

CAPITOLO XII – LA DEPRESSIONE E LA FABBRICAZIONE DELLE MALATTIE

^(1°) A mio parere, la depressione è una delle prime fasi di una crisi psicologica — ed è la porta d'ingresso ad altre malattie. Oggi viene vista come una forma di instabilità psicologica strettamente legata alla follia mentale. Tuttavia, esistono situazioni in cui non deprimersi sarebbe, in realtà, la vera follia.

^(2°) Si consideri, ad esempio, il caso di un omicidio. È possibile che la vittima entri in depressione, mentre l'assassino rimanga freddo e indifferente — apparendo stabile. Ma questo non è un segno di sanità mentale. Lo stesso vale per il bullismo, un termine moderno per una sorta di inquisizione di gruppo per motivi banali. Coloro che vi partecipano possono sembrare stabili all'esterno, ma non sono mentalmente sani — ed è proprio per questo che si impegnano in comportamenti così patologici.

^(3°) Allo stesso tempo, le persone hanno difficoltà a comprendere che cosa sia realmente la follia — perché chiunque osi sfidare la dominazione finisce per essere etichettato come folle. Questo distorce i nostri punti di riferimento e la nostra comprensione della realtà.

^(4°) Il sistema gerarchico in cui viviamo — progettato per servire le oligarchie — porta le persone a svalutare psicologicamente le altre. Per molti, la persecuzione è diventata una fonte di piacere. E quando io sono entrata in depressione, soprattutto a causa delle persecuzioni subite, i medici hanno cercato di costringermi a prendere antidepressivi. Ma io credo che sia meglio abbandonare le situazioni deprimenti piuttosto che assumere farmaci solo per riuscire a sopportarle.

^(5°) La distorsione del concetto di follia nella società è un problema serio — poiché si tratta di un punto di riferimento fondamentale. Gesù, per esempio, fu anch'egli chiamato folle e utilizzò quel momento per lanciare un potente avvertimento registrato nella Bibbia, in *Matteo* 5:22⁴³⁸ — un versetto dal significato profondo per noi. Questa situazione mi mostra che: DA MILLENNI, INDIVIDUI IGNORANTI, INVIDIOSI E INSANI FANNO IMPAZZIRE SÉ STESSI E I PROPRI FIGLI, CHIAMANDO FOLLI AI GENI. La nostra società impazzisce perché inverte i propri criteri, trattando i veri saggi come folli e i veri insani come se avessero ragione.

^(6°) Molti geni sono stati riconosciuti solo dopo la morte — dopo essere stati perseguitati per la loro conoscenza. Questo accade ancora oggi, che lo si voglia ammettere o no. Il doministe è qualcuno che *appare* stabile, ma in realtà è squilibrato — qualcuno che tenta di destabilizzare i dominati solo per poterli etichettare come folli.

^(7°) La severità con cui la Bibbia, in *Matteo* 5:22, tratta gli insulti — soprattutto quando qualcuno viene chiamato “folle” — ci ricorda quanto sia relativa l'idea di follia. Vediamo persone che soffrono di insania — gli stessi “indemoniati” del tempo terreno di Gesù — e comprendiamo che è proprio questo che sono: persone dominate dai propri demoni interiori. Il testo biblico ci invita a capire che il “folle” non esiste, ma che tutte le persone possono sentirsi impazzite di fronte a situazioni per le quali non sono psicologicamente preparate.

⁴³⁸ BIBBIA, *Matteo* 5:22 — “Ma io vi dico: Chiunque s'adira contro al suo fratello, sarà sottoposto al tribunale; e chi avrà detto al suo fratello ‘razza’, sarà sottoposto al Sinedrio; e chi gli avrà detto “pazzo,” sarà condannato alla geenna del fuoco”

^(8°) Non nego l'esistenza di spiriti perturbatori. Storicamente, sono stati chiamati “demoni” proprio perché dominati dai loro demoni interiori. Tuttavia, essi possono influenzarci solo se qualcosa dentro di noi entra in risonanza con loro. Gli spiriti maligni acquistano potere su di noi solo quando il seme di quello stesso male è già presente dentro di noi.

^(9°) E non si tratta solo di spiriti disincarnati — esistono anche ossessori incarnati e, spesso, non sono i “vivi” a essere disturbati dagli spiriti, ma il contrario. Talvolta sono i “vivi” a disturbare gli spiriti, provocando una reazione da parte di coloro che non sopportano più le loro critiche tossiche. In ogni caso, ciò che è prevedibile è questo: gli ossessori incarnati di oggi sono i disincarnati di domani.

^(10°) Sinceramente, resto paralizzata quando incontro persone — soprattutto cristiani — che credono negli angeli e nei demoni, ma negano l'esistenza degli spiriti. La Bibbia menziona angeli e demoni, sì, ma non descrive la creazione di esseri celesti, il che ci porta a credere che si tratti semplicemente di spiriti buoni o cattivi — spiriti dominati da sentimenti angelici o demoniaci. L'idea di esseri celesti proviene da altre tradizioni, come l'Islam — sorto molto tempo dopo la Bibbia — o lo Zoroastrismo⁴³⁹, una delle religioni più antiche.

^(11°) Alcune parti della Bibbia vengono interpretate da certi religiosi come se si riferissero alla creazione di esseri celesti, angeli, e all'esistenza di Luciferò⁴⁴⁰, ma si tratta di interpretazioni forzate e prive di fondamento. Gesù diceva “in verità, in verità vi dico” perché non parlava per codici o metafore; e quando usa la parola “nemico”, non sta attenuando il linguaggio per evitare di nominare il diavolo, ma sta dicendo esattamente ciò che è: uno spirito nemico. Anche le parabole che raccontava non riguardavano cose immaginarie, ma realtà quotidiane, il che mi porta a dubitare dei passaggi che si allontanano da questo criterio.

^(12°) I cristiani sono sempre stati uccisi da dominatori di qualche tipo, perché la liberazione spirituale va contro il controllo. Credo persino che la rivelazione del fatto che i cristiani comunicassero con gli spiriti possa essere stata una delle principali ragioni dell'uccisione dei primi cristiani. Mosè lo proibì, ma Gesù lo fece molte volte, dialogando con angeli e demoni. La Sua opera si basava sull'espulsione dei demoni e, per farlo, Egli conversava con loro. Inoltre, ordinò ai Suoi discepoli di continuare a scacciare i demoni — motivo sufficiente perché qualsiasi fanatico devoto alle leggi di Mosè volesse ucciderli⁴⁴¹.

^(13°) Oggi, tuttavia, gli evangelici perseguitano gli spiritualisti perché comunicano con gli spiriti. Allo stesso tempo, Gesù venne tra gli Ebrei per confermare l'esistenza di un Dio unico con una personalità di Padre, e non solo come una forza o un insieme di spiriti, come alcuni spiritualisti credono. Se così fosse stato, sarebbe andato dai Greci o dai Romani. Invece, affrontò le visioni politeiste. L’“Io Sono” è la personalità perfetta di Dio ed è una ricerca incessante per noi.

⁴³⁹ Zoroastrismo — conosciuto anche come *masdeismo*, è una delle religioni più antiche del mondo ancora praticata. È nato nell'antica Persia, che oggi corrisponde all'Iran e a parti dell'Afghanistan. Il fondatore dello zoroastrismo è Zoroastro, conosciuto anche come Zarathustra, che si crede abbia vissuto intorno al 1500 a.C., anche se le date possono variare a seconda delle fonti e degli studiosi.

⁴⁴⁰ Nella Bibbia, in *Colossesi* 1:16, Paolo parla della creazione di esseri visibili e invisibili, ma non cita angeli e demoni, perché gli spiriti in generale sono invisibili; in *Isaia* 14:12-15, Isaia si riferisce ad Acaz, re di Babilonia. Molti religiosi interpretano che si tratti di Luciferò, ma la sua identità è chiarita nel versetto 28. Inoltre, il testo parla di una situazione di sconfitta, non di potere; in *Ezechiele* 28:12-17, Ezechiele si riferisce al principe di Tiro, che viene chiaramente identificato come un uomo nel versetto 2.

⁴⁴¹ BIBBIA, *Luca* 9:14, 25; *Marco* 9:14-32; *Matteo* 17:14-23, 19-21, tra gli altri.

^(14°) Tutti devono comprendere che Dio e Gesù non avrebbero potuto scegliere persone perfette per realizzare la loro opera — nemmeno oggi ciò è possibile. Pertanto, anche la Bibbia, o le opinioni di spiriti elevati, devono essere viste con la consapevolezza che restano imperfette e possono accogliere il nostro dissenso su alcuni punti. Tuttavia, se sono cristiana e conosco la Bibbia, non posso ignorare l'esistenza degli spiriti, poiché Gesù li pone chiaramente al centro.

^(15°) Pertanto, oggi, le malattie mentali come la schizofrenia — in cui le persone affermano di parlare con esseri invisibili — dovrebbero essere considerate con maggiore attenzione. Dopotutto, Chico Xavier ha scritto ben più di 400 libri con un linguaggio altamente raffinato e ha lavorato intensamente, dando innumerevoli segni a migliaia di testimoni che era in contatto con esseri invisibili. Alcuni potrebbero confonderlo con uno schizofrenico, ma la sua opera è così straordinaria che chi la conosce non ha dubbi sul fatto che abbia avuto contatti spirituali e che quel lavoro sia stato fatto per il bene dell'umanità. Anzi, io consiglio di leggere i suoi libri anche solo considerandoli come opere di fantasia, perché ci arricchiscono mentalmente più di molte altre fiction.

^(16°) Chi può affermare con certezza se uno schizofrenico veda personaggi fittizi o spiriti reali? Non possiamo nemmeno escludere la possibilità che le sue sensazioni di persecuzione siano reali, poiché esistono molti atti nascosti di persecuzione e sottomissione nell'umanità.

^(17°) Tutti noi siamo come degli scienziati. La maggior parte delle persone studia la follia come ho fatto io — impazzendo. Ma la follia è uno stato di confusione mentale e di perdita dell'identità che può essere curato. Io mi sforzo di essere un ponte verso la comprensione e la guarigione psicologica, mostrando una via d'uscita da questa oscurità, come qualcuno che ha già visitato questo inferno personale e può guidare altri fuori da esso.

^(18°) Le nostre malattie sono, prima di tutto, di natura spirituale. Quando Gesù guariva i malati, li ammoniva a non peccare più, indicando direttamente delle conseguenze spirituali. Il peccato consiste in azioni che violano i due comandamenti cristiani, derivanti dalla rottura della Legge dell'Amore attraverso cattivi sentimenti, cattivi pensieri e cattive azioni. La follia è un sintomo del fatto che la persona ha commesso dei peccati e sta compiendo la propria riparazione, il proprio pagamento. Nessuna condanna è definitiva, ma i peccati contro lo Spirito Santo — quelli che conducono alla follia e che sono menzionati nella Bibbia in Matteo 5:22 — sono considerati imperdonabili, cioè richiedono il loro pagamento, così come i debiti devono essere saldati quando non vengono perdonati.

^(19°) Questo versetto, *Matteo 5:22*, può essere suddiviso in tre parti. Nella prima si legge: *“Chiunque si adira contro al suo fratello, sarà sottoposto al tribunale”*. Questi giudici siamo noi — spiriti che sbagliano, incarnati o meno. Se ci adiriamo contro qualcuno, alcuni reagiranno contro di noi per difendere chi condanniamo, mentre altri ci giudicheranno indegni di criticare. Se diamo rabbia, riceveremo rabbia.

^(20°) E per quanto riguarda il riferimento a “Razza”, presente nella seconda parte? *“e chi avrà detto al suo fratello 'razza,' sarà sottoposto al Sinedrio”*. “Razza” è un insulto all'intelligenza di qualcuno, simile a “testa vuota”, come gli insulti che paragonano le persone agli animali. Il Sinedrio, o meglio, il “Grande Consiglio”, invece, si riferisce alla grande coscienza che ci dona l'intelligenza — l'Inconscio Collettivo, che è lo Spirito Santo.

^(21°) Insultare l'intelligenza di qualcuno equivale a insultare lo Spirito Santo, la fonte della nostra intelligenza. Questa blasfemia richiede una riparazione, riducendo temporaneamente la nostra stessa capacità intellettuale. Utilizziamo parole che diminuiscono l'intelligenza altrui e, in cambio, la nostra viene diminuita — sebbene, in questo caso, in modo relativamente lieve.

^(22°) E nell'ultima parte si dice: “*Chi gli dice: ‘pazzo’, sarà condannato al fuoco della Geenna*”. Il fuoco dell'inferno è la materializzazione del tormento derivante dalla confusione mentale, provocata dall'impazzimento, dalla perdita dell'anima. Così, ancora una volta, riceviamo ciò che diamo. Le persone impazziscono, ma Dio è in ciascuno di noi — fatti a sua immagine — ed Egli non è folle; pertanto, commettendo questa blasfemia, siamo noi a impazzire. Possiamo dire che qualcuno è impazzito o che compie follie, ma non dobbiamo etichettarlo come pazzo.

^(23°) Questo capitolo è il luogo perfetto del libro per annotare che il mio linguaggio è diventato pienamente intelligibile solo dopo aver rimosso tutte le etichette che ero solita applicare alle persone, chiamandole pazze. Siamo esseri riflessivi; quando etichettiamo gli altri come pazzi, interiorizziamo questo giudizio e ci apriamo alla nostra stessa follia. E questo versetto biblico spiega molto bene ciò che mi è accaduto.

^(24°) Nella prima edizione, etichettavo molte persone come pazze, dicendo che quella era la natura umana perché si allontanava dalla logica naturale. Ma nella seconda edizione evito di usare quelle parole. Ora vedo che è il contrario — che la vera follia è nel disordine imposto dal dominismo, che rivela la pazzia del sistema, non delle persone.

^(25°) Eppure, per ora, nessuna religione comprende completamente queste cose. A volte vedono le leggi divine come qualcosa di troppo soprannaturale e, altre volte, come qualcosa di troppo semplice, fallendo nel capirne la logica. Vedono gli spiriti come qualcosa di astratto, oppure vedono Dio, lo Spirito Santo e Gesù in quel modo.

^(26°) Quando lavoravo con alcuni giovani sulla loro salute mentale, dicevo loro che cercavo di aiutarli prima che impazzissero — perché tutti, prima o poi, perdiamo la ragione. E credo ancora che possa essere così per la maggior parte delle persone. Ma è molto diverso da quello che pensavo allora. All'epoca credevo che tutti fossero pazzi — come pensa ogni “vero pazzo”... La follia è l'opposto dell'intelligenza spirituale. Per questo le religioni hanno un ruolo importante nella stabilità delle persone. Tuttavia, esiste anche un lato della follia sfruttato per profitto attraverso la vendita di farmaci, e un altro che si mescola alla politica. I medici di oggi spesso non riescono a vedere la cura, nemmeno nei casi più semplici. Il risultato è che la diagnosi diventa uno strumento politico e sociale — una condanna che porta alla “morte sociale” di chi la riceve.

^(27°) In un mondo pieno di persecuzioni, nasce la domanda: chi è meno folle — il persecutore o il perseguitato? Se la persecuzione colpisce l'identità di tutti, resterà qualcuno abbastanza sano da valutare se stesso o gli altri?

^(28°) L’“onore oggettivo” è il modo in cui siamo visti socialmente, ma è una misura imperfetta perché la nostra società è composta da persone ingiustamente trattate e senza voce — persone condizionate a parlare male degli altri. Questo influisce anche sull’“onore soggettivo”, cioè la nostra immagine di noi stessi, portando a conseguenze psicologiche gravi.

^(29°) L'onore soggettivo è ciò che pensiamo di noi stessi. Il nostro obiettivo dovrebbe essere quello di avere sicurezza su questo punto. Ma è difficile, perché subisce l'influenza negativa della società — non solo della maldicenza, ma anche del plusvalore capitalistico. I doministi sono furbi anche nel mantenere oppressa la popolazione affinché essa stessa sostenga il sistema parlando male degli altri. Tutto ciò dimostra che viviamo in una società che crea la depressione abbassando costantemente le persone.

^(30°) Le crisi d'identità oggi sono la regola, non l'eccezione. L'incertezza sul proprio valore rende le persone più facili da controllare. Molte nemmeno sanno dire se, in generale, sono buone o cattive. La nostra società contribuisce anche alla depressione, decidendo persino chi può mostrare emozioni — come con l'idea che “gli uomini non piangono” — facendo piangere alcuni e costringendo altri a trattenersi. Ma Dio è buono, e poiché siamo fatti a Sua immagine, anche la nostra natura è buona — anche se non è sempre ciò che mostriamo di più.

^(31°) Credo che quasi tutti i casi di depressione nascano perché i sentimenti depressivi vengono provocati e ignorati costantemente. Per questo metto in discussione anche la depressione causata da squilibri ormonali, sostenendo che una mente ben lavorata può prevenire tali disturbi.

