

Buongiorno a tutti. Cominciamo la sessione di studio di sabato 18 luglio. Per prima cosa, offriremo la Preghiera per la Pace Mondiale in giapponese e in inglese. Condivido lo schermo. Bene, allora, cominciamo.

< Preghiera per la Pace Mondiale >

Grazie mille.

A tutti voi, guardando le notizie in televisione, può darsi che qualcosa vi turbi il cuore. Nello specifico, la riforma della Legge sulla Casa Imperiale. Diverse persone mi hanno chiesto la mia opinione in proposito. Credo si domandino: 'Il futuro del Giappone va bene così?'.

Prima di tutto, la cosa più importante da osservare in questa faccenda — dicendo subito la conclusione — è il lignaggio spirituale. Gli abitanti della terra dicono: 'Ciò che conta è la linea di sangue', 'Ciò che contano sono i legami di sangue'. Ma i legami di sangue sono soltanto una parte minima del lignaggio spirituale.

Se si guardano con calma soltanto i fatti — se la famiglia imperiale sia davvero giunta fino a oggi attraverso un'unica linea di sangue — già non è più un'unica linea di sangue.

Anche voi avete studiato storia da giovani. La storia che si insegna a scuola non è necessariamente la storia corretta. Ma perfino in quella storia non necessariamente corretta, sorsero conflitti all'interno della famiglia imperiale, oppure coloro che stavano attorno alla famiglia imperiale ne mossero i membri per tentare di impadronirsi del potere: cose simili sono accadute molte volte nel corso di questi duemila anni.

Come sapete anche voi, ci furono epoche in cui delle imperatrici salirono al trono: circa otto volte, credo.

Perciò capisco il sentimento di guardare gli attuali movimenti della Dieta e pensare: 'Ma va davvero bene così?'. Però, comunque si muova la Dieta e qualunque cosa decida, la Casa Imperiale del Giappone esiste dentro il grande flusso dell'universo, e dunque le cose saranno condotte nel modo migliore in assoluto. In forme che le teste umane non potrebbero nemmeno concepire, le cose saranno condotte nel modo migliore in assoluto.

Gli attuali movimenti dei politici, i movimenti dell'Agenzia della Casa Imperiale, i pensieri dei membri della famiglia imperiale: noi gente comune proviamo a indovinare tutto, ma in gran parte non possiamo sapere ogni cosa, vero? La pazienza e il riserbo dei politici che spingono gli attuali movimenti, quanto siano davvero meditate a fondo le loro azioni.

Naturalmente, i membri della famiglia imperiale non hanno diritto di parola; si trovano ora in una posizione in cui non possono esprimersi su tali questioni politiche. Perciò ciascun membro della famiglia imperiale avrà certamente i propri sentimenti. Ma, per lo meno, all'interno della famiglia più stretta dell'Imperatore non c'è né ansia né turbamento. Sono solo le persone attorno a pensare: 'Così è terribile'.

L'Imperatore del Giappone, nell'attuale sistema del Paese, occupa la frustrante posizione di 'simbolo del popolo', 'imperatore simbolico'. Ma in verità egli è il centro del Giappone. Nel cuore

dell'Imperatore non c'è il minimo pensiero riguardo alla propria convenienza o alla felicità della propria famiglia. Ciò a cui pensa, sempre, è la tranquillità del popolo giapponese e la pace del mondo. Nel cuore di Sua Maestà l'Imperatore non c'è nient'altro.

Anche noi — il tempo per cui abbiamo pregato differisce da persona a persona — abbiamo pregato di continuo per la pace del mondo e per il risveglio e la rinascita della divinità dell'umanità. In mezzo a tutto ciò, il nostro interesse privato si è dissolto, e da quando ci svegliamo al mattino a quando dormiamo la sera, ciò che pensiamo, ciò che diciamo e ciò che esprimiamo nelle azioni è divenuto tutto la felicità dell'umanità, la pace dell'umanità, l'armonia dell'umanità: che tutto migliori.

Perché continuo a dire umanità, umanità? Anche la natura conta, e contano tutti gli esseri viventi. Ma se gli esseri umani non fanno rinascere la propria divinità, né la natura né il mondo degli animali miglioreranno.

Questa è la ragione per cui le parole iniziali della Preghiera per la Pace Mondiale in giapponese non sono 'Che il mondo sia in pace', ma 'Che l'umanità del mondo sia in pace'.

Se l'umanità diventa nobile e vera, il mondo naturale entrerà in armonia, e il mondo degli animali — che ora funziona con questo ecosistema in cui il forte divora il debole — muterà in un'epoca in cui tutte le creature viventi potranno convivere in amicizia. Tutto si riduce al fatto che gli esseri umani cambino o no.

