, dispiacere). Non paragonare la  
pace interiore con le sensazioni a cui sei abituato.

QUESTA (Pace) È CASA MIA.

ABITO QUI E NON ME NE ANDRÒ SOLO PERCHÈ UN PAZZO (intelletto guerrafondaio)  
DICE CHE DEVO FARLO.

I pensieri conflittuali non mi possono privare della Pace.

Il Sé è la Casa.

Chi dimora nel Sé (Spirito) rimane sempre a casa, non può venir allontanato dai pensieri.

Non farti sfrattare dal tuo Regno.

Scegli lo Spirito e tutto il mondo si chinerà per toccare i tuoi piedi e ricevere la tua benedizione.