^(32°) La depressione, vista come condizione medica, suggerisce danni nascosti nel cervello che ne alterano la chimica e il funzionamento. Questo può trasformarsi in altre malattie psicologiche o fisiche. La visione del mondo della persona viene distorta da questa chimica instabile, portandola a interpretare la realtà con errori.

^(33°) La depressione è un'ingannatrice — presenta una percezione che compete con la corretta comprensione dell'individuo nel proprio corpo. La persona smette di vedere la verità y, invece, percepisce una bugia modellata dalle proprie emozioni. Il cervello reagisce con una chimica squilibrata a dispiaceri e minacce, muchas veces inesistenti, portando alla sconfitta emotiva e psicologica della persona.

^(34°) La tendenza del dominismo è quella di costruire menti depresse, perché si tratta di un'ideologia che ha bisogno di disprezzare la sofferenza altrui per potersi mantenere. La nostra società, per esempio, impone alle persone un carico di lavoro eccessivo che è deprimente, ma viene trattato come se fosse una situazione astratta, soggettiva o inesistente. Tuttavia, proprio perché è insopportabile, porta inevitabilmente a vari esaurimenti fisici e mentali — e la depressione è un esempio evidente.

^(35°) Nel nostro sistema, la visione sconfittista favorisce enormemente il capitalismo — così come ha favorito i sistemi di schiavizzazione per millenni — costringendo le persone a lavorare in eccesso. Esse costruiscono il sistema, ma non hanno il tempo di beneficiarne, perché pochi sono coloro che vi vengono realmente inclusi.

^(36°) Il modo di agire della dominazione che porta alla depressione si ripete, infatti, in diversi contesti. Il dominato rimane legato dall'amore verso le persone con cui convive. Tuttavia, poiché la società attribuisce ruoli e gerarchie, le persone credono di dover trarre vantaggio dai propri subordinati in virtù delle credenziali ricevute dal sistema — credenziali che alimentano la loro vanità. Di conseguenza, alcuni sfruttano le amicizie altrui mentre le svalutano, mantenendo la società sotto controllo e promuovendo relazioni interpersonali che sottraggono valori spirituali invece di aggiungerli.

^(37°) A causa di questa struttura, le persone diventano doministe. Si comportano come ossessionatori incarnati, drenando l'energia dei loro dominati. E, sebbene le energie fisiche possano essere neutre, lo stesso non si può dire delle energie spirituali — queste relazioni, di solito, sviluppano sentimenti distruttivi. Negare gli altri è come negare sé stessi, perché, nonostante le differenze, condividiamo somiglianze fondamentali.

^(38°) Nel sistema dominista, perfino coloro che detengono il potere si sentono insoddisfatti, perché il dominismo è una rete di insoddisfazioni. Di conseguenza, tutti hanno molte ragioni per sentirsi depressi, ma il dominista scarica i suoi sentimenti negativi sul dominato, perché il sistema gli suggerisce che ha il diritto di farlo.

^(39°) I doministi, come tutti gli esseri umani su questo pianeta, hanno problemi di identità e hanno bisogno di definirsi. Spesso, il mormorio che provocano nell'altro è percepito come un modo per definire sé stessi. Questo può trasformarsi in una specie di trofeo, nel quale pensano: "Poveretto(a), lui/lei è così inferiore a me!". Questo processo di autodefinizione attraverso il turbamento dell'altro diventa un ciclo vizioso, perché, quando vediamo le persone esporre i propri conflitti psicologici, istintivamente "ripuliamo" questi conflitti dentro di noi.

^(40°) Per esempio, se l'individuo prova rabbia ma riesce a trasferirla su un altro, quando vede quest'ultimo avere una crisi di rabbia al suo posto, si sente sollevato. In quella situazione, è come se ricevesse una risposta — un ritorno — ai propri sentimenti negativi, permettendogli di liberarsene. Tuttavia, questa è una forma forzata e malata di liberazione emotiva.

^(41°) Il modo corretto di affrontare la rabbia è elaborarla senza passarla agli altri. La persona dovrebbe affrontarla in fasi, in cui dà a sé stessa una risposta. In una fase, può dirsi: "Sì, hai subito un torto"; oppure "No, quello che hai vissuto non è stato un danno, ma solo un disaccordo". In un'altra fase, deve stabilire se sarà necessario agire per difendersi, o se il problema si risolverà da solo. Questo è importante perché, quando qualcuno è depresso, tende a esagerare con le emozioni. Se il problema appartiene solo al mondo delle idee e non c'è un modo nobile di affrontarlo, la cosa migliore è avere pazienza — aspettare che i sentimenti negativi spariscano da soli.

^(42°) Infine, dopo aver riconosciuto la propria rabbia, la persona non dovrebbe sostenerla. Non abbiamo il diritto di essere arrabbiati, perché anche noi siamo imperfetti e la vita stessa è fatta di imperfezioni. Il vero errore è attaccarci ai sentimenti negativi.

^(43°) Il trasferimento dei cattivi sentimenti che abbiamo citato è ben illustrato dalla metafora del gatto della strega, ispirata al film *Sortilegio d'amore*⁴⁴². Nella storia, le streghe trasferivano le loro emozioni ai gatti perché non potevano piangere, altrimenti perdevano i loro poteri. Questo è simile a come il dominista ha bisogno di comportarsi con freddezza per mantenere le sue credenziali, e per farlo deve trasferire i suoi sentimenti a qualcuno che ha sotto il suo controllo.

^(44°) Ma tutti noi abbiamo la tendenza a diventare doministi e, per quanto innocenti ci sembrino le nostre lamentele, anche loro sono un modo per trasferire i nostri sentimenti negativi. Ecco perché, se riceviamo risposte negative quando ci lamentiamo, ce le siamo meritate. Questo dimostra la saggezza della regola che ci dice di non lamentarci. Chi si lamenta rischia di ammalarsi — perché resta bloccato nel problema invece di cercare una soluzione. Dobbiamo agire, non solo lamentarci.

^(45°) Consiglio alle persone di scrivere i loro conflitti per leggerli in seguito, oppure di registrarli per ascoltarli dopo, perché questo li aiuta a contenerli. È come ascoltare le lamentele di un'altra persona senza però averle trasferite a nessuno. Evitare le lamentele è parte della regola di sr. Antonio citata nella dedica di questo libro — "non lamentarti, non spiegarti, non promettere". La chiave di questa regola è usare meno parole e aspettare a parlare finché non passa la voglia di dire qualcosa di drammatico. Dopo aver ascoltato le proprie lamentele, si può scrivere o registrare un secondo messaggio in risposta al primo — stavolta, per confortarsi o risolvere il problema con logica. Con il tempo, si impara a rispondere più velocemente alle proprie difficoltà.

⁴⁴² *Sortilegio d'amore* – titolo originale *Bell, Book and Candle*. È un film uscito nel 1958 negli Stati Uniti, con Kim Novak, Jack Lemmon e James Stewart. Prodotto da: Phoenix Productions, Inc. Distribuito da: Columbia Pictures. Fonte: Wikipedia. Disponibile su: https://en.wikipedia.org/wiki/Bell,_Book_and_Candle

^(46°) I diari psicologici, scritti o registrati, hanno grande valore nel trattamento personale. In essi possiamo esprimere liberamente ciò che amiamo o detestiamo, aiutando a costruire e proteggere il nostro benessere psicologico. Queste valutazioni dicono molto su chi siamo. Tuttavia, se condivise con altri, possono essere usate contro di noi.

^(47°) Tutti abbiamo bisogno di fare restauri sistematici della nostra personalità per recuperarla. È importante fare esercizi di scrittura in cui raccontiamo la nostra autobiografia, aiutando a ritrovare la nostra identità. Se un giorno una persona si chiede “Chi sono io?” e trova qualcosa che ha scritto su di sé — come “Sono una persona sorridente” — può riflettere sulla necessità di recuperare quella gioia.

^(48°) Ecco perché, finché si è in salute, suggerisco anche di tenere diari psicologici positivi — una raccolta di bei ricordi, rivivendo esperienze felici fin dall’inizio della propria vita. È come quando, tornando a scuola, scrivevamo i temi sulle vacanze. La nostra vera essenza si trova nei momenti di felicità, non in quelli di tristezza. Lo stesso vale per le persone intorno a noi.

^(49°) L’ideale per la nostra stabilità psicologica è vivere nella verità, ma questo significa anche che dobbiamo essere disciplinati con le parole. Ognuno di noi ha bisogno di allenamento mentale per esprimersi meglio. Dobbiamo fare attenzione a non trasformare le nostre parole in una trappola — anche per assicurarci che la verità non diventi una menzogna.

^(50°) Spesso, quando rileggiamo qualcosa che abbiamo scritto, ci accorgiamo che eravamo in crisi psicologica e lo troviamo ridicolo. Se non lo avessimo scritto, forse avremmo ripetuto quella stessa crisi, ma rileggendolo, probabilmente non succederà più. La carta accoglie le nostre emozioni senza giudicarle, e in questo processo, miglioriamo sempre il nostro linguaggio, come se stessimo imparando a parlare. Ed è proprio così. La nostra evoluzione — sia personale che sociale — è legata all’evoluzione delle nostre parole.

^(51°) Per comunicare davvero, dobbiamo asciugare le parole prima di parlare — perché i conflitti emotivi sono il contrario della comunicazione. La comunicazione deve essere un atto non conflittuale. Allo stesso tempo, il nostro modo di parlare dovrebbe sempre essere collegato, direttamente o indirettamente, a diritti e doveri. Per esempio, ci sono argomenti su cui abbiamo il diritto di restare in silenzio — quindi, non possiamo pretendere che gli altri ne parlino. Nessuno è obbligato a condividere più di quanto desidera.

^(52°) A volte, come esercizio, possiamo provare a trasmettere delle informazioni come se le stessimo affidando a qualcun altro per passarle avanti. Quando facciamo così, le parole devono essere ridotte per essere memorizzate. Poi, siamo noi stessi a dirle. Con il tempo, chi parla svilupperà naturalmente un modo di esprimersi “pulito”.

^(53°) Il comando “Racconta tutto”, che ho ricevuto durante l’infanzia, ha provocato un’intensa esposizione dei miei conflitti psicologici, creando in me un’ossessione per dire sempre la verità. Tuttavia, questa esperienza ha accelerato il mio sviluppo personale e ha raffinato la mia capacità di esprimermi, diventando, in ultima analisi, una lezione di saggezza.

^(54°) Grazie al fatto di aver mostrato così apertamente il mio mondo psicologico, mi sono studiata e curata sin da quando ho memoria. Se non fosse stato così, forse sarei già desencarnata da molto tempo. Tuttavia, vedo che cercare di dire tutto ciò che accade nelle nostre menti non è davvero dire la verità — perché le nostre menti sono piene di

conflitti, mentre la verità si trova nelle conclusioni e non nei conflitti. Perciò dobbiamo evitare di esporre i nostri conflitti con persone che non sono in grado di gestirli.

^(55°) Tutti noi abbiamo demoni interiori e le nostre parole possono riflettere quelle parti più oscure di noi. E così, ci confondiamo con le nostre parole invece di capirci veramente. Diciamo ciò che pensiamo, ma il discorso che pronunciamo all'esterno è anche ciò che interiorizziamo. Ecco perché il sistema ci insegna certi modi di parlare e perché dobbiamo imparare a parlare meglio.

^(56°) Spesso nemmeno i nostri pensieri sono sinceri — sono semplicemente emozionali. Ma se li diciamo ad alta voce, possiamo sentirci impegnati con essi. La parte peggiore è che, se l'irritazione ci fa parlare troppo, possiamo essere traditi da chiunque — persino da noi stessi.

^(57°) Rimanere a rimuginare sugli eventi passati, per esempio, è come guardare un'immagine congelata, mentre la vita continua ad andare avanti. Serbare rancore è una bugia, perché la vita accade solo una volta. Allora dobbiamo evitare di rivivere il dolore. I nostri nemici più grandi possiamo essere noi stessi, perché siamo noi a influenzare maggiormente i nostri pensieri. Per questo dobbiamo regolare il nostro linguaggio per evitare di darci consigli sbagliati.

^(58°) La depressione può essere vista come sussurrare bugie a noi stessi. È una malattia basata sulle bugie. Se una persona in stato depressivo affronta la menzogna, distrugge la depressione. Per farlo deve fermare i suoi pensieri per esaminare se sono veri. Ma la persona deve fare uno sforzo per trovare le risposte e convincersi che sta affrontando una bugia.

^(59°) Tutto passa e anche i sentimenti negativi devono passare. Osserva che persino gli atti giuridici hanno un termine limitato dalla prescrizione e dalla decadenza. In altre parole, dopo un periodo stabilito dalla legge, certi diritti non possono più essere richiesti, indipendentemente dalle circostanze. Senza questo, non ci sarebbe sicurezza nei rapporti giuridici. Allo stesso modo, anche i nostri debiti spirituali non devono durare per sempre. Di a te stesso: È già passato! Oppure: “Pazienza, passerà!”.

^(60°) Quando siamo debitori, dobbiamo impegnarci per pagare i nostri debiti. Se il pagamento diretto non è possibile, dobbiamo compensarli con buone azioni e perdonarci. E se siamo i creditori, dobbiamo perdonare psicologicamente coloro che non possono o non vogliono pagare. Questo atto di perdono, visto da una prospettiva spirituale o meno, eleva la nostra comprensione e ci avvicina a una coscienza superiore (Dio).

^(61°) Questo fa parte del non vittimizzarci: perché, spiritualmente o no, tutto ciò che riceviamo è meritato o è compensato. La vittimizzazione, che deriva da emozioni negative e vanità, non solo ci sovraccarica emotivamente, ma contraddice anche la logica di un'intelligenza superiore che coordina la nostra realtà comune.

^(62°) L'intelligenza spirituale è il mezzo per trovare il nostro vero dio interiore, la nostra vera identità e raggiungere la salute completa. Ma la nostra società inverte la logica di questo processo per trarne profitto in ogni settore. Per non aver affrontato questo problema, penso che la psicologia accademica attuale sia in ritardo.

^(63°) Nell'avvocatura, per esempio, i problemi accadono per mancanza di prevenzione. Se la legge, i diritti e i doveri fossero rispettati correttamente, non ci sarebbero problemi legali; ma la maggior parte delle persone guarda a queste cose solo quando i problemi sono già iniziati. Lo stesso vale per la psicologia. Se noi rafforzassimo la nostra mente e ci preparassimo ad

affrontare il male dentro di noi e negli altri come una delle sfide della vita, forse non svilupperemmo mai problemi psicologici.

^(64°) Così, la psicologia spesso aiuta a guarire traumi del passato, ma non riesce veramente a prevenirli — questa è una cosa che solo l'intelligenza spirituale può fare. Inoltre, molte volte la psicologia complica le cose più del necessario.

^(65°) Nella Bibbia, Gesù insegna in *Marco* 7:15 che non c'è nulla fuori dall'essere umano che, entrando in lui, possa contaminarlo; ma è ciò che esce dall'essere umano che lo contamina.

^(66°) La critica dei farisei sul rituale di lavarsi le mani prima di mangiare ha dato a Gesù l'occasione di mostrare la vera fonte di impurità. Spiritualmente, il male che ci distrugge non è quello che gli altri ci fanno, ma quello che noi facciamo a noi stessi. Dobbiamo imparare a “digerire” ciò che gli altri ci fanno. I nostri demoni interiori, che ci portano a pensieri negativi e cattivi comportamenti, sono quelli che ci fanno veramente ammalare. Essi derivano dalla malattia della nostra anima, ed è questo che ci rende impuri.

^(67°) Il trattamento di ripristino attraverso la programmazione neurolinguistica che propongo si basa sull'atto di togliere i demoni da dentro di sé. Si tratta, essenzialmente, di dare alla persona strumenti per dire la verità a se stessa e invertire le frasi psicologiche negative.

^(68°) Il successo che mi aspetto da questo trattamento è simile a quello ottenuto con il Metodo di Accesso all'Inconscio⁴⁴³, in cui tutta la famiglia può guarire attraverso un solo paziente. Quello che ho notato è che, ripristinando la personalità di un membro della famiglia, si ristabilisce l'equilibrio anche per gli altri. E tutto questo è più legato a definire l'identità dell'essere umano come animale superiore che a definire le malattie psicologiche — perché anche gli animali inferiori le hanno. Tuttavia, se una persona conosce la sua diagnosi, ha anche la possibilità di lavorarci sopra fino a farla sparire.

^(69°) Non sono d'accordo nel nascondere una diagnosi al paziente. Nei casi di disturbi psicologici più profondi, so che la reazione del paziente può essere intensa quando lo viene a sapere. Ma è possibile dargli l'informazione in un modo che gli permetta di elaborarla e capirla poco a poco. Tuttavia, nel caso di una depressione — che potrebbe non essere ancora una malattia o potrebbe essere l'inizio di un peggioramento psicologico — io propongo un approccio meno invasivo e stancante rispetto ai metodi convenzionali.