Se gli esseri umani cambiano, il mondo naturale migliora. Il mondo degli animali, il mondo di tutti gli esseri viventi, migliora. Ma finché gli esseri umani che vivono sulla terra continuano a vivere secondo la propria convenienza, il proprio orgoglio, le proprie opinioni — io, io, io — la natura difficilmente entrerà in armonia, e il mondo delle creature viventi continuerà a essere turbato.

Ne ho parlato l'altra volta? La storia degli orsi che compaiono e creano problemi. Parlando solo di questo Paese, il Giappone: oltre cento anni fa, il governo Meiji disse: 'Eliminiamo i lupi da questo Paese', e nel corso di alcuni decenni li portò all'estinzione. Il lupo giapponese e il lupo di Ezo: due specie di lupi sono scomparse da questo Paese, il Giappone.

Come risultato, i cervi si moltiplicarono enormemente. Anche i cinghiali, del resto. E che cosa fecero quei cervi nelle montagne e nei boschi? Arrivarono a mangiare perfino il cibo che mangiano gli orsi. Così gli orsi, non avendo scelta, cominciarono a scendere nei villaggi in cerca di cibo. E quando scendevano nei villaggi, cercando disperatamente da mangiare, venivano uccisi a fucilate. Questa è responsabilità degli esseri umani.

Il principio per cui avvengono i terremoti è lo stesso. La purificazione delle vibrazioni-pensiero dell'umanità; il movimento che corregge le distorsioni create dalle vibrazioni-pensiero dell'umanità. Ieri od oggi c'è stato un terremoto di magnitudo 7,3 nel sud del Messico. Per numero di terremoti, Giappone e Indonesia sono i primi. Vorrei che la terra entrasse presto in armonia, così che nessuno debba vivere tremando per il trauma dei terremoti.

Alla fine, quando consideriamo che cosa può fare ciascuno di noi a questo scopo, ciò che possiamo fare si riduce a questo: far rinascere la propria divinità e vivere esprimendola nelle nostre parole, nei nostri pensieri e nelle nostre azioni.

Ci sono persone che chiedono: 'Come posso arrivare a vivere così?', e persone diverse rispondono in modi diversi. Alcuni dicono: 'Vivi con amore profondo'. Altri dicono: 'Vivi come gli dèi e i buddha'. Altri dicono: 'Vivi come il sole'. Per chi non ha mai vissuto così da quando è venuto in questo mondo, tutto ciò suona piuttosto difficile da afferrare.

Qualunque forma di divinità si esprima, il fondamento su cui si può realmente metterla in atto è, credo, un cuore capace di essere grato per qualunque cosa: un cuore di gratitudine assoluta, un cuore di gratitudine totale.

Una persona senza questo fondamento non può vivere con amore profondo, per quanto ci provi. Nel momento in cui l'altro fa qualcosa che le dispiace, subito dopo aver detto 'ti amo' pensa 'ti detesto': solo emozioni così superficiali possono muoversi in lei. Quello non è amore né niente del genere. Non è che il brulicare dei pensieri karmici.

Dall'altra parte del piacere c'è il dispiacere. Dall'altra parte del giusto c'è l'ingiusto. Tutto ciò che ha un opposto non appartiene al mondo della divinità. L'amore del mondo della divinità è un amore che non si rovescia mai. Anche se l'altro agisce contro i tuoi desideri, puoi continuare ad amarlo.

In questo mondo imperfetto di oggi, quando mi chiedo quale amore si avvicini di più a quell'amore divino, penso che sia, dopo tutto, l'amore di una madre.

Guardando il mondo di oggi: l'Iran e l'America continuano a fronteggiarsi; anche la Russia non riesce ad abbassare il pugno che ha alzato; la Cina mira con avidità a parti del territorio di Taiwan e delle Filippine; e vi sono altri movimenti inquietanti. Eppure, anche così, non abbiamo bisogno di logorarci i nervi preoccupandocene.

Qualunque situazione compaia lungo la strada, verrà senza fallo un tempo in cui tutto si armonizzerà e tutti diverranno amici. Emergerà da movimenti che vanno oltre la conoscenza umana.

Ho appena parlato dei movimenti di alcuni Paesi. Tutti questi possono essere visti come fenomeni in cui il lato negativo della mascolinità si è inclinato verso la superficie ed è emerso.

Nello spirito umano vi sono la mascolinità e la femminilità. E tanto dentro la mascolinità quanto dentro la femminilità vi sono più e meno, yin e yang.