^(70°) La strategia, in questo caso, è offrire una serie di frasi positive e significative affinché la persona ritrovi rapidamente stabilità — come la frase “È già passato”, menzionata prima. A volte, solo questo può fermare una crisi di pianto. L'obiettivo è interrompere il processo che crea la chimica negativa nel cervello, annullandola prima che si stabilizzi. Questo è semplice quando si fa attraverso la spiritualità.

^(71°) Il primo passo per raggiungere la guarigione della mente è darsi comandi di pace interiore, lasciando che i pensieri fluiscano senza pesi emotivi, con un po' più di calma e distanza — come se li osservassimo da fuori. Bisogna rallentare e assumere entrambi i ruoli: quello di medico e quello di paziente, per potersi analizzare.

^(72°) L'obiettivo di questo trattamento è che la persona impari a riconoscersi, togliendo le condanne — sia su se stessa che sugli altri. In questo processo, il passato va visto come una collezione di eventi necessari e irreversibili, un riassunto della vita di qualcuno e un materiale da analizzare per correggere gli errori futuri. Tuttavia, non va visto come qualcosa di totalmente negativo o un peso, perché lo è già passato.

⁴⁴³ Moraes, 1994, Disponibile su: <https://docplayer.com.br/65607810-As-chaves-do-inconsciente.html>

^(73°) Nessuno dovrebbe sentirsi in colpa per gli errori del passato, perché il passato non può essere curato — solo il presente può esserlo. Alla fine, non abbiamo altra scelta se non quella di sbagliare in un momento, per riuscire in un altro. Dobbiamo imparare a contare i giorni della nostra vita sempre come un dono, come dice il *Salmo* 90:12 nella Bibbia: *“Insegnaci adunque a contare i nostri dì; Acciocchè acquistiamo un cuor savio”*.

^(74°) Dobbiamo concentrarci sui ricordi positivi ed evitare quelli negativi. Anche quando qualcuno ci ha fatto soffrire, è importante ricordare i momenti belli condivisi con quella persona, sostituendo i ricordi negativi con quelli buoni. Le imperfezioni sono il cammino verso la perfezione, e possiamo migliorarci solo se impariamo a gestirle bene.

^(75°) Inoltre, dobbiamo fare attenzione ai ricordi negativi, perché le distorsioni della memoria ci impediscono di giudicare il passato con chiarezza. Ogni volta che ricordiamo un evento, tendiamo a modificarlo. Spesso cambiamo anche il tono di voce originale nei ricordi, e questo ci porta a interpretazioni diverse. Perciò, è essenziale staccarci dalla negatività del passato per evitare percezioni sbagliate.

^(76°) È facile dire, nel futuro — dopo aver già imparato dai nostri errori — che le cose potevano andare diversamente. Ma la verità è che lo sappiamo solo perché abbiamo sbagliato. Riconoscere i nostri errori è fondamentale per l'apprendimento e per la crescita personale.

^(77°) Se a volte succedono cose brutte, è perché anche noi abbiamo bisogno che alcune cose brutte accadano nella nostra vita; ma tutto accade come deve accadere, e solo il futuro può rivelare lo scopo dietro questi momenti difficili. La vita è una sfida continua, e il nostro sviluppo viene dal superamento dei suoi ostacoli — inclusa la sofferenza.

^(78°) I fatti sono relativi, e ogni situazione nella vita ci viene data per un motivo — qualcosa su cui lavorare. Spesso ci aggrappiamo a situazioni che, in realtà, sono problematiche e, quando succede, la vita ci invia un “avviso” forte per impedirci di andare nella direzione sbagliata. Ed è proprio lì che succede qualcosa di spiacevole.

^(79°) La vera guarigione viene dall'affrontare le bugie e riconoscere la verità che vive dentro di noi. Le opinioni degli altri devono essere viste solo come suggerimenti per aiutarci a capirci meglio — mai come verità assolute.

^(80°) Quando riceviamo delle critiche, è importante valutare la credibilità di chi parla e non lasciarci colpire dalla vanità degli altri. Spesso, le persone cercano di abbassarci per sentirsi superiori o ci incolpano per non affrontare le loro stesse colpe. Molte volte, i difetti che vedono in noi sono in realtà i loro, non i nostri. E, ad essere sinceri, anche noi tendiamo a fare lo stesso.

^(81°) Oggi la depressione colpisce più persone che mai, e c'è una tendenza crescente a trattarla solo con farmaci. Quindi, dobbiamo vedere la depressione come un problema collettivo, non solo personale. Tutti dobbiamo imparare a convivere con persone che stanno attraversando momenti difficili e, proprio come nel judo più avanzato, questo può aiutarci anche a gestire le nostre crisi emotive — imparando a non farci male da soli.

^(82°) Qualcuno si sta vittimizzando? Consolalo. Chi sei tu per disprezzare l'altro? È per qualcosa che hai fatto tu? Chiedi scusa. È per qualcosa che ha fatto l'altro? Beh, quando mi ricordavo di dover assumere il ruolo di aiutante, a volte prima mostravo “rabbia” per ciò che l'altra persona aveva fatto — solo per assorbire la rabbia di chi si stava aprendo con me. Ma, dopo questo sfogo emotivo, parlavo sempre della

situazione, cercando di aiutare la persona a liberarsi dai sentimenti negativi. L'obiettivo finale era il perdono spirituale, non materiale.

^(83°) Non è che io non apprezzi gli psicologi — anzi. Quando si tratta di salute mentale, più sostegno c'è, meglio è. E molte volte, lo psicologo è l'unico che guarda negli occhi una persona depressa e le dà un po' di luce. Nel frattempo, la società offre rifiuto e freddezza. Personalmente, credo che tutti noi, finché possiamo, abbiamo il dovere di comportarci un po' da psicologi con chi ci sta vicino. Fai la tua parte e mantieni la tua coscienza tranquilla — perché anche solo un tuo sorriso può essere sufficiente a tirare qualcuno fuori dall'abisso. Così come uno sguardo negativo può spingerlo dentro.

^(84°) Questo mare di depressione accade soprattutto perché le persone vengono portate a credere in relazioni false. In esse, gli altri controllano perfino le loro reazioni mentali — bloccando le manifestazioni di gioia, di piacere e altri sentimenti positivi che liberano, o legando questi sentimenti a cose negative. E quando queste emozioni buone si manifestano davvero, gli oppressori reagiscono come se qualcosa fosse sfuggito al loro controllo — e allora si offendono.

^(85°) Dobbiamo seguire un cammino semplice e raggiungere direttamente i sentimenti positivi, perché questi sentimenti sono la nostra chiave per la libertà. Gli angeli sono ciò che elimina i demoni.

^(86°) La depressione è più di una semplice malattia; è un sintomo del fatto che dobbiamo diventare più umani. Per esempio, la nostra società attuale incoraggia le persone a ubriacarsi per fare sesso o per cercare di superare le tristezze causate dal sesso. E questo riduce la profondità emotiva delle relazioni. L'alcol è usato dal sistema perché restituisce temporaneamente sensazioni positive, ma produce un'illusione chimica, e i sentimenti sono falsi. Così, l'alcol diventa uno strumento del sistema, portando le persone a relazioni false che sono la radice dell'oppressione.

^(87°) L'alcol danneggia la nostra capacità di valutare e fa sembrare tutto meglio di quanto non sia in realtà. Quindi dobbiamo sforzarci di raggiungere l'amicizia e i sentimenti veri in modo naturale. I buoni sentimenti devono venire da dentro di noi. Dobbiamo offrire sentimenti positivi agli altri, perché questo è il primo passo per riceverli in cambio.

^(88°) Per affrontare la depressione, è anche fondamentale eliminare le falsità nelle relazioni. Questo non è solo un problema psicologico — è una sfida difficile. Dobbiamo allontanarci o ricostruire i legami abusivi per evitare di perdere il nostro vero io. Tuttavia, se non possiamo farlo per motivi più forti, allora dobbiamo imparare a gestire quella situazione nel modo migliore possibile. Questo significa scegliere il cammino più sopportabile.

^(89°) Nella prima fase della formazione della malattia depressione, la persona si sente profondamente offesa per un motivo che le sembra molto serio e pesante dal punto di vista emotivo. Tuttavia, l'eccesso di sentimenti che appare è una menzogna. In questa fase, viviamo un incubo chimico. La paura è la causa principale — è un demone interiore che alimenta pensieri negativi.

^(90°) La fede combatte la paura. Felice è chi crede nel Creatore e confida che tutto va sempre verso il bene. Questo indebolisce la paura e rafforza la tua capacità di resistere fino a quando arriva una comprensione migliore.

^(91°) La sofferenza continua finché la persona si aggrappa a emozioni negative, limitandosi a giustificarle invece di lasciarle andare. Nella fase successiva, la depressione lascia il posto a un'euforia ingannevole — un tentativo di compensare le emozioni negative precedenti. Questa fase potrebbe essere una buona opportunità per liberarsi di tutti gli eccessi

di sentimenti, come svegliarsi e capire che quei sentimenti non sono reali. Ma è difficile abbandonare un'ondata positiva per potersi stabilizzare dopo aver sopportato intense ondate di negatività.

^(92°) La depressione, come già detto, non è sempre una follia — c'è una certa saggezza nel deprimerci e prepararci ad affrontare qualcosa o qualcuno che ci ferisce. Ciò che la trasforma in malattia è l'eccesso di quel sentimento, la sua durata prolungata e la sua tendenza a invadere vari aspetti della vita.

^(93°) La depressione è il risultato di un malfunzionamento chimico causato da traumi non risolti, che influisce sul modo in cui interpretiamo il mondo. Anche se gli eventi possono essere reali, le nostre reazioni emotive spesso sono distorte. Riconoscere la depressione è fondamentale, ma è lontana dall'essere una malattia incurabile, anche se alcune persone lo dicono. Uno squilibrio chimico ha bisogno di una correzione chimica. Personalmente, non mi sono trovata bene con gli antidepressivi, ma riconosco che molte persone li tollerano bene e ne hanno veramente bisogno. Il problema è che i farmaci migliori, di solito, sono estremamente costosi.

^(94°) Non posso generalizzare l'efficacia della marijuana per tutti, ma, nel mio caso, è stato un complemento prezioso per raggiungere la stabilità mentale — specialmente se usata insieme a tecniche di ripristino neurolinguistico. Tuttavia, perché funzionasse, ho dovuto eliminare le sostanze che creano dipendenza o alterano lo stato mentale, come tranquillanti, antidepressivi, tabacco, alcol, caffè e zucchero.

^(95°) Tuttavia, in questo mio autotrattamento ho capito che la correzione chimica più efficace è stata la metabolizzazione del trauma — e questo vale per tutti. Per riuscirci, è importante fare uno sforzo psicologico, usando frasi che aiutano a ricostruire i canali di comunicazione interna che sono stati interrotti dalla chimica negativa.

^(96°) Per guarire, è indispensabile che la persona agisca a proprio favore, riconoscendo il suo stato depressivo. Può farsi domande come: “Sto provando emozioni negative? Sto pensando cose negative? Sto desiderando fare cose negative?”. Se la risposta è sì, allora dovrebbe concludere che sta passando per una depressione.

^(97°) Quando riconosce gli eccessi nelle proprie percezioni, la persona comincia a notare un cambiamento nella chimica del corpo. Tuttavia, la vera sfida è riconoscere il bisogno di migliorare, cosa che spesso è nascosta da sensi di colpa o dai benefici secondari⁴⁴⁴ che derivano dal vittimismo stesso.

^(98°) Un mantra utile è ripetere la frase: “QUESTO INCUBO, È PIÙ PICCOLO DI QUANTO SEMBRA”. Questo aiuta a spezzare il ciclo negativo. Quello che sta accadendo è davvero un incubo chimico e, poiché deriva da un trauma, è in realtà più piccolo del trauma stesso. L'obiettivo di questa pratica è promuovere una riorganizzazione mentale per affrontare e superare il trauma con disciplina mentale. Un'altra frase efficace è: “QUESTA EMOZIONE È UNA BUGIA!”

^(99°) Le persone devono capire che le emozioni esagerate possono essere un segnale di depressione. A volte, la depressione può iniziare da un lutto e poi trasformarsi in una passione amorosa, che rappresenta quella fase euforica di compensazione. In questo senso, vorrei correggere il detto popolare che dice che “l'amore è cieco”. L'amore, in realtà, aiuta le persone a vedere e ad apprezzare ciò che vedono; ciò che rende ciechi è la passione, che spesso nasce dalla depressione.

⁴⁴⁴ I guadagni secondari — sono i vantaggi che l'inconscio del paziente trova per non permettere la guarigione.

^(100°) Una passione può essere una forma di fuga psicologica, cosa comune nei processi depressivi. Quando non è ricambiata, può diventare un percorso disastroso, distorcendo ancora di più la percezione della realtà. Questo legame tra passione e depressione è spesso ignorato per motivi politici ed economici.

^(101°) Riconoscere la depressione in se stessi non è semplice, perché, alla radice, ha motivi emotivi che causano un attaccamento a sentimenti sbagliati. Superarla richiede uno sforzo consapevole per staccarsi da queste emozioni, correggere i pensieri distorti e ricostruire la fiducia in sé stessi nella fase successiva. Questo è un processo complesso, perché nella depressione la persona si sente sola e, dubitando di sé, è come se anche lei si abbandonasse.

^(102°) Il paradosso della depressione è che, anche se è alimentata dalla società attraverso invalidazioni, la strada per la guarigione richiede ancora più autocritica per correggere le percezioni sbagliate.

^(103°) Se accettare che i nostri sentimenti e pensieri possano essere basati su falsità indebolisce la depressione, allora la miglior prevenzione sarebbe evitare fin dall'inizio pensieri ed emozioni negative.

^(104°) La depressione può diventare un guadagno se cambiamo il nostro punto di vista e vediamo anche questa crisi come un'opportunità. Essa segnala la necessità di maturare, perché ci deprimiamo solo quando non superiamo psicologicamente una certa situazione. Quindi, dobbiamo vederla come il punto da cui ci rialzeremo — un nuovo inizio.

^(105°) Un altro modo con cui il sistema deprime le persone è farle occupare la mente con problemi che non possono risolvere, mentre nasconde che esistono soluzioni semplici. Molte volte i mezzi di comunicazione creano commozione in tutto il paese per delle catastrofi solo per chiedere soldi. In molti casi, chi vive questi problemi da vicino non li vede così gravi. Per questo motivo, siamo sì responsabili diretti dei nostri prossimi, ma non dobbiamo sentirci colpevoli per non aiutare chi è lontano.

^(106°) Il fatto che i sentimenti positivi vengano diretti verso i lontani, mentre si allontanano dalle persone vicine, ci disumanizza. I mezzi di comunicazione fanno questo, perché nelle storie finte i “prossimi” vengono mostrati come fonte di conflitti. Questo, tra l'altro, è uno dei fondamenti della schiavitù ideologica: allontanare i vicini e avvicinare i lontani — che però non si avvicinano mai davvero. Tutto ciò è deprimente. Ma se una persona ha una mente più spirituale, può superare la depressione, soprattutto comprendendo che, spiritualmente, non esistono perdite reali — nemmeno di tempo. In ogni momento dobbiamo cercare di vedere il guadagno e la logica spirituale dietro ogni situazione.

^(107°) Il sistema sfrutta spesso la nostra tendenza a dare la colpa agli altri come un modo per assolverci, incoraggiandoci ad accusare le persone vicine. Questa è una delle ragioni per cui è fondamentale evitare giudizi severi — sia verso noi stessi che verso gli altri — riconoscendo che la crescita nasce dal superare gli errori del passato.

^(108°) È vero che dobbiamo valutare quando noi o gli altri abbiamo colpa e che tutti sbagliano prima o poi. Tuttavia, l'obiettivo dev'essere correggere questi errori, non insistere su sentimenti di rabbia o colpa, che funzionano come una condanna. Dare la colpa è diverso dal valutare le responsabilità.

^(109°) Se sosteniamo e difendiamo il male — che lo controlliamo o meno — abbiamo colpa. Tuttavia, non abbiamo colpa se collaboriamo inconsapevolmente a qualcosa di sbagliato. E non restiamo colpevoli se correggiamo le conseguenze o non approviamo ciò che è stato fatto. Chi controlla, assorbe la colpa. Io sono responsabile di ciò che controllo, non di ciò che è fuori dal mio controllo.

^(110°) Il fatto che le persone non sappiano distinguere tra errore e colpa le porta ad assorbire gli errori degli altri, obbedendo ciecamente a ordini che sanno essere sbagliati, senza sentirsi in colpa. Questo è anche uno dei motivi per cui la società ci tiene immersi in un mare di stimoli depressivi — così si impedisce il discernimento e la costruzione di un essere umano più evoluto. È per questo che alcune persone lavorano per il male e schiavizzano l'umanità.

^(111°) L'intelligenza spirituale si manifesta in tutte le fasi della vita di Gesù Cristo sulla Terra. Lui ci ha mostrato cosa significa essere fermi e non lasciarsi manipolare da chi ci circonda — nemmeno dalla famiglia o dalla società locale — visto che non fece miracoli nella sua città natale. La sua vita ci insegna a restare lontani dal male, restando gentili, tranne quando affrontiamo la corruzione diretta, come quando scacciò i mercanti dal tempio⁴⁴⁵. Ci mostra cosa significa avere forza spirituale per affrontare, anche in un mondo pieno di oscurità — che sia psicologica, morale o spirituale.

^(112°) La fermezza di Gesù gli procurò dei nemici, ma Lui non si fece influenzare e continuò la sua missione perché aveva la coscienza tranquilla. In generale, se siamo gentili e offriamo amicizia a qualcuno, non abbiamo colpa se questa persona ci risponde con inimicizia. Tuttavia, per poter dire davvero che non meritiamo un nemico, dobbiamo avere la coscienza veramente pulita. Ed è lì che la maggior parte delle persone inciampa. Dire la verità, vivere nella verità e avere la coscienza serena, a volte, è il minimo e il necessario.

^(113°) La versione romana del cristianesimo, modellata dalla Chiesa Cattolica — e poi copiata da altre chiese, da Lutero ad Allan Kardec — glorifica la sofferenza come se fosse l'unico modo per comprendere le cose, specialmente perché porta alla confusione mentale. La confusione mentale può anche portare benefici, come aumentare l'intelligenza, costringendoci a porci domande più profonde. Ma questo è solo un effetto collaterale e ha senso solo quando ci manca l'intelligenza spirituale — perché in realtà, essa è il contrario della confusione. Avere problemi è inevitabile. Essere sconfitti da essi è una scelta. Soffrire è una sconfitta. Nel nostro attuale livello di crescita, possiamo evolverci non attraverso il dolore, ma attraverso la consapevolezza — che è una via molto migliore.

^(114°) E le tenebre spirituali del mondo continuano in molti modi, quasi come se non fossero passati duemila anni. All'epoca di Gesù sulla Terra, la storia di Adamo ed Eva era chiaramente raccontata come un modo per istituzionalizzare il complesso di colpa e l'autocondanna. L'obiettivo era che tutti accettassero la schiavitù collettiva come punizione.

^(115°) L'idea che tutti ereditiamo il peccato originale di Adamo ed Eva e che, quindi, meritiamo una punizione, contraddice il principio moderno della "personalità della pena"⁴⁴⁶. Questa mentalità, tra l'altro, era già criticata nella stessa Bibbia, perfino nell'Antico Testamento⁴⁴⁷. Tuttavia, ipocritamente, la nostra società continua a instillare il complesso di colpa nella mente dei bambini fin da piccoli, usando questa storia come giustificazione.

⁴⁴⁵ BIBBIA, *Giovanni* 2:14-22

⁴⁴⁶ Art. 5°, XLV della *Costituzione Federale del Brasile del 1988*

⁴⁴⁷ BIBBIA, *Geremia* 1:29-30

^(116°) La nostra colpa, come la nostra sofferenza, è solo una parte di noi. Non posso ignorare la necessità di esaminare la mia colpa e quella degli altri. Se non la riconosco, non sarò in grado di distinguere tra qualcosa causato dall'errore di qualcuno e qualcosa che è successo per sfortuna. Ma questo non significa condannare — e spiritualmente, non possiamo condannare nessuno.

^(117°) La Nuova Alleanza è venuta per liberare le persone dalla condanna attraverso la validazione umana, che è la base per costruire relazioni sane e significative — affrontando i nostri demoni con angeli. Queste relazioni sono direttamente legate al modo in cui ci vediamo in modo positivo. È di questo che si occupa l'intelligenza spirituale. Elogiare è una forma fondamentale di validazione, e dobbiamo anche imparare a vedere le nostre qualità — proprio come affrontiamo i nostri difetti senza amarezza. Ma le nostre qualità sono ciò che siamo veramente, o ciò che dovremmo diventare. Quindi è su questo che dobbiamo concentrarci. La felicità è qualcosa che costruiamo nella nostra mente — e comincia con l'autostima.

^(118°) Questo accade perché, indipendentemente da quale sia il nostro problema psicologico, la soluzione sta nel modificare la nostra chimica interna. Se ci liberiamo dei nostri demoni, ci liberiamo anche delle malattie. Per questo dobbiamo impegnarci a migliorare la nostra frequenza mentale, imprimendo nella mente un atteggiamento di sorriso e vittoria. L'antidoto contro la depressione è trovare e ripetere picchi emotivi positivi, perché la depressione nasce proprio dalla ripetizione di picchi mentali negativi.

^(119°) La Bibbia indica l'epilessia come una malattia difficile⁴⁴⁸, ma non incurabile. E questa condizione dimostra quanto possa essere dannoso un forte picco mentale negativo — quando l'intelligenza spirituale viene completamente rovesciata. Una volta ho conosciuto un bambino che potrebbe aver sviluppato l'epilessia dopo aver vissuto un picco mentale negativo molto intenso — un vero “shock di realtà”.

^(120°) I pensieri e i sentimenti sono il risultato di comunicazioni elettrochimiche tra i neuroni, che si integrano con la nostra biologia. E l'espressione “shock di realtà” unisce elettricità e chimica in un'unica azione, dove entrambe sono essenziali per la conduzione dell'energia nel nostro corpo, mettendo in evidenza l'importanza dei minerali nella trasmissione elettrica.

^(121°) La capacità del corpo umano di condurre elettricità viene misurata con diversi dispositivi medici, come l'elettrocardiogramma e l'elettroencefalogramma, a dimostrazione della nostra natura di conduttori elettrici.

^(122°) Inoltre, siamo tutti come fiumi viventi, sostenuti da un tipo di acqua viva che esiste dentro di noi. E cos'è questa acqua? È una sorta di “dinamo di onde elettromagnetiche”, dato che l'elettricità da sola non è capace di generare la vita. Questo è il mistero della nostra esistenza, collegato alla nostra chimica neuronale e a ciò che Jung ha scoperto. Il potere che

⁴⁴⁸ BIBBIA, *Matteo* 17:14-21 — “Quando giunsero presso la folla, un uomo gli si accostò e, inginocchiandosi davanti a lui, disse: 'Signore, abbi pietà di mio figlio, perché è epilettico e soffre grandemente; egli cade spesso nel fuoco ed anche nell'acqua. Or io l'ho presentato ai tuoi discepoli, ma essi non l'hanno potuto guarire'. E Gesù, rispondendo, disse: 'O generazione incredula e perversa! Fino a quando sarò con voi? Fino a quando vi supporterò? Portatelo qui da me'. Gesù allora sgridò il demone, che uscì da lui; e da quell'istante il fanciullo fu guarito. Allora i discepoli, accostatisi a Gesù in disparte, dissero: 'Perché non siamo stati capaci di scacciarlo?'. E Gesù disse loro: 'Per la vostra incredulità; perché io vi dico in verità che, se avete fede quanto un granel di senape, direte a questo monte: 'spostati da qui a là' ed esso si sposterà; e niente vi sarà impossibile. Ora questa specie di demoni non esce se non mediante la preghiera e il digiuno!.'”.

sostiene la vita umana ci conduce direttamente all'identità di un eroe divino. Abbiamo bisogno di questa motivazione superiore per vivere: *l'Acqua Viva*⁴⁴⁹, Gesù Cristo.

(123^a) Una parte dei nostri neuroni entra in contatto con Dio, e Lui è presente in tutto il cervello. Gesù ci dice che non è venuto per la propria gloria, ma per la gloria di Dio Padre⁴⁵⁰. Eppure, Egli è l'uomo perfetto: viene da Dio, è pienamente con Dio e ci conduce a Dio. Anche se abbiamo un solo Dio, Gesù si unifica con Lui.

(124^a) La scossa elettrica o il cortocircuito avviene quando una trasmissione di energia elettrica supera la capacità del conduttore. Quando l'eccesso diventa insopportabile, i conduttori si danneggiano e, invece di trasmettere correttamente l'elettricità, questa provoca incidenti. È simile a ciò che accade con le esperienze traumatiche.

(125^a) Quando subiamo uno shock, riceviamo un sovraccarico di energia in una parte della mente che non è in grado di gestirla completamente. Questo crea resistenza e porta a una specie di fuoriuscita elettrica che provoca seri danni. I nostri flussi normali di energia perdono il loro isolamento, lasciando i nostri circuiti mentali esposti — come fili senza protezione. Di conseguenza, questa energia può fuoriuscire di nuovo e scorrere nei canali sbagliati, causando ulteriori cortocircuiti.

(126^a) Il bambino menzionato ha subito un grande shock quando suo padre è stato minacciato di morte per sospetto adulterio. “Sesso” e “morte” sono concetti filosofici confusi e complessi per un bambino. Dopotutto, ciò che la nostra società pensa oggi su questi temi non è né corretto né logico. E questo crea molte resistenze nelle nostre menti.

(127^a) Per un adulto può sembrare meno complicato. Ma se inquadrriamo la questione come una “idolatria del pene” unita alla “demonizzazione della donna”, ci rendiamo conto che non è affatto semplice. Anche senza considerare il peso aggiuntivo del concetto di morte, la glorificazione della promiscuità maschile è in contrasto diretto con la condanna esagerata delle donne per l'uso del proprio corpo.

(128^a) Inoltre, dovremmo sospettare che il concetto sociale di morte sia sbagliato, perché il numero di demoni interiori creati dalla difficoltà nel comprenderla è enorme. Per noi, la morte è collegata alla fine, ma in realtà dovrebbe essere vista come un inizio.

(129^a) All'epoca, una parente stretta iniziò a prendersi cura di quel bambino. Studiò e scoprì che un possibile fattore scatenante psicosomatico delle malattie psicologiche in generale era la mancanza di contatto fisico tra madre e bambino. Così, iniziò a introdurre una visione casta del corpo attraverso il cristianesimo e offrì al bambino lo stesso contatto fisico naturale che aveva con i propri figli.

(130^a) Attività semplici, come giocare per terra e fare il bagno insieme in modo naturale, aiutarono il bambino a sviluppare una percezione sana del proprio corpo, separandola da connotazioni sessuali. Le parti intime venivano chiamate semplicemente “il coso che fa la pipì”.

⁴⁴⁹ BIBBIA, *Giovanni* 4:10-14 — “Gesù rispose e le disse: 'Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: 'Dammi da bere tu stessa gliene avresti chiesto, ed egli ti avrebbe dato dell'acqua viva' La donna gli disse: »Signore, tu non hai neppure un secchio per attingere e il pozzo è profondo; da dove hai dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande di Giacobbe nostro padre, che ci diede questo pozzo e ne bevve egli stesso, i suoi figli e il suo bestiame?'. Gesù rispose e le disse: 'Chiunque beve di quest'acqua, avrà ancora sete, ma chi beve dell'acqua che io gli darò non avrà mai più sete in eterno; ma l'acqua che io gli darò diventerà in lui una fonte d'acqua che zampilla in vita eterna'.

⁴⁵⁰ BIBBIA, *Giovanni* 12:49 — “Perché io non ho parlato da me stesso, ma il Padre stesso mi ha mandato e mi ha comandato ciò che io devo dire ed annunziare.”

^(131°) A volte, lei usava i film per bambini per immaginare una relazione ideale tra loro e per mostrare l'irritazione che il bambino provava. Grazie a questo e ad altri approcci delicati, il bambino migliorò notevolmente, ma purtroppo eventi successivi lo portarono a una ricaduta.

^(132°) Questa storia evidenzia il bisogno fondamentale di esperienze fisiche naturali tra esseri umani, libere da qualsiasi significato sessuale. Quando le persone non hanno intimità con il proprio corpo, questo può portare a una profonda insoddisfazione e confusione, aprendo spazio allo sviluppo di malattie.

^(133°) Negli anni '70, ispirati dagli ideali hippy, ci fu un movimento per riportare la nudità naturale nella vita familiare — un'idea che oggi sembra essere stata dimenticata.

^(134°) In fondo, siamo animali anche noi, e nasciamo nudi, come tutti gli altri. Abbiamo bisogno dei nostri corpi più per la fratellanza che per il sesso. I nostri corpi sentono la mancanza di questi legami fraterni, ma l'aspettativa sociale delle relazioni sessuali ci toglie la libertà di relazionarci in modo fraterno. Tutto ciò ci spinge, socialmente parlando, a essere più erotici che fraterni. Ma questo accade proprio perché abbiamo soppresso la naturalezza di un contatto fisico casto.

^(135°) La canzone “Como Nossos Pais” di Belchior⁴⁵¹, resa famosa da Elis Regina, parla proprio di giovani che reclamano i loro corpi per vivere una forma più spontanea e genuina di convivenza. Descrive anche un ciclo di sconfitta spirituale.

^(136°) Se la menzogna alimenta la depressione, allora la ricerca della verità dovrebbe essere il fulcro delle religioni e della vita, con l'autenticità come bussola per il comportamento e la salute mentale. Purtroppo, non è così.

^(137°) La società moderna, svuotando il significato di atti e relazioni e ripetendo rituali scollegati dalla realtà, contribuisce alla depressione collettiva. Per esempio, la “pastorizzazione” dei simboli religiosi, come il presepe di Natale, ignora la complessità e l'umanità degli eventi che rappresentano. I leader religiosi non promuovono una comprensione delle difficoltà reali di quel contesto, che realisticamente dovrebbe includere escrementi di animali, mosche, zecche, formiche e altre cose simili.

^(138°) La vita di Gesù ci mostra l'insieme delle situazioni che ogni essere umano affronta a diversi livelli — dalle difficoltà microscopiche alle grandi strutture politiche. È nato in una grotta in condizioni disumane e, poco dopo, Lui e la Sua famiglia hanno dovuto fuggire da Betlemme, un'esperienza dolorosa anche per un neonato.

^(139°) Gesù non ebbe privilegi, si abbassò al livello dell'ultimo degli uomini, mentre allo stesso tempo era il primo — il re. A Natale, le persone dovrebbero ricordare questo e seguire il Suo esempio senza vanità per la propria posizione sociale. Viviamo in un mondo ostile dal quale dobbiamo proteggere i bambini. E se queste difficoltà esistono per tutti, direttamente o indirettamente, nessuno ha il diritto di vittimizarsi per attraversarle. Allo stesso tempo, dobbiamo essere misericordiosi con tutti, qualunque sia la nostra situazione.

^(140°) È importante notare che molti dei nostri problemi derivano dalla mancanza di rispetto verso la nostra infanzia, e molti altri dalle vittimizzazioni. Se guardiamo alla vita di Gesù, questo ci allontana dalla tendenza a vittimizzarci. Per esempio, i doni che ricevette da neonato rappresentano bisogni da adulto, non da bambino. L'oro rappresentava il riconoscimento della sua discendenza reale, l'incenso la sua origine divina. Ma la mirra era qualcosa di inquietante, perché tra gli ebrei era usata per imbalsamare i cadaveri. In quel dono

⁴⁵¹ **Antônio Carlos Belchior** — conosciuto semplicemente come **Belchior** (1946 - 2017), è stato un grande cantante, compositore, musicista, produttore, artista visivo e insegnante brasiliano. Ha composto molte canzoni di riflessione esistenziale che hanno avuto grande successo dentro e fuori il Brasile, soprattutto negli anni '70.

c'è un avvertimento implicito che dovrebbe farci riflettere, perché la mirra ci richiama proprio ai rischi della nostra esistenza mortale e carnale.

^(141°) I regali tracciano percorsi per noi. A volte, i migliori regali rappresentano i peggiori percorsi. Tuttavia, l'ossessione per le competizioni ha trasformato il Natale in una data di premiazione massima.

^(142°) Gesù ha trattato ogni evento come parte di un proposito divino, a differenza della tendenza umana a chiedere senza considerare le conseguenze. Questa differenza evidenzia l'importanza di allineare i nostri desideri al bene superiore e all'armonia universale.

^(143°) Gesù fu abbandonato dagli amici, perché è quello che accade in questo mondo quando non si possiedono ricchezze e si affrontano poteri mortali. Se Gesù Cristo non fosse risorto, puoi star certo che nessuno sarebbe tornato a raccontare la storia. Il ritorno dei discepoli fu la prova logica che Egli era davvero risorto.

^(144°) Gesù è il nostro modello mentale di forza psicologica. Egli non soffre per la propria morte fisica e si consegna con serenità. Reagisce solo un po' prima dell'assassinio del suo corpo, come istinto di sopravvivenza. La chimica della carne agisce in noi come se ci desse una seconda personalità che reagisce per difendersi. Ma anche questo doveva essere mostrato da Lui.

^(145°) Le religioni hanno ritualizzato la morte e la sofferenza perché sono soltanto istituzioni umane. Questo diventa particolarmente evidente quando creano ostacoli alle persone di altre religioni, poiché la vera spiritualità non separa le persone.

^(146°) I mantra sono esempi di strumenti di ristrutturazione mentale che, sebbene spesso associati al buddismo, possono giovare a tutti grazie alla loro capacità di trasformare lo stato psicologico di una persona. Più le persone ripetono parole positive, più promuovono la pace e i sentimenti positivi.