Per esempio, prendendo un poco del lato positivo della mascolinità: la qualità pionieristica, l'affrontare nuove sfide ed espandersi verso l'esterno. Oppure, risalendo ai tempi primitivi, l'uscire a procurare cibo e proteggere la moglie e i figli perché possano vivere. Quella parte.

La femminilità è, dopo tutto, generare, crescere, proteggere. Spesso chiamiamo la terra 'Madre Terra': siamo figli della terra. Siamo discendenti degli esseri cosmici e, al tempo stesso, siamo anche figli della terra.

Ma siamo stati figli poco riconoscenti, fino a ora. Perciò, ora che ci siamo accorti di quanto siamo stati poco riconoscenti, siamo alla fase in cui dobbiamo mostrare devozione filiale verso la terra.

Parlando in termini di mascolinità e femminilità, il lato negativo della mascolinità — dominare, imporsi dall'alto, sottrarre ciò che appartiene ad altri — insomma, quando l'egocentrismo affiora

in superficie, ecco ciò che si ottiene.

Quanto al lavoro femminile di generare, crescere e proteggere: quando quei sentimenti si contorcono, sorgono il rancore, l'invidia, i movimenti vischiosi e rimuginanti del cuore.

L'attuale situazione mondiale è un mondo mosso dal lato negativo della mascolinità. Il lavoro di armonizzare, di neutralizzare questo mondo mosso dal lato negativo della mascolinità, è il lavoro del lato positivo della femminilità.

Questo lavoro del lato positivo della femminilità compare anche in alcuni uomini, ma solo in pochi. Semmai, coloro che esprimono il lato buono della femminilità sono, dopo tutto, per lo più donne. In questo senso, credo che l'epoca che viene sarà l'epoca della femminilità.

Le persone che dicono 'Io, io!', 'Io per primo!' verranno messe da parte. Ma questo è il modo in cui esse stesse lo prendono. In realtà non vengono messe da parte: vengono avvolte dall'amore della femminilità. Tutto qui.

Gli uomini sono tutti bambini. Le donne lo capiranno. Per quanto imponente possa apparire un uomo, ogni uomo è figlio di una donna. Ogni uomo nasce da una donna. Non c'è mai stato un uomo nato da un uomo.

Dunque, tornando al tema iniziale della riforma della Legge sulla Casa Imperiale: si parla di 'maschi in linea maschile' e via dicendo, come se qualche elemento nei geni dovesse essere maschio in linea maschile, eccetera. Ma di fatto non è una linea unica e ininterrotta, già a questo punto presente. E coloro che ripetono senza sosta 'maschi in linea maschile, maschi in linea maschile' trovano ciò scomodo, così chiudono gli occhi e fingono di non vederlo.

Ma anche questi movimenti politici sono sul palmo della mano di Dio. Come Son Goku sul palmo del Buddha: per quanto lontano Son Goku credesse di essere andato, si muoveva soltanto sul palmo del Buddha. È questa la sensazione. Ora ci sono quei movimenti politici; le cose procederanno come è stato deciso; e in futuro sorgeranno di nuovo dei problemi. Che cosa fare allora: è lì che sta la questione.

I retroscena della politica possono essere interessanti, ma conoscerli serve a poco, credo. In conclusione: qualunque movimento avvenga lungo la strada, credo che verrà l'epoca dell'Imperatrice Aiko. Non ne dubito minimamente.

Le notizie televisive — e non solo la televisione; anche i giornali e le notizie su internet — vengono sempre trasmesse con un'intenzione da parte di chi le comunica: 'Vogliamo che lo vediate così, che lo ascoltiate così, che lo prendiate così'. Non sarebbe affatto un'esagerazione dire che non esiste più a questo mondo una notizia che riporti soltanto i fatti nudi e crudi.

Perciò, guardando le notizie, giudicare soltanto al livello dei movimenti superficiali del mondo e dei movimenti superficiali delle proprie emozioni — questo e quello, mi piace e non mi piace, che ne sarà — era inevitabile fino a ora. Ma d'ora in avanti è bene guardarle pensando: 'Ah, questa notizia vuole che io la pensi così'.

Allora, man mano che guardate varie notizie, arriverete a cogliere i fatti dietro il modo in cui i media intendono presentarle. Naturalmente, quel modo di vedere viene anche con i lavori spirituali che lo sostengono.

Siamo ora, ciascuno di noi, nello sprint finale e ultimo della rinascita del Divine Spark, e credo che stiate tutti facendo buoni progressi. Perciò, se vi esercitate a guardare le notizie con l'intuizione collegata ai vostri Spiriti Guardiani e alle vostre Divinità Guardiane, coltiverete un sé che non viene scosso dai movimenti superficiali.