^(147°) I mantra utilizzati nella programmazione neurolinguistica combinano il condizionamento chimico con l'accesso diretto all'inconscio, sostituendo le frasi interne negative con frasi positive. La preghiera dell'“Ave Maria”, ad esempio, è un modello di mantra che incoraggia una riflessione spirituale sulla vita di Gesù. Le preghiere tradizionali, in generale, contengono chiavi più generiche e, con poche parole, possono neutralizzare molti pensieri negativi. Ma i mantra più potenti sono quelli formati con parole del vocabolario personale di ciascuno, usate durante momenti di felicità intensa: “GRAZIE A DIO!”, “PER FORTUNA!”, “CHE BELLO!”, “MOLTO BENE!”, come se fossero una sola frase musicale.

^(148°) I mantra diventano ancora più efficaci contro la depressione se associati a massaggi sul cuoio capelluto, come: un movimento a semicerchio dietro le orecchie per alleviare la depressione; un movimento circolare sulla sommità del capo per ridurre la rabbia; cerchi sulle tempie per calmare le emozioni; oppure una linea dritta al centro della fronte per aumentare la concentrazione. Possono anche essere accompagnati da un lavoro energetico come l'imposizione delle mani. Questo processo può coinvolgere l'influenza divina, indipendentemente dalle credenze delle persone. Tra gli spiritisti è chiamato “passaggio”, tra i cattolici “preghiera” e tra gli evangelici “orazione”.

^(149°) Il nostro spirito corrisponde alla nostra energia fondamentale riflessa nella nostra psicologia, e questa energia influisce direttamente sulla nostra elettrochimica, quindi si manifesta in noi come salute o malattia. Quando usiamo i mantra, facciamo una ginnastica mentale per trasformare l'energia chimica da negativa a positiva. I massaggi stimolano le aree del cervello che aiutano a produrre questa chimica. E quando

riceviamo proiezioni magnetiche, quell'intervento viene assorbito direttamente. L'imposizione delle mani associata a pensieri positivi è una proiezione di magnetismo.

^(150°) Nel caso del metodo di Accesso Diretto all'Inconscio della Dott.ssa Renate, lo sforzo del paziente è più leggero, perché viene aiutato da dispositivi che modificano le onde cerebrali — come il “neurotron” ⁴⁵² e l’“hipnotron” ⁴⁵³. Il paziente viene ipnotizzato, permettendo ai terapeuti di accedere direttamente alle informazioni presenti nel suo inconscio, che in genere contiene tutte le risposte di cui ha bisogno. Dopo che il paziente condivide le ragioni psicologiche e spirituali alla base della sua malattia, i pensieri negativi che l'hanno causata vengono riformulati in positivo, portandolo alla guarigione.

^(151°) In generale, le parole vere sono le chiavi che possono aprire il nostro inconscio. Le situazioni difficili passano, e gli esseri umani devono superarle. Siamo capaci di superare le nostre sfide, e lo abbiamo già fatto molte volte. L'espressione “Ce l'ho fatta!” riflette tutta la positività che c'è in questo. Mentalizza questa parola con emozione, sentila profondamente e, dopo qualche secondo, osserva l'espressione che prende la tua mente. Ti vedrai sorridere da dentro verso fuori. È con interventi come questo che possiamo cambiare direttamente la chimica del nostro corpo.

^(152°) Il rimorso e la confusione mentale paralizzano la mente davanti a una situazione, mentre le espressioni di superamento sciolgono i blocchi psicologici e spingono la mente a muoversi in nuove direzioni. Il termine “Ce l'ho fatta!”, mentalizzato con energia, è un esempio di espressione mentale che combatte la sensazione di perdita tipica della depressione e la sostituisce con una sensazione di conquista.

^(153°) Accedere direttamente all'inconscio significa accedere alla verità che già conosciamo, ma che non diciamo ad alta voce solo perché mentiamo a noi stessi. L'assenza di verità va contro il nostro nucleo spirituale e vitale — il nostro “Cristo” interiore.

^(154°) Le soluzioni sono semplici e gratuite, mentre i segreti sono fonte di guadagno. Ecco perché i dominatori si impegnano tanto per fermare lo sviluppo della psicologia, creando tabù e usando un intellettualismo eccessivo per nascondere la conoscenza. Questo permette a pochi di conoscere la verità, mentre la maggior parte delle persone vive nella menzogna.

⁴⁵² Libro *Le Chiavi dell'Inconscio* di Renate Jost de Moraes, “Parte IV: *La Terapia di Integrazione Personale*, 4.2 Le fasi del trattamento e i pazienti della TIIP”, p.275 – versione digitale (Traduzione nostra) — “Il neurotron, così come la RMI [Riattivazione della Memoria Inconscia], può essere spiegato attraverso le esperienze di Penfield. L'applicazione di una leggera vibrazione elettrica sul cervello aiuta a preparare il terreno affinché, più tardi, i ricordi del passato possano emergere con maggiore facilità. Con il neurotron, il richiamo della memoria avviene in modo impercettibile. Il neurotron crea solo una sensazione di ‘legami più sciolti’, che rende il paziente più disponibile ad affrontare se stesso e i fatti traumatici del passato, senza negarli come meccanismo di difesa.” Fonte: Fundasinum. Disponibile su: http://www.fundasinum.org.br/curric_renate.htm

⁴⁵³ Libro *Le Chiavi dell'Inconscio* di Renate Jost de Moraes, “Parte IV: *La Terapia di Integrazione Personale*, 4.2 Le fasi del trattamento e i pazienti della TIIP”, p.276 – versione digitale (Traduzione nostra) — “L’ipnotron è accompagnato da un materasso vibrante e da un impianto audio. Ha diverse funzioni: quando usato nella fase preparatoria, serve principalmente ad allenare il paziente all'introspezione, cioè all'apprendimento della ‘visualizzazione’ o percezione inconscia.”

^(155°) Le professioni sviluppano spesso una sorta di stenografia verbale, perché le loro parole riassumono molti codici, rendendo difficile la comprensione per chi è fuori dal settore. La preferenza per termini tecnici in vari ambiti del sapere, compresa la psicologia, serve a mantenere il potere nelle mani di pochi, creando barriere alla comprensione universale e alla condivisione libera delle informazioni.

^(156°) Una comprensione chiara delle cause psicologiche delle nostre malattie renderebbe più facile la guarigione. Tuttavia, l'uso eccessivo di termini tecnici in psicologia spesso complica ciò che potrebbe essere compreso e risolto in modo semplice e diretto.

^(157°) La società attuale nasconde la conoscenza in modo ipocrita, perché è difficile trovare qualcosa se non si sa cosa cercare. Allo stesso tempo, internet guida le ricerche e le scelte della popolazione, mostrando molti risultati che seguono gli interessi dei dominatori, e pochi o nessuno che vadano nella direzione di ciò che essi vogliono evitare. Così, la popolazione viene portata a provare sentimenti collettivi, credendo di scegliere liberamente.

^(158°) Dobbiamo promuovere una società più legata alla verità, perché questo la renderebbe più unita e più sicura per tutti, non solo per alcuni. L'assenza di spiritualità — o una spiritualità fondata su basi false — è ciò che rende la nostra società più infelice e depressa. E quando parlo di spiritualità, non mi riferisco alla religione, ma all'intelligenza spirituale — qualcosa che anche un ateo dovrebbe avere.

^(159°) Invece di cercare e ripensare continuamente la nostra vita per raggiungere una guarigione psicologica, possiamo iniziare riequilibrando la chimica del nostro corpo per stabilizzare i nostri conflitti interni. Dopo di ciò, questi conflitti possono essere risolti più facilmente e, col tempo, dissolti.

^(160°) Poiché siamo esseri concettuali, le parole sono ciò che ci veste e ciò che ci trasforma. Ricordare le parole che usiamo quando siamo felici è come mettere un abito da festa nella nostra mente. Basta "indossare" vividamente queste parole per aiutarci a recuperare la felicità.

^(161°) Quando troviamo le parole giuste, è come se si accendesse qualcosa dentro di noi — proprio come quando incontriamo qualcuno con cui sentiamo una connessione forte. Anche il senso del bello ha la capacità di fare questo con noi. E quando conosciamo profondamente qualcosa, tendiamo a trovarla bella.

^(162°) Quando le nostre menti sono dominate dai demoni, perdiamo il nostro senso di identità. Ma quando cerchiamo l'auto-riconoscimento attraverso energie positive, questo ci aiuta a riconoscere il nostro codice interiore e a ricostruire i nostri punti di riferimento.

^(163°) Il male è una situazione temporanea e fa parte della nostra esperienza umana. Ma se crediamo di "essere" il male, allora questo appartiene ai nostri demoni interiori. Provare rimorso, per esempio, può essere sano, ma mantenerlo anche dopo aver riconosciuto l'errore con l'intenzione di correggerlo, non lo è.

^(164°) Un sorriso è un semplice esempio di qualcosa che ha abbastanza potere da dissolvere la chimica della depressione, agendo come un rimedio spirituale accessibile e immediato. Se necessario, sorridi a te stesso — che tu ne abbia voglia oppure no — per aiutare a risvegliare la gioia.

^(165°) I capitalisti investono nella depressione perché credono che essa sia redditizia. Ma se le farmacie guadagnano troppo, è segno che stiamo investendo male. Le spese per regali, feste in famiglia e celebrazioni sono molto più redditizie. E questi investimenti accadono solo quando le persone sono sane e felici.

(166^o) L'uso del cellulare può funzionare come antidepressivo, perché aiuta le persone a sentirsi più vicine. Ma esserne dipendenti è deprimente, perché ci disconnette dalle relazioni personali vicine e reali. Ecco perché la dipendenza dai cellulari è anche un interesse dei doministi — e, in realtà, è stata introdotta ancor prima dell'esistenza dei cellulari, attraverso giochi come i Tamagotchi. Erano animali virtuali che richiedevano vigilanza costante per non “morire”.

(167^o) La salute mentale della popolazione viene costantemente danneggiata per poterla dominare. Per questo motivo, i potenti, nella loro ipocrisia, non hanno mai smesso di combattere il cristianesimo come un modo per eliminare e impedire questa salute. Ma abbiamo una memoria biologica che trova sempre Gesù — basta coltivare la purezza e i buoni sentimenti dentro di noi.

(168^o) Non sopportiamo i sentimenti negativi; possono farci impazzire, perché la nostra mente inizia a funzionare in modo malato. Per questo dobbiamo liberarci di essi, anche se abbiamo motivi legittimi per provarli.

(169^o) Dobbiamo anche stare attenti a non assumere le stesse caratteristiche che criticiamo negli altri. Tutti sbagliamo e possiamo sbagliare ancora. Quindi dobbiamo essere tolleranti. La rabbia modella negativamente le nostre menti, ma se sappiamo affrontare le cose con dolcezza, possiamo risolvere tutto.

(170^o) Se permettiamo a noi stessi di restare con sentimenti negativi, la chimica del nostro corpo verrà modellata da essi — perché ciò che ci modella è la sensibilizzazione. L'irritazione è un tipo di sensibilizzazione. Con il tempo, quindi, i nostri impulsi chimici possono prendere il controllo della nostra volontà cosciente. Questo processo, a sua volta — a causa del meccanismo della proiezione psicologica — potrà modellare l'intero corpo sociale. Anche per questo dobbiamo sforzarci costantemente di intervenire e reindirizzare la chimica del nostro corpo in una direzione positiva e consapevole.

(171^o) Esiste una gradazione di volontà dentro di noi: la volontà chimica è inferiore al nostro ego; la volontà logica è grande quanto l'ego; e la volontà spirituale lo trascende. Dominare la mente per dare priorità alla volontà spirituale sopra quelle inferiori è fondamentale per la salute integrale.

(172^o) Un discorso concentrato sulla verità può essere uno strumento potente contro la depressione. Possiamo dire a noi stessi cose come: “Ciò che ti dà fastidio è la menzogna”; “Qual è la verità?”; “Tu conosci la verità perché tu sei la verità. La verità esiste dentro di te. Dio è la verità.” “La menzogna non sarà mai più grande della verità, anche se viene da sola o se arrivano tutte le menzogne insieme.” “La depressione è la menzogna: combatti la menzogna e combatti la depressione.”

(173^o) Guardare negli occhi è un passo fondamentale per aiutare qualcuno a uscire dalla depressione, perché quando una persona è depressa si disconnette dagli altri. Guardarla negli occhi ricostruisce questa connessione ed è anche un modo di condividere la chimica sana dello sguardo — una via rapida per influenzare la chimica del cervello dell'altra persona.

(174^o) Il cervello è come una macchina potente — quando è orientato in modo positivo, ci porta molti benefici. Ma quando è mal orientato, è essenziale rallentare e ridefinire il suo percorso. Esistono diverse strategie che possono aiutarci sia a rallentare sia a riallineare il funzionamento del cervello.

(175^o) *Respirare dentro un sacchetto* di carta può essere una di queste strategie, perché aiuta a combattere l'iperventilazione. Inspirare l'aria già espirata riduce l'eccesso di ossigenazione. Questo esercizio deve essere fatto con cautela per prevenire svenimenti e, idealmente, la persona dovrebbe essere accompagnata.

(176^a) Un'altra opzione è la *respirazione consapevole*, che aiuta a riossigenare il cervello in modo più equilibrato. Questo implica concentrarsi sul respiro per portare l'attenzione verso l'interno e interrompere i pensieri intrusivi. Seduta o sdraiata in una posizione comoda, con la testa allineata, la persona deve inspirare profondamente dal naso, trattenere il respiro per un momento e poi espirare lentamente dalla bocca, formando una piccola "o" o "u" con le labbra.

(177^a) Nel frattempo, la persona può darsi *comandi neurolinguistici* per rallentare il flusso dei pensieri, come: "Lascia perdere, ci hai pensato tutto il giorno!"; "Ora sei occupato(a); non è il momento di pensare ad altre cose — affrontale dopo!"

(178^a) Tornando alla respirazione normale, la persona può *visualizzare* il rilassamento che si diffonde nel corpo mentre espira — iniziando dal cuoio capelluto, dalla fronte, dalle sopracciglia, dagli occhi, dalle orecchie, dalla bocca, dal collo, dalle spalle e scendendo lentamente fino ai piedi. Poi può visualizzare anche gli organi interni e persino le cellule che si rilassano.

(179^a) Per rallentare l'attività cerebrale può essere utile anche ascoltare suoni con un ritmo più lento, come *battiti cardiaci* o un *metronomo* impostato tra 20 e 40 battiti al minuto. Video religiosi o di auto-aiuto a ritmo lento possono essere così efficaci da aiutare persino a indurre il sonno. In realtà, questa è una forma di ipnosi.

(180^a) Esiste anche l'esercizio della *moviola*, in cui la persona si vede compiere azioni comuni — soprattutto quelle recenti — molto lentamente. L'ideale è dedicare un'intera giornata, o almeno alcune ore, a muoversi, parlare e gesticolare al rallentatore.

(181^a) Uno dei miei esercizi preferiti è il digiuno della voce, che significa sussurrare — parlare senza far vibrare le corde vocali. Questo rallenta il linguaggio, favorisce una scelta migliore delle parole e aiuta a organizzare i pensieri. Tuttavia, non dobbiamo smettere di parlare del tutto, perché il silenzio totale può causare più danni psicologici e pratici rispetto al parlare. L'ideale è dedicare un'intera giornata a questo esercizio e ripeterlo ogni volta che si desidera, almeno una volta al mese, fino a notare un miglioramento nella tendenza a parlare troppo.

(182^a) Per riorganizzare la mente, dobbiamo affrontare i nostri pensieri negativi: "Sto sentendo cose brutte? Sto pensando cose brutte? Sto desiderando fare cose brutte? I miei sentimenti sono molto esagerati? Se è così, sono depresso(a)". Smonta la depressione. "Solo tu ti ricordi di questo? Allora soffrire per questo è una menzogna".

(183^a) Evita la televisione — una fabbrica di bugie — dove vedi brutte notizie o persone dominate da emozioni esagerate.

(184^a) Se è morto qualcuno a te caro, ricorda i momenti belli e cerca di ridurre la sofferenza. È umano soffrire, ma è anche uno spreco di tempo, dato che il nostro tempo appartiene a Dio e non abbiamo il diritto di crollare. Il lutto può durare un po', ma la verità è che la vita continua per tutti.

(185^a) Nel capitolo III abbiamo detto che siamo ciò che pensiamo, perché riflettiamo i nostri pensieri. Un'evoluzione di questa idea è vederci, prima di tutto, come coloro che pensano, e cambiare quel riflesso in qualsiasi momento. Dobbiamo osservare i nostri pensieri dall'esterno ed evitare che pensieri falsi prendano il controllo.

(186^a) Puoi "teatralizzare stati emotivi positivi" in video — sempre sorridendo e dicendo a te stesso parole d'amore e di incoraggiamento. Inizia il video dicendo il tuo nome insieme a una qualità positiva, menziona il problema che ti sta buttando giù e

ricorda che questo tipo di situazione accade spesso nel nostro mondo. Poi di cose come: “Ti amo”, “sei bellissimo(a)”, “mi piaci”, e così via.