È giunto ormai il momento di rinunciare a essere umani. Ci sono persone che dicono: 'Non riesco proprio a rinunciarci'. Tali persone dovrebbero fare più esperienza delle prove e delle sofferenze di questo mondo, essere scosse e levigate, farne esperienza fino in fondo, e poi entrare nel mondo della rinascita del Divine Spark.

Fare qualsiasi cosa a metà è la cosa peggiore, credo. Qualunque cosa facciate, fatela sul serio. Se dite: 'Non mi sono ancora divertito abbastanza', allora divertitevi sul serio. E chi pensa: 'Di quello ne ho avuto abbastanza. Nell'ultima parte della mia vita levigherò la mia anima e andrò nell'altro mondo', faccia proprio così.

I modi di vivere differiscono, ma davvero ogni persona vive con le proprie preoccupazioni e la propria sofferenza. Che si abbia o meno, in mezzo a ciò, la prospettiva che l'essere umano è originariamente divino: questo cambia il futuro da lì in avanti.

Tra gli uomini specialmente, ci sono coloro che arrivano a sentire la solitudine invecchiando. Ce ne sono anche alcune tra le madri. Soprattutto chi ha avuto una carica ai tempi della propria professione: quando la carica non c'è più e chi sta attorno non lo frequenta più come quando ce l'aveva, gli uomini avvertono acutamente la propria solitudine. Ci sono anche donne così.

Perciò, intromettendomi un poco, mostrerò una diapositiva per tali persone. Più si sale, più diventa importante, quindi partiamo dal basso.

Numero sette: senza raccontare le proprie imprese né le sofferenze del passato, far parlare l'altro del suo presente, lasciare che sia lui a parlare.

Numero sei: non essere un buon parlatore, ma diventare colui che fa parlare l'altro, un buon ascoltatore.

< I Sette Precetti per Essere un Anziano Benvoluto >

- ① A ogni cosa, in ogni occasione, continuare a emettere e trasmettere sentimenti di gratitudine**
- ② Fare di 'grazie a lei' un'abitudine nel parlare e valorizzare chi ci sta attorno**
- ③ Cominciare a parlare non con 'ma' o 'no', bensì con 'capisco' o 'certamente'**
- ④ Cercare di essere il sole per l'altro, non il vento del nord**
- ⑤ Non fare prediche né vantarsi: sorridere sempre con calore**
- ⑥ Mirare a essere un buon ascoltatore, non un buon parlatore**
- ⑦ Senza raccontare le proprie imprese o sofferenze passate, lasciare che l'altro parli del suo presente**

Numero cinque: senza fare prediche né vantarsi, sorridere sempre con calore.

Numero quattro: cercare di essere il sole per l'altro, non il vento del nord.

Numero tre: quando si comincia a parlare, non partire dalla negazione — 'ma', 'no' — bensì da parole di affermazione: 'capisco', 'certamente'. Solo questo cambia notevolmente le relazioni umane.

E numero due: fare di 'grazie a lei' un'abitudine nel parlare, e valorizzare sempre chi ci sta attorno. E l'ultimo, numero uno: a ogni cosa e a qualunque cosa, in ogni occasione, continuare a emettere e trasmettere sentimenti di gratitudine.

Questo 'ogni cosa e qualunque cosa' non si limita alle persone, vero? L'acqua, l'aria, la terra, i nostri pasti quotidiani: gli oggetti di gratitudine sono innumerevoli. Alcuni dicono perfino 'grazie' alle piante che fioriscono dalle crepe dell'asfalto. Essere grati anche alle piante della città: quando fate della gratitudine per ogni cosa la vostra abitudine, tutto va bene.

Il numero sette parlava dei racconti di imprese e sofferenze passate. Gli uomini hanno un bisogno di riconoscimento così forte. Vogliono sentirsi dire 'che grande'; sono bambini che vogliono essere riconosciuti. Ricordate un bambino piccolo: vuole essere lodato dalla mamma. Quello spirito non cambia mai. È lo stesso. A cinquant'anni e passa, sessanta e passa, settanta e passa, ottanta e passa, non cambia.

Anch'io vivo in un corpo maschile, e certamente non penso che non mi riguardi. Ci sono momenti in cui penso: 'Ah, sì, ho anch'io quel lato'. Ma per fortuna è entrata in me anche molta femminilità, e sono grato che essa neutralizzi quelle tendenze.

Nei miei vecchi tempi di lamentele e malcontento, vivevo unicamente del lato negativo della mascolinità. Ma ho incontrato mia moglie — e credo davvero che sia merito suo — e sono stato educato, per così dire, ad armonizzare il mio cuore. Naturalmente, anche per mia stessa volontà c'era il pensiero: 'Non devo continuare a vivere come ho vissuto'.

Così vent'anni fa, quindici anni fa, dieci anni fa furono i giorni in cui mi si accese il fuoco sotto: 'Cambia davvero. Cambia sul serio. Non posso restare come sono'.

Ora che ne sono in buona parte uscito, posso raccontarlo come un aneddoto divertente. Ma allora — come in ogni famiglia, immagino — ci furono periodi in cui ci scontravamo.

Eppure, per fortuna, noi come coppia troviamo che anche dopo tutti questi decenni i nostri sentimenti l'uno per l'altra non si sono raffreddati — ce lo diciamo sempre a vicenda — e ne sono grato. Che il mio interiore sia stato coltivato da lei — oggi non è qui — è qualcosa che sento sempre, sempre.

Perciò, anche per gli uomini del mondo: se il potere della femminilità si rafforza, gli uomini che dicono 'Io, io!' si placheranno, credo. Io stesso ho vissuto quel cambiamento — non so se debba chiamarlo un risultato acquisito — ho sperimentato l'essere cambiato dal potere della femminilità. Per questo credo davvero che dobbiamo coltivare gli uomini dell'io, io' di tutto il mondo fino a farne portatori di cuori armonizzati.

Chi vuole la guerra la farà anche se gli dici 'basta'. Eppure non si può affermare categoricamente che sia sbagliato. C'è un aspetto di ciò che accade per necessità. Ci sono cose che non svaniscono se non si scontrano.

Per esempio, anche nei rapporti personali: persone che hanno cose da dire ma tacciono; questo è comune tra le donne. Se continuate a farlo per decenni — avere cose da dire e tacerle — vi ammalerete. Nove volte su dieci, vi ammalerete.

Se riconoscete in voi quella tendenza, allora all'inizio va bene scontrarsi con chi vi sta attorno: dite la vostra opinione. Questa non è una faccenda superficiale di 'andare contro l'armonia'. Vi state scontrando come esperienza necessaria.

Se temete lo scontro, se avete paura e non dite ciò che volete dire, finite per uccidere voi stessi. Perciò il fatto stesso che il mondo di oggi sia in un tale frastuono è, a ben vedere, un mondo in cui l'umanità si sta dando reciprocamente le esperienze della forma che svanisce, necessarie per entrare in armonia. Esiste questo modo di vederlo.

Allora, come preghiamo? 'Che la Pace regni sulla Terra. Che la pace regni nelle nostre case e nei nostri Paesi. Che le nostre missioni siano compiute'. Pregare così, ed è sufficiente.

Quanto a 'che le nostre missioni siano compiute' — lo dico ultimamente nelle sessioni di studio — non è che la guarigione di un malato sia ciò che significa il compimento della missione. Ci sono persone che si ammalano, muoiono così come sono, e con ciò compiono la propria missione. Che cosa costituisca il compimento di una missione, lo sanno soltanto gli Spiriti Guardiani e le Divinità Guardiane. Non è qualcosa che gli esseri umani possano capire con le loro teste superficiali.

C'è il detto: 'Confida nella volontà del cielo e fa' tutto ciò che è umanamente possibile'. Se confidiamo nella volontà del cielo, ci basta fare il nostro massimo umano. Non c'è bisogno di speculare in un modo o nell'altro sui risultati, né di arrovellarsi la testa su di essi.

C'è anche l'insegnamento: 'Affida tutto agli Spiriti Guardiani e alle Divinità Guardiane, e vivi'. Se l'hai affidato, allora non ti lamenti di come vanno le cose. Lamentarsi significa non aver affidato. Ho parlato altre volte del 'diventare la carpa sul tagliere': esercitarsi fino ad arrivare al sentimento che, comunque gli Spiriti Guardiani e le Divinità Guardiane ti cucinino, ne sei grato.

È la pratica di svuotare l'ego, di cancellarlo. Più il nostro ego si assottiglia, più il nostro corpo fisico diventa un vaso degli dèi, in cui molti dèi ed esseri cosmici possono entrare e servirsene.

In verità, quelli dall'altra parte vorrebbero più persone così, ma su questa terra ce ne sono poche. Tutti pensano soltanto a se stessi. Quel tempo speso a pensare a se stessi: se la giornata ha ventiquattro ore e ne dormite otto, delle sedici ore di veglia, quanto pensate all'insieme? Quanto vivete pensando alla pace dell'umanità, alla felicità dell'umanità? Aumentate quella proporzione.