^(187°) Devi ricordare i tuoi punti di forza, le buone azioni che hai fatto, e cambiare il punto di vista: da vittima a persona orgogliosa di come ha affrontato le proprie difficoltà. Invece di dire “Hai cresciuto i tuoi figli da solo(a)” come se fossi una vittima, dovresti dirlo con orgoglio. Prima o dopo questa frase, dovresti aggiungere: “Sono orgoglioso(a) di te!”. Infine, guarda questi video tutte le volte che ne senti il bisogno.

^(188°) La disciplina mentale aiuta una persona a superare le tempeste psicologiche e a guarire. E questo è qualcosa che solo la persona stessa può veramente darsi, anche se gli altri possono aiutarla a trovare la strada. Tutti abbiamo bisogno di equilibrio psicologico, quindi dobbiamo agire come i nostri propri terapeuti e usare la psicologia in modo preventivo — prima che le nostre instabilità emotive si trasformino in malattie. Dopotutto, chiunque abbia una mente ha bisogno della psicologia per gestirsi. Potremmo anche avere una società molto migliore se la depressione non fosse incentivata e se la conoscenza psicologica non fosse monopolizzata dai professionisti. Una società forte è quella in cui le persone sono forti psicologicamente.

^(189°) Inoltre, la depressione è come una dipendenza. Quando ero depressa, era come portare uno spuntino a un banchetto. Non ringraziavo nemmeno Dio per le mie vittorie, perché mi sembravano sempre insufficienti. Ma quando ho lasciato andare la depressione, ho cominciato a ringraziare anche per le mie sconfitte. Ho capito che la sofferenza è una scelta, perché tutto ciò che ci accade può essere gestito meglio senza soffrire. È normale avere problemi, ma essere sconfitti da essi è una decisione. E siamo sconfitti solo quando ci permettiamo di cadere nella depressione.

^(190°) Nella storia del *serpente di bronzo*⁴⁵⁴, nel deserto, dopo che il popolo ebraico ricevette innumerevoli benedizioni da Dio, si rattristò e cominciò a lamentarsi di tutto ciò che aveva ricevuto. Allora Dio mandò loro serpenti che li mordevano e li uccidevano. Infine, Dio disse a Mosè di costruire un serpente che avrebbe guarito il popolo quando lo guardavano.

^(191°) Gesù è il nuovo *serpente del deserto*⁴⁵⁵, perché chi segue i Suoi esempi impara la via dei buoni sentimenti e dell'intelligenza spirituale. Quando il cristianesimo sarà perfezionato, non ci saranno più cristiani depressi. E tutto questo si basa sui comandamenti e sulla semplice consapevolezza che abbiamo angeli e demoni dentro di noi. Saremmo perfetti se non fosse per il nostro lato oscuro — ma purtroppo, anche una piccola parte di esso può dominarci completamente. Tuttavia, non possiamo aspettare di essere perfetti per esistere, perché il nostro lato buono è qualcosa che è sempre in costruzione.

^(192°) Per questo motivo, non dimentichiamo anche il valore delle preghiere personali. Le preghiere personali e libere possono elevarci spiritualmente e aiutare a guarire i nostri problemi. Se non credi in Dio Creatore, credi almeno nel Dio perfetto che governa la tua mente

⁴⁵⁴ BIBBIA, Numeri 21:5-9 — “Il popolo quindi parlò contro Dio e contro Mosè, dicendo: 'Perché ci avete fatti uscire dall'Egitto per farci morire in questo deserto? Poiché qui non c'è né pane né acqua e siamo nauseati di questo miserabile cibo'. Allora l'Eterno mandò fra il popolo dei serpenti ardenti i quali mordevano la gente, e molti Israeliti morirono. Così il popolo venne da Mosè e disse: 'Abbiamo peccato, perché abbiamo parlato contro l'Eterno e contro di te; prega l'Eterno che allontani da noi questi serpenti'. E Mosè pregò per il popolo. L'Eterno disse quindi a Mosè: 'Fa' un serpente ardente e mettilo sopra un'asta; e avverrà che chiunque sarà morso e lo guarderà, vivrà'. Mosè fece allora un serpente di bronzo e lo mise sopra un'asta; e avveniva che, quando un serpente mordeva qualcuno, se questi guardava il serpente di bronzo, viveva.

⁴⁵⁵ BIBBIA, *Giovanni* 3:14,15 — “E come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che il Figlio dell'uomo sia innalzato, affinché chiunque crede in lui non perisca ma abbia vita eterna.”.

e che è superiore a tutto ciò che esiste. Da lì, parla con Lui, almeno prima di dormire e appena sveglio, come un figlio parla con suo padre. Ringrazia sempre e ricorda che Lui è affettuoso, amico, confidente e ci dà esattamente ciò che è meglio per noi. Vale la pena crederci.

POST-CAPITOLO — IL CAMMINO DEL PERDONO

^(1°) Gran parte della nostra sofferenza nasce dall'incapacità di perdonare. Secondo Gesù, dobbiamo perdonare settanta volte sette⁴⁵⁶ — ed è solo un modo per dire che dobbiamo perdonare sempre. Allo stesso tempo, Gesù ci dice che Dio non vuole perdere nessuno⁴⁵⁷. E questo significa anche perdono. I cattolici e alcuni evangelici dovrebbero ricordarselo prima di difendere l'idea dell'inferno eterno.

^(2°) Per chi crede nella reincarnazione, è proprio lì che avviene il perdono — è così che veniamo tirati fuori dall'inferno e riceviamo un'altra possibilità tornando nel mondo fisico. L'inferno è uno stato di follia, dove tutto sembra insopportabile. Le idee di purgatorio e reincarnazione spirituale hanno senso, perché il nostro Dio non è un ipocrita che agirebbe in modo diverso da ciò che insegna. Anche gli atei hanno bisogno di questa logica — anche se non credono in nulla di tutto questo e vedono ciò che sto dicendo solo come una metafora.

^(3°) Eppure, se qualcuno crede nell'esistenza dello spirito — la nostra energia vitale oltre il corpo — allora ci sono cose che semplicemente non si possono ignorare. In tal caso, trovo difficile comprendere tutto questo senza credere nella reincarnazione. Dopotutto, persino gli insulti contro un'altra persona possono portarci all'inferno — e non vedo nessuno intorno a me che ne sia completamente libero. Inoltre, la reincarnazione non è una credenza nuova. Molti ebrei dell'epoca pensavano che Gesù potesse essere la reincarnazione di Elia o di uno degli antichi profeti⁴⁵⁸. E lo stesso Gesù conferma la reincarnazione quando dice che Giovanni Battista era Elia⁴⁵⁹. Ma la verità è che, senza perdono — sia quello dato che quello ricevuto — le nostre menti restano intrappolate all'inferno, e non possiamo vivere pienamente, nemmeno in questa vita.

^(4°) Molte persone sostengono di non aver bisogno di perdonare, come se questo non fosse dannoso — e come se loro stesse non avessero mai fatto del male. Per questo, pensano di essere più adatte a giudicare gli errori degli altri. E sì, chiunque può scegliere di non perdonare — è un atto mentale. Ma se conoscessimo le conseguenze di questo, ci penseremmo due volte prima di farlo.

^(5°) Nota che, quando parliamo di perdono, dobbiamo parlare del male — cioè del peccato. Il male è, in sostanza, infrangere i due comandamenti cristiani, e questi sono al di sopra del libero arbitrio. Anche i Dieci Comandamenti di Mosè⁴⁶⁰ si inseriscono nei due comandamenti cristiani. E non solo: questi due comandamenti riassumono tutta la legge morale e gli insegnamenti dei profeti. Ecco un confronto qui sotto, in un linguaggio neutro:

⁴⁵⁶ BIBBIA, *Matteo* 18:21-22 — “Allora Pietro, accostatosi, gli disse: 'Signore, se il mio fratello pecca contro di me, quante volte gli dovrò perdonare? Fino a sette volte?'. Gesù gli disse: »Io non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette'.”

⁴⁵⁷ BIBBIA, *Giovanni* 6:39 e *Matteo* 18:14

⁴⁵⁸ BIBBIA, *Luca* 9:19 — “Ed essi, rispondendo, dissero: 'Alcuni dicono Giovanni Battista altri Elia ed altri uno degli antichi profeti che è risuscitato'.”.

⁴⁵⁹ BIBBIA, *Matteo* 11:12-14 — “E dai giorni di Giovanni Battista fino ad ora, il regno dei cieli subisce violenza e i violenti lo rapiscono. Poiché tutti i profeti e la legge hanno profetizzato fino a Giovanni. E se lo volete accettare, egli è Elia che doveva venire.”

⁴⁶⁰ BIBBIA, *Esodo* 20

Comandamenti cristiani	Comandamenti di Mosè
1° — “Amare Dio sopra ogni cosa” — Questa è la regola del rispetto per la Legge universale dell’amore, che rappresenta la massima perfezione e umanità. Amare Dio significa amare il tutto, non solo le singole parti. Questo implica non attaccarsi a ciò che è imperfetto, non idolatrare nulla che non sia la perfezione. Significa anche rispettare il giorno di riposo collettivo, come qualcosa di importante per proteggere l’unità sociale e contrastare la disumanità della schiavitù.	1° — “Amare Dio sopra ogni cosa” 2° — “Non farti immagini da adorare e non nominare Dio invano”, cioè non idolatrare altre cose 3° — “Osservare il giorno del riposo collettivo”, che nella Bibbia è il sabato
2° — “Amare il prossimo come se stessi” — Questa è la regola del rispetto per le condizioni umane che ci portano alla perfezione. È anche la regola dell’amicizia, perché siamo esseri sociali e abbiamo bisogno di vivere insieme. Questo comandamento mira alla stabilità spirituale e va ben oltre i comandamenti di Mosè, che sono focalizzati più che altro sulla stabilità sociale.	4° — “Onora tuo padre e tua madre” 5° — “Non uccidere” 6° — “Non essere infedele nel matrimonio” 7° — “Non rubare” 8° — “Non mentire né diffamare” 9° — “Rispetta la fedeltà nel matrimonio degli altri” 10° — “Non desiderare i beni altrui”

^(6°) Riconoscere le nostre imperfezioni e i modi in cui ci feriamo a vicenda mostra che il male è più grande di quanto coperto dai Dieci Comandamenti di Mosè. Tuttavia, esso viene affrontato completamente dai due comandamenti cristiani.

^(7°) Allo stesso tempo, tutta questa dinamica mostra che siamo guidati verso uno scopo che va oltre noi stessi — anche quando, dal nostro punto di vista, il nostro libero arbitrio sembra non avere alcuno scopo. Quindi sì, abbiamo il libero arbitrio — ma è relativo, perché anche gli altri lo hanno. È per questo che dobbiamo essere flessibili con gli altri, non autoritari né controllanti.

^(8°) Per questo motivo, il nostro libero arbitrio quasi mai funziona in modo completamente allineato ai nostri desideri. Molte volte, la nostra forza di volontà viene annullata dalla volontà di chi ci sta intorno. Ma quando queste forze entrano in conflitto, la tendenza naturale è che si adattino e si riequilibrino — per superare il male. Senza perdono, la vita tende a bloccarsi — perché si interrompe il movimento spinto dalla legge dell’amore. Chi si rifiuta di perdonare si consuma, e chi non viene perdonato spesso viene consumato a sua volta. Questo si riflette nelle malattie.

^(9°) Allo stesso tempo, spesso basta che un solo membro del gruppo si ammali perché si ammali tutto il gruppo. Questo accade perché l’equilibrio è qualcosa di molto delicato. Quando si perde in una parte, si squilibra l’intero insieme. È così che molte persone credono di trarre vantaggio lasciando che qualcuno vicino a loro cada nella malattia mentale, ma alla fine si ammalano anche loro — anche se non se ne rendono conto.

^(10°) La perfezione è l’angelicità — la condizione degli angeli — e per noi è una necessità. Quando non siamo perfetti, soffriamo. E mentre soffriamo, non riusciamo a vivere in modo confortevole — anche se molti cercano di adattarsi alla propria imperfezione. In realtà, come ho già detto, molte persone credono di essere perfette proprio quando sono al culmine della loro imperfezione — ma è la loro sofferenza a rivelarlo. Queste persone tendono a vedersi come vittime, come se le cose brutte che accadono fossero immeritate, finché non capiscono che la loro sofferenza è solo il risultato naturale delle loro stesse azioni. Ed è così che Dio gestisce il nostro mondo senza dover intervenire continuamente.

^(11°) Ora, giusto per chiarire — questo non significa che dobbiamo diventare insensibili al dolore degli altri. Assolutamente no. In realtà, la mancanza di compassione è un grave difetto umano, e tutto questo capitolo serve proprio a denunciare la mancanza di perdono — che è direttamente collegata alla mancanza di compassione. Alcune persone hanno davvero bisogno di noi, e non possiamo voltare loro le spalle.

^(12°) Gli esseri umani valgono molto più dei cani — e sentiamo le cose in modo molto più profondo. Eppure, molti di noi non sopportano nemmeno vedere un cane soffrire la fame, il dolore o vivere senza un riparo. Quindi, non c'è alcuna giustificazione per ignorare la sofferenza delle persone intorno a noi in situazioni come queste. Siamo gli strumenti più potenti di Dio per alleggerire i pesi gli uni degli altri e rendere questo mondo un po' meno animalesco — e molto più giusto.

^(13°) D'altra parte, non possiamo nemmeno aiutare le persone oltre i loro bisogni fondamentali e oltre le nostre possibilità. Quando qualcuno ci chiede più di questo, è già un chiaro segnale che il nostro aiuto potrebbe andare nella direzione sbagliata. Tutto ciò che facciamo deve essere guidato dalla ragione, anche la nostra carità materiale. Dobbiamo trovare un equilibrio con cura e consapevolezza, senza andare contro l'ordine naturale della vita. In fondo, a volte le persone attraversano momenti difficili per potersi correggere, e intervenire troppo può ritardare il loro miglioramento e la loro felicità futura.

^(14°) Per esempio, quando doniamo a persone bisognose e queste sprecano ciò che abbiamo dato, possiamo finire per restare senza ciò che ci serve anche a noi. In tal caso, assorbiamo le conseguenze che loro stanno affrontando. Quindi, anche se perdoniamo chi spreca il nostro aiuto, non possiamo permettere che lo faccia di nuovo a nostre spese.

^(15°) La vita segue un ordine perfetto e preciso — tutto ritorna in qualche modo. Se facciamo sforzi contro l'ordine naturale dei fatti, ci esauriamo inutilmente, perché solo Dio può modificarlo. E quando lo fa, dimostra la sua esistenza. È per questo che personalmente credo che Gesù non abbia sentito dolore fisico durante la sua crocifissione. Credo invece che si sia sentito anestetizzato, perché non meritava quella sofferenza. Tuttavia, doveva passare attraverso quella brutalità per mostrarci quanto possa essere fallace la giustizia retributiva.

^(16°) Poiché il cammino dell'amore e della pietà non è semplice, molte persone credono che il modo migliore per evitare il dolore sia diventare robotiche — anestetizzando i sentimenti positivi per non soffrire. Così, cercano di risolvere i propri problemi solo con la logica matematica che li circonda. Ma questo è un grande errore. Ciò che va davvero neutralizzato sono i sentimenti negativi, non quelli positivi. Trovare la pietà che ci porta alla pienezza ha più a che fare con il raggiungimento dei buoni sentimenti che con l'eliminarli — perché sono proprio loro ad alleggerire il peso emotivo del male. Se non facciamo questo cambiamento e tratteniamo tutto, diventiamo bombe a orologeria psicologiche.

^(17°) Quando capiamo che riceviamo dagli altri solo ciò che davvero meritiamo — altrimenti l'altro non ci influenzerebbe — comprendiamo anche che non abbiamo il diritto di rispondere al male con il male. Questo ci lascia una sola opzione: il perdono. Inoltre, tutto è connesso; senza perdono non possiamo sentire amore, e senza amore non possiamo perdonare. Se non amiamo, non riceviamo amore. Se non perdoniamo, non riceviamo perdono.

^(18°) Chi non perdona non ha amici. E per noi, il Paradiso significa essere circondati da amici, mentre l'Inferno significa essere circondati da nemici. Quando nutriamo rancore, creiamo nemici — e questo attira demoni, sia interiori che esteriori. La mancanza d'amore è distruttiva. Sarebbe infernale distruggere gli altri senza distruggere anche noi stessi nel processo.

^(19°) L'unico modo per avere una vita piena e perfetta è avere sentimenti perfetti. Le tecniche di guarigione spirituale — come i passaggi energetici, le preghiere o le benedizioni — spesso curano le malattie perché trasformano direttamente l'energia dei sentimenti negativi in positivi. Sono onde elettromagnetiche trasmesse da una persona all'altra e somigliano all'esorcismo — allontanando i demoni. Allo stesso tempo, se riceviamo amore — e tutti abbiamo bisogno d'amore — è segno che abbiamo anche ricevuto il perdono.