E la chiave di ciò — anche il cuore della gratitudine conta, ma a un livello più fondamentale — l'elemento più importante è il respiro. Ora formeremo l'IN e faremo una pausa, e dopo la pausa vorrei parlare del respiro ed esercitarci insieme nella respirazione.

Bene, prima della pausa, formiamo il Divine Spark IN una volta. Andiamo.

< Divine Spark IN, una volta >

Grazie mille. Bene, allora, faremo una pausa fino alle 14:13. Per favore, spegnete il video e prendetevi la pausa.

< Pausa >

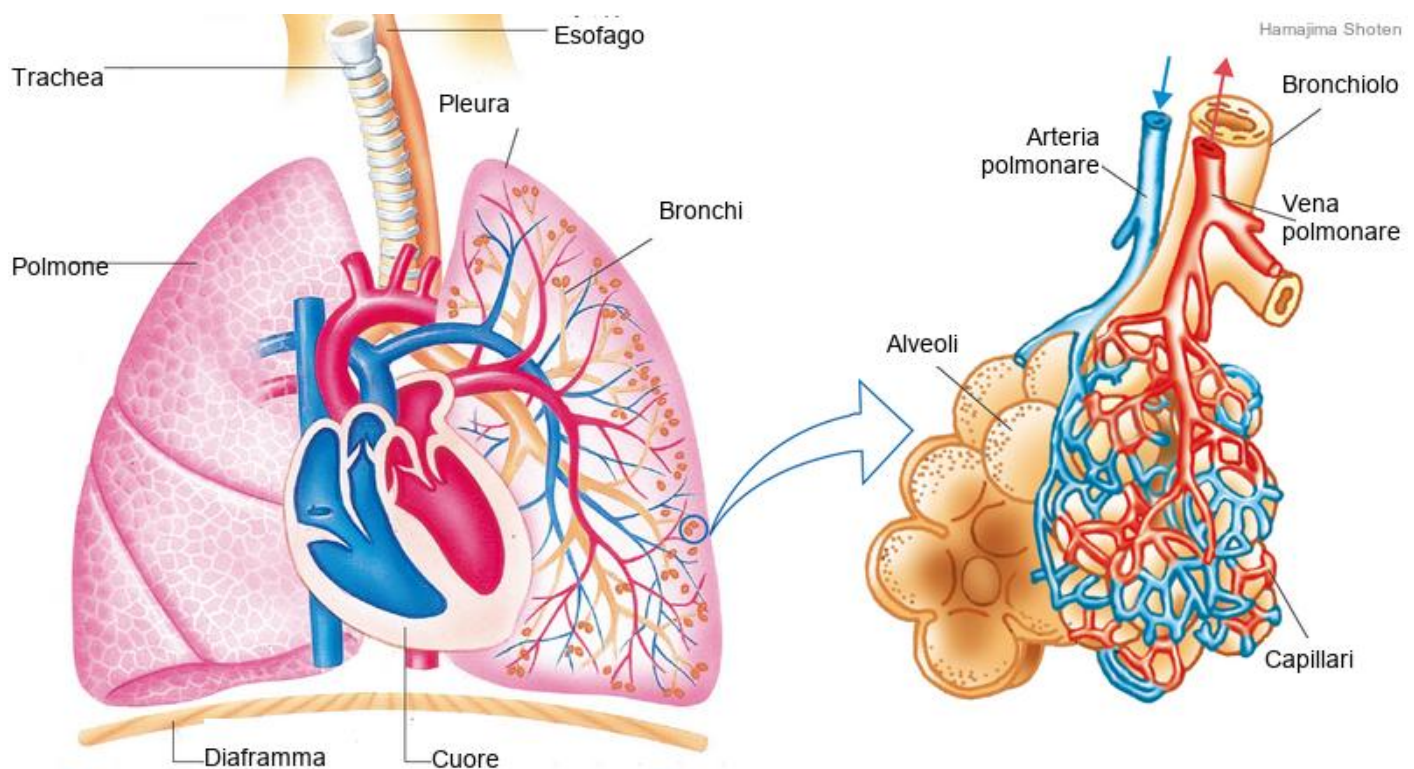
Bene, entriamo nella seconda parte. Passiamo al discorso sul respiro. Al mattino, ognuno di voi può avere la propria routine di cose da fare appena alzato. Alla parte verticale della gabbia toracica sono attaccate le ossa orizzontali. La base di ciascun osso orizzontale, dove si unisce all'osso verticale, è cartilaginea, e questo vale allo stesso modo sul lato della schiena.

Mentre dormiamo il corpo si muove poco, così le giunzioni dello sterno tendono a irrigidirsi. Perciò, al risveglio del mattino, è bene accarezzare qui, così. Non serve premere forte. Basta accarezzare con la mano. Allora si ammorbidisce.

Qualcuno chiederà: 'Perché mai si ammorbidirebbe solo a essere toccata?'. Ma il palmo umano è un luogo dal quale la luce della vita sgorga enormemente, quanto dai bulbi oculari. È per questo che fin dall'antichità si fa 'passa, passa, dolore', ed è per questo che esiste perfino l'espressione 'imposizione delle mani'. La mano è così straordinaria.

Alcuni di voi sapevano che la mano è straordinaria, altri forse no, ma nella mano umana si cela una potenza tremenda. Perciò il solo toccare con i polpastrelli ammorbidisce le giunzioni dello sterno e aiuta l'espansione e la contrazione del respiro.

Una volta ammorbidita questa zona, poi espirate tutta l'aria rimasta nei polmoni. Fate 'fuuu—', e quando pensate che non ne esca più, mettete più forza nel ventre ed espirate 'fuuu—', e quando pensate di non farcela davvero più, insistete ed espirate 'fuuu—' ancora. Fatelo alcune volte, e l'aria rimasta sul fondo dei polmoni per tutta la notte, senza mai uscire, uscirà. E una volta uscita, l'aria fresca entra fino in fondo ai polmoni.



Allora — credo di averlo mostrato una volta in uno schema — nei polmoni ci sono gli alveoli, luoghi simili a grappoli d'uva, e questi alveoli sono collegati ai vasi sanguigni. L'ossigeno assorbito passa nel sangue dentro questi alveoli, e come sangue trasporta l'ossigeno per tutto il

corpo.

Perciò, se respirate superficialmente, in modo inconsapevole, la capacità di assorbire ossigeno si indebolisce, e il risultato è uno stato in cui l'ossigeno non arriva a tutto il corpo. Questo è il discorso dal lato materiale, del corpo fisico.

Respirare superficialmente, senza rallentare, ha effetti piuttosto sfavorevoli anche sul piano mentale. Quali effetti? Le persone dal respiro superficiale — probabilmente lo vedrete in chi vi sta attorno e in voi stessi — si lasciano travolgere facilmente dall'emozione, si scuotono facilmente, tendono ad abbattersi, tendono ad accendersi; faticano a governare le proprie emozioni.

Se invece vi esercitate a mantenere il respiro sempre in un ritmo lento e disteso, la mente si stabilizza.

Perché la mente si stabilizza? Il pensiero umano scaturisce originariamente dal Dio Universale. Ma man mano che questa energia proveniente dal Dio Universale discende sempre più in questo mondo di vibrazioni dense ed entra nel corpo fisico, è divenuta un movimento del pensiero molto rigido, molto poco libero.

È divenuta tale a causa dei pensieri errati che vanno dalle vite passate fino a oggi. E dove si accumula tutto ciò? Nel corpo astrale e nel corpo fisico; soprattutto, ciò che è nel corpo astrale si manifesta nel corpo fisico.

Perciò, se continuate a emettere pensieri del genere che conduce alla malattia, anche se all'inizio siete sani, i semi della malattia si accumulano sempre più nel corpo astrale e, come l'acqua che trabocca da un bicchiere, fluiscono nel corpo fisico e danneggiano gli organi interni, gli organi interni soprattutto. In alcune persone danneggiano i vasi sanguigni. Poi arrivano gli infarti cerebrali e simili: ostruzioni dentro i vasi.

Se vivete con la pratica di respirare sempre lentamente, i vostri legami con tali cose si sciolgono.

Respirare con calma tutto il giorno è anche un atto che avvicina il respiro umano al respiro della sorgente della vita dell'universo. Continuando questa respirazione lenta, ci avviciniamo naturalmente al Dio Universale, e anche la nostra spiritualità si avvicina. E man mano che la spiritualità si avvicina al Dio Universale, anche la vibrazione fisica in cui quella persona dimora si spiritualizza.

Anche senza alcuno sforzo, viviamo già in corpi che sono per metà come corpi spirituali. Ma siamo ancora per metà fisici, perciò restiamo in parte soggetti alle leggi del mondo fisico.

Il pensiero umano è invisibile all'occhio, ma quando il pensiero scende fin nei pressi di questo mondo, nella maggior parte delle persone fluttua alla deriva, dalla bocca dello stomaco fin verso gli occhi.

Fate posare questo pensiero alla deriva nel seika tanden, il punto sotto l'ombelico. Abbassatelo nel seika tanden. Facendo posare il centro del pensiero nel seika tanden, torniamo allo stato di vivere con la potenza infinita che la vita possiede in sé, espressa in questo corpo fisico.