^(20°) Ma la legge suprema è amare Dio al di sopra di ogni cosa. Solo Dio può essere amato più di tutto. Guarda, ad esempio, come alcune persone amano troppo gli altri, finiscono per servirli eccessivamente e, come risultato, si ritrovano circondate da tiranni. E osserva come alcune persone diventano tiranniche perché amano sé stesse più di ogni altra cosa e vogliono essere servite più di chiunque altro.

^(21°) Questo eccesso va contro le leggi dell'universo — e tutto ciò che va contro di esse rischia di essere schiacciato. Lo stesso vale per il libero arbitrio. Non seguire le leggi dell'universo è come andare contro le leggi della fisica. Molte volte, per esempio, il peso spirituale degli altri è eccessivo. In tal caso, possiamo aiutarli e offrire loro un'opportunità, ma non possiamo farci carico dei loro problemi — altrimenti, rischiamo che tutto si ritorca contro di noi.

^(22°) Ci sono persone, per esempio, che portano dentro così tanto odio che, se proviamo ad aiutarle, si arrabbiano con noi e si sentono umiliate — anche se non abbiamo fatto nulla per umiliarle. E ce ne sono altre per cui non basta che condividiamo ciò che abbiamo — perché, in fondo, non vogliono che abbiamo niente, così da sentirsi superiori. E se serviamo i tiranni, molto probabilmente saremo da loro schiavizzati, non amati — e forse addirittura odiati, se smettiamo di servirli nel modo che vogliono. Quindi sì, possiamo aiutare, ma dobbiamo fare attenzione a non andare contro la volontà di Dio.

^(23°) Le leggi fisiche che dobbiamo seguire esistono per darci dei limiti — e lo stesso vale per le leggi dell'universo. Ogni volta che entriamo in conflitto con le leggi della perfezione, finiamo per distruggerci nelle aree in cui abbiamo superato i nostri limiti. Ma in tutto ciò c'è saggezza, perché ci plasma proprio nei punti in cui abbiamo sbagliato. Siamo modellati dalla perfezione affinché un giorno possiamo raggiungerla.

^(24°) Allo stesso tempo, se ci attacchiamo troppo alle nostre imperfezioni, può darsi che i nostri scontri con le leggi dell'universo ci provochino una distruzione maggiore di quella che siamo in grado di sopportare. Se non ne notiamo i segnali nel corpo, alla fine li noteremo nella mente o nello spirito.

^(25°) Dio non ci condanna — ci corregge. Per chi non crede nel Creatore, basta osservare che una mente sana cerca naturalmente la perfezione e non si concentra sul male. Per chi crede in Dio come Creatore, basta sapere che chi crea, ama ciò che ha creato. E poiché Dio è la forma più alta di perfezione, non cambierebbe idea. Questa è, infatti, una delle ragioni per cui non credo nella storia di Noè⁴⁶¹ — non si accorda con il Dio amorevole di cui ha parlato Gesù.

⁴⁶¹ BIBBIA, *Genesi* 6:6-9 — “E l'Eterno si pentì di aver fatto l'uomo sulla terra e se ne addolorò in cuor suo. Così l'Eterno disse: 'Io sterminerò dalla faccia della terra l'uomo che ho creato, dall'uomo al bestiame, ai rettili, agli

Eppure, quella storia è molto citata dai suoi discepoli, perché gli ebrei credevano in quel tipo di dio descritto lì — un dio vendicativo e spietato.

^(26°) Parlare di perdono, tra l'altro, ci porta a guardare intensamente a Dio e a Gesù, perché se Gesù non fosse venuto a insegnarci una visione compassionevole di Dio, forse non avremmo mai pensato a perdonare. E questo ci fa essere attenti con gli evangelisti che parlarono a nome dei discepoli — tranne Giovanni, perché lui parlò per sé stesso ed è stato addirittura chiamato fratello da Gesù, quando gli affidò la responsabilità di prendersi cura di sua madre. In fondo, non potevano mentire sugli eventi pubblici della vita di Gesù — nei quali c'erano migliaia di testimoni che avrebbero potuto smentirli. Ma furono loro a trasmettere il messaggio di Gesù, usando il proprio linguaggio imperfetto in modo che potessimo comprenderlo. E quando si trattava di eventi privati tra loro e Gesù, a seconda delle loro personalità, potevano anche aver inventato delle cose.

^(27°) Matteo, ad esempio, scrive che Gesù ha menzionato Noè in un momento in cui era da solo con i discepoli⁴⁶². Ma guarda — lo stesso Matteo afferma che era un pubblicano e peccatore⁴⁶³. E questo fatto, da solo, potrebbe farci mettere in dubbio se fosse il tipo di persona capace di alterare la verità.

^(28°) Osserva che tutti i Vangeli della Bibbia raccontano il momento in cui Pietro ha rinnegato Gesù e che si trovava nel cortile della casa del sommo sacerdote⁴⁶⁴. Ma solo Giovanni spiega che riuscì a entrare grazie a un altro discepolo che era conosciuto dal sommo sacerdote. E questo è ovvio, perché Caifa non avrebbe permesso a un nemico di entrare in casa sua. Una persona di fiducia di Caifa, se non fosse stato un traditore, sarebbe stata almeno una persona divisa interiormente. E tra i discepoli, Matteo sembrava essere quello che più si adattava a quel profilo.

^(29°) Nota anche che, in molti momenti, Matteo mette parole nella bocca di Gesù e racconta cose in cui, personalmente, non credo. Una di queste è quando dice che, durante la crocifissione, Gesù gridò di essere stato abbandonato da Dio⁴⁶⁵. Un'altra è quando afferma che, al momento della Sua morte, il velo del santuario si squarciò, la terra tremò, le tombe si aprirono e i santi risuscitarono⁴⁶⁶.

^(30°) Ma pensaci — nella posizione in cui si trovava Gesù: soffocato per essere appeso per le braccia, con la bocca incollata dal sangue coagulato e quasi senza sangue nel corpo — è molto più probabile che non abbia gridato affatto. È per questo che, anche se i discepoli parlarono dei Suoi miracoli, la Sua immagine maestosa e la Sua vicinanza a Dio finirono per essere offuscate. Così, la visione sbagliata di Dio — come se fosse severo e controllante — si è protratta nei secoli.

^(31°) Tra gli evangelisti, la testimonianza di Giovanni ha un peso maggiore rispetto a quella degli altri tre. E riflette la maestà di Gesù con molta più fedeltà, così come ciò che

uccelli del cielo, perché mi pento di averli fatti'. Ma Noè trovò grazia agli occhi dell'Eterno. Questa è la discendenza di Noè. Noè fu uomo giusto e irreprensibile tra i suoi contemporanei. Noè camminò con DIO.”.

⁴⁶² BIBBIA, *Matteo* 24:37-39 — “Ma come fu ai giorni di Noè, così sarà anche alla venuta del Figlio dell'uomo. Infatti, come nei giorni che precedettero il diluvio, le persone mangiavano, bevevano, si sposavano ed erano date in moglie, fino a quando Noè entrò nell'arca; e non si avvidero di nulla, finché venne il diluvio e li portò via tutti; così sarà pure alla venuta del Figlio dell'uomo.”. *Luca* 17:26-27 — “E, come avvenne ai giorni di Noè, così avverrà anche nei giorni del Figlio dell'uomo. Le persone mangiavano, bevevano, si ammogliavano e si maritavano, fino al giorno in cui Noè entrò nell'arca, e venne il diluvio e li fece perire tutti.”.

⁴⁶³ BIBBIA, *Matteo* 9:9-11.

⁴⁶⁴ BIBBIA, *Matteo* 26:69-75; *Marco* 14:66-72; *Luca* 22:54-62; e *Giovanni* 18:13-27

⁴⁶⁵ BIBBIA, *Matteo* 27:46.

⁴⁶⁶ BIBBIA, *Matteo* 27:51-53.

accadeva in quell'epoca a livello di emozioni umane. Per esempio, quando i soldati romani vennero ad arrestare Gesù, Egli si fece avanti, chiese chi stessero cercando e si identificò. Di fronte a tanta pace e sicurezza, quasi svennero. Gesù aspettò che si riprendessero prima di chiedere di nuovo chi stessero cercando e si offrì un'altra volta. Li aiutò davvero a riconoscerlo, perché erano molto nervosi⁴⁶⁷.

^(32°) In contrasto con gli altri evangelisti, Giovanni non descrive nessun fenomeno anomalo né grida forti da parte di Gesù nel momento della crocifissione. Al contrario, descrive un uomo lucido, che sapeva che tutto era già compiuto. Gesù pronunciò solo le parole necessarie per assicurarsi che le Scritture fossero completamente adempiute⁴⁶⁸. Inoltre, Giovanni era l'unico discepolo uomo presente in quel momento, quindi era l'unico ad avere reale credibilità per raccontare ciò che accadde. E Maria confermò il racconto di Giovanni, dicendo di non aver sentito Gesù gridare che era stato abbandonato dal Padre — ma il vangelo di Maria rimane sconosciuto ancora oggi⁴⁶⁹.

^(33°) Non credo che Dio abbia fatto dimostrazioni eccessivamente soprannaturali. Se lo avesse fatto durante la crocifissione, molte persone sarebbero morte solo per lo spavento. E, inoltre, se avesse imposto la fede attraverso uno spettacolo, le persone non sarebbero cresciute spiritualmente né avrebbero meritato di credere — perché Dio si sarebbe imposto.

^(34°) Se eventi soprannaturali fossero davvero accaduti durante la crocifissione, Tommaso non avrebbe dubitato della resurrezione di Gesù. E se Gesù Cristo non fosse tornato, nessuno avrebbe avuto il coraggio di scrivere un vangelo. Tuttavia, il modo appassionato in cui Giovanni si esprime a volte lascia delle lacune nel ragionamento. Ecco perché è importante considerare l'insieme completo dei vangeli — anche se gli uomini che li hanno scritti non erano perfetti e questa storia sembra coinvolgere molti più traditori di quanto sia stato scritto.

^(35°) Nella crocifissione, Gesù era come uno spettatore, che osservava l'umanità recitare i propri ruoli miserabili. In quel momento, Gesù e Dio stavano insegnando soprattutto il perdono — non la forza. *“E Gesù diceva: ‘Padre perdona loro perché non sanno quello che fanno’. Poi si divisero le sue vesti tirandole a sorte”* (BIBBIA, Luca 23:34).

^(36°) Proiettiamo la nostra personalità sugli altri, ed è per questo che siamo uno specchio imperfetto che riflette Dio⁴⁷⁰. Nella condanna collettiva che sentenziò Gesù a morte, ognuno proiettò su di Lui i propri peccati. Alcuni di coloro che Gesù aveva guarito arrivarono perfino a gridare contro di Lui — con rabbia per essere stati aiutati, come se ciò li avesse fatti sentire inferiori. E quella reazione fu un riflesso dell'invidia e della vanità.

^(37°) Viviamo in un mondo riflessivo, in cui i nostri sentimenti e le nostre azioni determinano la nostra libertà o prigionia spirituale. La vera bontà viene messa alla prova e rivelata attraverso le avversità. Solo quando affrontiamo cose brutte e scegliamo comunque di rimanere buoni, possiamo sapere se siamo davvero buoni. E — credimi — dobbiamo saperlo!

⁴⁶⁷ BIBBIA, *Giovanni* 18:6-9.

⁴⁶⁸ BIBBIA, *Giovanni* 19:28-30.

⁴⁶⁹ *Vangelo Segreto della Vergine Maria*, di Santiago Martín (p.198, traduzione nostra) — Non so se avesse detto qualcosa prima di allora, perché era già da un po' che era crocifisso quando riuscimmo ad avvicinarci a Lui. Altri testimoni dicono che parlò più volte, e che addirittura gridò chiedendo al Padre perché lo avesse abbandonato. Forse quel momento terribile è coinciso con il mio svenimento. Forse quel momento di solitudine, in cui non sono riuscita a sostenerlo, lo ha portato all'estremo della sofferenza. Ma ciò che tu, io e le altre donne abbiamo potuto ascoltare nei momenti in cui siamo state accanto alla croce non lo dimenticheremo mai. La sua bocca si aprì con sforzo, ruppe i coaguli di sangue che gli cucivano le labbra, e disse chiaramente, guardando te e me: “Donna, ecco tuo figlio.” E poi aggiunse: “Ecco tua madre.”

⁴⁷⁰ BIBBIA, *1 Corinzi* 13:12.

^(38°) Quando ci suicidiamo, ad esempio, stiamo dando il permesso alla morte. Possiamo vivere davvero solo se ci permettiamo di vivere. Il suicidio è un processo di autodistruzione che spesso sviluppiamo senza rendercene conto, come una forma di compensazione egoistica contro il mondo. Ma attenzione: la vera compensazione di cui abbiamo bisogno è correggere il male, non ucciderci a causa sua.

^(39°) In generale, le persone amano condannare — e spesso si nascondono dietro le istituzioni per farlo. Allo stesso tempo, molti cercano di sfuggire alla colpa chiedendo perdono solo a Dio. Nella messa cattolica, ad esempio, il rito del perdono e della purificazione fa parte dell'inizio, in cui chiediamo perdono a Dio e a Gesù in modo generico. Ma la cosa giusta sarebbe anche cercare di chiedere perdono direttamente alla persona che abbiamo offeso — e saltare questo passaggio solo se davvero non è possibile. Se la pensiamo diversamente, finiamo per incoraggiare le persone a lasciare le proprie offese senza chiedere scusa — e questo porta all'inimicizia.

^(40°) La situazione psicologica peggiore è quella dell'offeso. Sarà lui a dover affrontare la sfida di superare i propri rancori — altrimenti ne sarà prigioniero psicologicamente. E spesso questo può essere alleviato da una sincera richiesta di scuse. La situazione può diventare ancora più leggera se chi ha offeso si impegna davvero a cambiare. Altrimenti, chi è stato offeso avrà tutto il diritto di non fidarsi. Capisco che, quando c'è un debito materiale o comportamenti distruttivi, chiedere perdono al creditore è una formalità necessaria per chiunque voglia davvero essere perdonato. Il perdono spirituale, invece, non dipende da una richiesta di scuse — è incondizionato. Significa non condannare emotivamente e non serbare rancore. Tuttavia, una richiesta di scuse rende quel perdono più completo.

^(41°) Un esercizio utile per l'offeso, per superare i rancori, è cercare l'empatia — chiedendo a Dio di perdonare la persona che ha causato l'offesa e cercando di capirne le motivazioni e i limiti, così come faremmo con noi stessi. Solo comprendendo gli altri possiamo veramente comprendere noi stessi — e liberarci da quel senso di superiorità che ci impedisce di perdonare. Quando vediamo qualcuno offendersi per qualcosa di insignificante, capiamo che c'è di mezzo la vanità. È difficile percepire che un'offesa sia un segno di vanità. È qui che nascono i duelli, non sempre onesti, che coinvolgono parole, strategie o persino azioni distruttive dovute all'orgoglio ferito.

^(42°) Dobbiamo anche considerare che, spesso, le persone ci fanno del male come una forma di vendetta per qualcosa che abbiamo fatto senza nemmeno accorgercene. È per questo che la legge del “occhio per occhio, dente per dente” fu, un tempo, un'evoluzione. Eppure, molte persone sono ancora psicologicamente bloccate nel passato — anche dopo tutti questi millenni — desiderando vendicarsi in modi peggiori del male che hanno ricevuto. Il cammino del perdono è lo stesso del nostro progresso spirituale. Inizia con qualcuno a un livello molto basso di evoluzione, che cerca vendetta e causa più male di quanto abbia ricevuto. Al livello successivo, la persona restituisce il male nella stessa misura. Poi c'è chi semplicemente non perdona. Dopo ancora, chi perdona — poco, molto o completamente. E infine, il più evoluto, che non si offende nemmeno. Dunque, dobbiamo andare in quella direzione.

^(43°) La possibilità che l'offeso nutra un desiderio esagerato di vendetta è ciò che giustifica il fatto che qualcuno chieda perdono a Dio e non direttamente a lui. Dio media la soluzione di tutti i nostri problemi, ma questa non dovrebbe essere la regola — bensì l'eccezione. Siamo qui, soprattutto, per imparare a risolvere.

^(44°) Per questo motivo voglio anche prendermi un momento per chiedere perdono alle persone che ho offeso — e anche a quelle che hanno cercato di farmi del male — perché

riconosco che, molte volte, hanno agito per vendetta. E può darsi che, in certi momenti, io abbia sbagliato con loro più di quanto loro abbiano sbagliato con me. Quello che conta per me è fare la mia parte. Perciò, chiedo scusa, sapendo che, prima del mio risveglio spirituale, ero davvero piena di sentimenti negativi ed ero malata — perché è proprio questo che ci fa ammalare. Da parte mia, tutti sono perdonati. E, detto questo, ho la coscienza tranquilla.

^(45°) Tuttavia, saper perdonare o non offendersi non significa essere tolleranti o permissivi con azioni che vanno contro ciò che è giusto o buono. Quando permettiamo a qualcuno di farci del male, di derubarci o di mancarci di rispetto, è come se stessimo dando silenziosamente il permesso di farlo — e questo apre la porta affinché accada di nuovo. Infatti, le persone che scelgono di fare il male di solito iniziano in modo graduale, testando i limiti per vedere fino a dove possono spingersi. Ma se vengono fermate al primo segnale, spesso non insistono.

^(46°) I figli sono un buon esempio di come dovremmo comportarci quando si tratta di non tollerare ciò che è sbagliato, perché abbiamo la responsabilità di guidarli verso un buon comportamento. Se non lo facciamo e diventano cattivi, la colpa è nostra. Possiamo — e dobbiamo — servire i nostri figli, ma non oltre il necessario. Allo stesso modo, dobbiamo anche insegnare loro a servirci, senza approfittare, fin da piccoli. Possiamo e dobbiamo dare loro oggetti utili ed educativi e rispettare le loro cose — ma le spese per i lussi non dovrebbero diventare un'abitudine. Dare abitualmente più del necessario corrompe.

^(47°) Allo stesso tempo, dobbiamo insegnare loro il concetto di uguaglianza — che anche noi abbiamo diritto alle cose, e che le nostre devono essere rispettate quanto le loro. Non possiamo nemmeno permettere che ci rubino — neanche una piccola moneta. Devono imparare che, se vogliono dei soldi, devono chiederceli, e noi valuteremo se è davvero necessario. Tuttavia, se abbiamo una buona situazione economica, possiamo anche ricompensarli per un lavoro extra rispetto ai loro doveri, permettendo loro di spendere quel denaro per qualche lusso.

^(48°) Inoltre, dovremmo evitare di mentire ai nostri figli — nemmeno per scherzo. A meno che non si tratti di qualcosa che va oltre la loro capacità di comprensione. Allo stesso tempo, dobbiamo affrontare e correggere ogni bugia che ci raccontano. Non dovremmo nemmeno picchiarli. Ma, se ci attaccano fisicamente con rabbia, dobbiamo trattenerli con fermezza e proibire questo tipo di comportamento.

^(49°) Se sono adulti — o quasi — e commettono un atto di violenza contro di noi, dobbiamo allontanarci invece di reagire, perché le conseguenze possono essere tragiche. Ma se vediamo che è stato qualcosa di grave, dobbiamo chiedere loro di lasciare la casa. Se necessario, possiamo anche coinvolgere la polizia. Quindi, dobbiamo essere fermi e intransigenti verso il male che ci fanno. Ma dobbiamo essere altrettanto intransigenti con il male che facciamo noi a loro, altrimenti rischiano di non imparare la lezione giusta e, per questo, di agire contro la giustizia.

^(50°) Dare troppo potere a qualcuno, rinunciando ai nostri diritti, può significare creare dei tiranni. È per questo che, quando si tratta di un debito materiale, la cosa giusta è chiedere che venga pagato — a meno che non vediamo che la persona davvero non può farlo. In quel caso, possiamo offrirle condizioni di pagamento più semplici o anche scegliere di perdonare il debito.

^(51°) In ambito spirituale, le donne, ad esempio, vengono spesso convinte che devono perdonare i “diritti speciali degli uomini”. Si tratta degli abusi maschili verso le donne imposti dal machilismo, che è una forma di tirannia. E questo porta spesso a conseguenze negative. In

questi casi, invece di restare piene di risentimento, dovrebbero ribellarsi contro l'abuso — o anche separarsi dall'uomo, se lui si rifiuta di cambiare. Questo tipo di separazione non significa mancanza di perdono; dimostra soltanto che quel matrimonio, a livello spirituale, non esisteva.

^(52°) È nel rispetto del nostro libero arbitrio che Dio permette il male — perché siamo noi a permetterlo. Allo stesso tempo, i mali che viviamo spesso arrivano per evitare qualcosa di peggiore e servono alla nostra crescita spirituale, poiché in genere sono la conseguenza naturale delle nostre stesse azioni.

^(53°) Dobbiamo esercitarci ogni giorno a mantenere la pace interiore, perché nulla è davvero perduto finché non perdiamo la pace. Se una persona si convince che non deve mai offendersi, questo è il modo più rapido ed efficace per preservare la serenità interiore. Valorizzare e riconoscere ciò che c'è di spirituale negli altri aiuta molto, perché la maggior parte delle volte ci offendiamo solo quando vediamo l'altro come inferiore. Una persona può darsi comandi semplici di programmazione neurolinguistica per rimanere in equilibrio, come per esempio: "Rispetta il tuo prossimo e non offenderti per nulla."

^(54°) Quando viene ferito, l'individuo deve cercare di contenere e rimuovere l'irritazione il più rapidamente possibile. Ma deve anche allontanarsi dal male — altrimenti rischia di assorbirlo. Allo stesso tempo, tutti dobbiamo capire che non tutto ciò che ci dà fastidio negli altri è realmente un male. Potrebbe persino essere un loro diritto, perché tutti abbiamo diritto alle nostre differenze. Ad esempio, nel proprio spazio personale, una persona ha il diritto di essere molto ordinata — o molto disordinata — e questo è un diritto personale, non un male.

^(55°) Dobbiamo imparare a separare il debito dal debitore. Se rifiutiamo una persona completamente solo per una parte di lei che non ci piace, rischiamo di rifiutare anche noi stessi — per qualcosa che abbiamo in comune con quella persona, anche se non è esattamente la stessa cosa che critichiamo in quella persona.

^(56°) Con consapevolezza, di solito, le persone vedono le proprie ragioni e si perdonano facilmente. Ma quando non perdoniamo gli altri, finiamo per sentirci in colpa, perché la nostra mente non è fatta per lavorare con due standard diversi. Chi segue gli insegnamenti cristiani tende a riconoscere prima i propri errori, prima di giudicare quelli degli altri, e questo incoraggia il perdono.

^(57°) Dovremmo evitare di giudicare il prossimo, perché siamo fallibili anche nel giudicare noi stessi. Quando giudichiamo gli altri, spesso riveliamo più i nostri difetti che i loro.

^(58°) Il pentimento sincero è un segno del desiderio di crescere spiritualmente. Nasce dalla confusione mentale che la sofferenza porta, quando la nostra mente si risveglia per mostrarci sia il nostro male sia come abbiamo infranto le leggi dell'universo.

^(59°) Anche se Dio rispetta il nostro libero arbitrio, anche quando scegliamo strade imperfette, le conseguenze naturali di queste scelte ci guidano indietro — risvegliando il desiderio di qualcosa di migliore. Quando non sopportiamo più l'imperfezione scelta, soffriamo. E questa sofferenza ci conduce a una nuova fase. Così, stiamo sempre avanzando verso la perfezione.

^(60°) Gesù Cristo ci guida verso la strada della perfezione. Il primo comandamento è la Legge divina — il grande pilastro dell'infinito. È simboleggiato dalla trave verticale della croce, piantata nella terra e che raggiunge il cielo attraverso la mente di Gesù. Il secondo comandamento è la trave orizzontale, le braccia della croce, che rappresentano l'equilibrio tra diritti e doveri. Ci ricorda che la Legge deve essere compiuta in modo equo da tutti e con giustizia per tutti.

^(61°) Quando si tratta di relazionarsi con gli altri, l'armonia è più importante della vicinanza — e spesso otteniamo armonia solo mantenendo una certa distanza. In questi casi, allontanarsi è necessario. Abbiamo il diritto di prendere le distanze da ciò che ci fa male o ci annulla, anche se non viene considerato un male.

^(62°) Perdonare davvero non significa dimenticare ciò che l'altro ha fatto — significa mettere da parte i sentimenti negativi, ed è come annullare il male stesso. Vuol dire non conservare irritazioni verso chi ha sbagliato. Il perdono dissolve il rancore come se cancellasse l'evento in sé. Perdonare davvero è vedere il bene negli altri più che i loro difetti. Anzi, dovremmo avere pietà degli altri per le nostre reazioni rabbiose in anticipo — per non dovercene pentire in seguito.

^(63°) La chimica della condanna, della ribellione e della vendetta è pessima. È difficile eliminarla dal corpo ed è facile trasmetterla alle persone che amiamo e che ci stanno vicine. L'unico modo per rimanere in equilibrio e mantenere una buona energia emotiva è avere disciplina mentale ed essere sempre pronti a liberarci dalle “chimiche” tossiche. Il perdono aiuta a ridurre questo peso — e la mancanza di offesa ne impedisce persino l'esistenza.

^(64°) Il processo di perdono — verso sé stessi o verso un'altra persona — può iniziare da dove è più facile. Dobbiamo anche perdonare noi stessi, lasciando andare ogni delusione per i nostri errori. Quindi, se perdonare sé stessi è più facile, si può iniziare da lì. È meglio chiedersi: “Dove l'ho messo?”, quando manca qualcosa, piuttosto che: “Chi l'ha preso?”. Questo tipo di mentalità aiuta a ottenere risultati più rapidamente — se pensiamo che la colpa sia nostra, cerchiamo subito, invece di aspettare che lo faccia l'altro. È meno irritante pensare di aver perso qualcosa che sospettare che qualcuno abbia toccato le nostre cose. E se ti risulta più facile perdonare gli altri, immagina di perdonare qualcuno per un errore simile a quello che hai fatto tu — e usa quel sentimento per perdonare te stesso.

^(65°) Se vogliamo liberarci dal nostro inferno, dobbiamo rinunciare al desiderio di vendetta. Porgere l'altra guancia significa anche vedere la persona che aggredisce⁴⁷¹. La guida principale per liberarci dalle irritazioni è il primo comandamento, perché se tutti abbiamo il diritto di sbagliare, solo Dio — che non sbaglia — ha il diritto di giudicare i nostri debiti spirituali. E poiché l'inferno è transitorio, Egli non ci condanna per sempre. È per questo che non abbiamo il diritto di condannare neanche noi stessi — attraverso la mancanza di perdono.

^(66°) Soprattutto, non possiamo rimanere intrappolati nel male, altrimenti non troviamo il tempo per fare il bene. Come si dice nel rito cattolico: “Non guardare ai nostri peccati, ma alla fede della tua Chiesa”. L'amore e il perdono sono le uniche vere strade verso la felicità piena — dunque dobbiamo continuare a percorrerle.



⁴⁷¹ BIBBIA, *Luca* 6:29 – “Se qualcuno ti percuote su una guancia, porgigli anche l'altra; e a chi ti toglie il mantello, non impedire di prenderti anche la tunica.”.



Immagini XII

Nella sezione successiva, attivismo, viene presentato il progetto Impara a Leggere in Portoghese dalla Prima Lettera. Il professor Ulisses chiede a Iara di raccontare una storia con il suono “u” e un orso. Iara racconta che, a casa dei suoi zii che vivono in Canada, ogni tanto appaiono orsi pericolosi, e che la gente grida quando ne vedono uno per avvertire gli altri facendo: “uuu, uuu, uuu”. Il professore allora va alla lavagna e insegna la lettera “U” con il Metodo dell’Apine. Alla fine, gli alunni provano la coreografia della canzone: “U, u, u, è arrivato l’orso; u, u, u, è arrivato l’orso; ognuno che lo vide si nascose subito; ognuno che lo vide si nascose subito.”



Di seguito, immagini che supportano l'affermazione secondo cui ci sarebbe stato un movimento sistemico volto a produrre una precoce erotizzazione della popolazione, per poi renderla generalizzata. Le ballerine indossano abiti ispirati alla moda dei neonati dell'epoca, e la canzone — carica di suggerimenti erotici — gioca con la coniugazione delle vocali.



Le immagini sopra si riferiscono a un'esibizione del gruppo "É o Tchan" in un programma televisivo brasiliano del 1998 chiamato Domingão do Faustão.

La canzone presentata è Dança do Põe Põe, che suggerisce una richiesta di penetrazione sessuale.

Accanto, un'immagine apparsa brevemente durante il video, che suggerisce erotismo e svalutazione della donna.



472

472 Attualmente questo video è disponibile al seguente indirizzo:
<https://www.youtube.com/watch?v=y6S3OQ20IfQ>

Nella sezione seguente, una bolletta dell'energia elettrica del 2008, dieci anni dopo l'immagine precedente, in cui un personaggio femminile è disegnato con i fianchi sollevati, esprimendo sensualità. Il documento illustra la diffusione ideologica dell'eroticismo da parte di diverse aziende, come un'azione integrata del sistema.

SASKIA CARNEIRO RODRIGUES
AVE PEDRO SILVEIRA 00010 CS 00
COMEND VENANCIO
ITAPERUNA

Nº do Cliente: 3511198-4

Rota: 10 43601 03 000110 - 0
Medidor: 2860480

000001
BOLLETA VERITAS
Certificação

000001
Sistema de Gestão de Qualidade
certificado conforme a Norma
ISO 9001:2005

Emissão: 16/06/2008
Apresentação: 18/06/2008
Mês: JUN/2008
Área reservada ao fisco
80D6.2E1A.3F65.5B0F.FFD7.5A38.F2F5.95B9

ampla

0800 28 00 120
www.ampla.com
atendimento 24h

Razão Social: Ampla Energia e Serviços S.A. | CNPJ 33.050.071/0001-58 | Insc. Est. 80.046.561
Sede: Praça Leoni Ramos, 1 - São Domingos - Niterói - RJ - CEP 24210-205

Nota Fiscal / Conta de Energia Elétrica Grupo B - Série Única - 1
Nº: 1365693 Regime Especial - Proc. E-04/108214/01

INFORMAÇÕES OBRIGATORIAS

DADOS DE MEDIÇÃO

ENERGIA ATIVA

Atual	Anterior	Próxima
Leitura: 6	2	Data
Em: 13/06/2008	19/05/2008	14/07/2008
Constante: 1	Faturamento: NORMAL	
Consumo do mês: 4 kWh	Fator de potência: 0	

ENERGIA REATIVA:

0	0
---	---

Constante: 1

Tensão Nominal

Disponível:	Limites mínimos:	Limites máximos:
127/220 V	116 / 201 V	133 / 231 V

INDICADORES DE QUALIDADE

Conjunto: X	Unidade em horas		
Indicadores	DIC	FIC	DMIC
Apurado mensal:	0,00	0,00	0,00
Limite máx. permitido:	0,00	0,00	0,00

DETALHE TARIFA SOCIAL - CLIENTE BAIXA RENDA

Consumo(kWh):	Tarifa(R\$/kWh):	Valor(R\$):

DADOS DA UNIDADE CONSUMIDORA

SASKIA CARNEIRO RODRIGUES
AVE PEDRO SILVEIRA 00010 CS 00
COMEND VENANCIO
ITAPERUNA

Classificação: RESIDENCIAL LIGAÇÃO
BIFASICA

DADOS DO FATURAMENTO

QUANT.	VALOR UNIT.(R\$)	VALOR(R\$)
Costo de Disponibilidade do Sistema Elétrico		21,31

DIVISÃO DE CONSUMO DO MÊS

TOTAL DO CONSUMO DO MÊS: R\$ 21,31

IMPOSTOS

ICMS

Base de cálculo(R\$)

21,31

Alíquota(%)

0

Valor(R\$)

0,00

ACOMPANHAMENTO DO CONSUMO - em kWh

mensal

Consumo mensal

Consumo médio dos últimos meses

Fique atento a estas dicas e seja consciente.

Eletrodomésticos, ligados 24 horas por dia, são grandes consumidores de eletricidade. Economize, evitando que a porta de sua geladeira ou freezer fique aberta.

Aparelhos Elétricos	Watts*	kWh	R\$/mês**
Freezer vertical/horizontal	130	50	19,90
Geladeira - 1 porta	90	30	11,94
Geladeira - 2 portas	130	55	21,89

Fique atento também aos banhos prolongados em chuveiros elétricos, pois desperdiçam água e muita energia.

Aparelhos Elétricos	Watts*	Dias Estimados de Uso/Mês	Média de Utilização/Dia	kWh	R\$/mês**
Chuveiro elétrico	3.500	30	40 min***	70	27,86

Para mais informações, acesse www.eletronbras.com/pt/proc. * Foram consideradas as potências médias dos equipamentos (os valores podem variar de acordo com o fabricante, ano de fabricação e estado de conservação). ** Valores estipulados em cima da tarifa sem impostos, variáveis de acordo com o consumo. *** Média de 10 minutos de banho, por pessoa, para 4 pessoas.

ampla

INFORMAÇÕES AO CLIENTE

Atenção: As informações cadastrais desta unidade foram fornecidas pelo Cliente e, conforme legislação vigente, são de sua responsabilidade. Alterações que importem em reclassificação deverão ser comunicadas, de imediato, à Ampla. Dúvidas, entre em contato conosco pelo 0800 28 00 120, ligação gratuita.

100% Papel Reciclado. 100% Responsabilidade Socioambiental.

Nº do Cliente: 3511198-4

Total a pagar (R\$): 21,31

Documento: CPF: 959.737.297 - 53

Vencimento: 25/06/2008