'Tornare': ho usato deliberatamente la parola 'tornare' poco fa, perché l'essere umano originario

era un'esistenza simile. Ma per il bene dell'esplorazione di questa terra, siamo discesi in questo mondo fisico dalle vibrazioni più dense, e ripetendo nascita e morte, trasmigrando ancora e ancora, quasi tutti gli umani della terra lo hanno dimenticato.

Ma è giunto il tempo in cui possiamo ricordarlo. O meglio: se non ricordiamo la vera forma dell'essere umano, la terra non reggerà ancora a lungo. È questa la fase in cui siamo ora entrati.

Ecco perché, non solo tra noi ma in tutto il mondo, stanno comparando persone che si sono risvegliate a questa verità della vita, in molti Paesi, in molte regioni. Il loro numero sarà anche piccolo, ma persone risvegliate stanno ora comparando in tutto il mondo.

E noi, da parte nostra, incentrandoci sulla Preghiera per la Pace Mondiale, lavoriamo per far emergere i veri poteri che gli esseri umani possiedono — saggezza infinita, potere creativo infinito, conoscenza infinita — e per creare una nuova epoca. Alla radice stessa di tutto ciò c'è il respiro lento e disteso.

Con un respiro superficiale la rinascita del Divine Spark non può compiersi. Respirare lentamente soltanto mentre si forma l'IN non diventa, in senso vero, la rinascita del Divine Spark che dura per tutto il tempo in cui siamo svegli.

Per questo dico — per quanto suoni paradossale —: 'Più del tempo in cui preghiamo tutti insieme, più del tempo in cui formiamo tutti insieme l'IN, contano di più i momenti ordinari e qualunque della vita quotidiana'.

Naturalmente, il tempo in cui formiamo insieme l'IN conta, e il tempo in cui preghiamo insieme conta. Ma in quei momenti — lo sapete tutti per esperienza — chiunque riesce a pregare bene, chiunque riesce a formare bene l'IN. Perché? Perché il potere degli Spiriti Guardiani e delle Divinità Guardiane di tutti i presenti si raccoglie e veglia su ognuno. È per questo che ci si riesce.

Ma una volta entrati nella vita quotidiana, senza compagni di preghiera attorno, mantenere la coscienza di levigarsi ed elevarsi non è impresa ordinaria.

Coloro che ne provano gioia — così contenti da non riuscire a contenersi, trovando delizia e letizia nel diventare migliori, nel levigarsi ed elevarsi — forse non faticano molto. Ma per molte persone, esprimere la divinità in mezzo al vivere quotidiano è la parte più ardua. E la chiave che la regge è il respiro lento.

Il respiro — qualunque cosa pensiate o non pensiate, qualunque cosa facciate o non facciate — continua senza sosta. Mentre siete svegli e mentre dormite, state respirando.

Il respiro mentre dormiamo è controllato per noi dagli Spiriti Guardiani ausiliari e dagli spiriti guida. Mentre dormiamo, la nostra coscienza va con il nostro Spirito Guardiano nell'altro mondo; durante quel tempo, sono gli Spiriti Guardiani ausiliari e gli spiriti guida a proteggere il corpo fisico. Perciò non c'è da preoccuparsi per il tempo in cui dormiamo.

Il problema è mentre siamo svegli. Mentre siamo svegli, l'autorità su come usiamo la nostra mente e il nostro corpo è affidata a noi. Gli Spiriti Guardiani e le Divinità Guardiane, che ci osservano giorno dopo giorno, non ci forzano, qualunque cosa pensino. Ci lasciano fare come vogliamo.

In mezzo a ciò, se vivete concentrandovi su questo unico punto di tenere in ordine il respiro, vi avvicinate, senza saperlo, a farvi uno con il vostro Spirito Guardiano e la vostra Divinità Guardiana. Solo respirando lentamente.

Perché accade una cosa simile? Ho parlato prima del far posare il grumo di pensiero alla deriva nel ventre, nel seika tanden. È perché il seika tanden è la porta, il portale che unisce l'altro mondo e questo mondo. Quando tenete la coscienza nel seika tanden, siete, senza saperlo, in uno stato in cui è facile collegarsi ai vostri Spiriti Guardiani e alle vostre Divinità Guardiane.

Quello stato — lo sperimentiamo di tanto in tanto durante la meditazione — è quello in cui le onde cerebrali sono divenute onde alfa, o le ancor più sottili onde theta. Anche senza meditare, il semplice respirare lentamente lo produce.

E quando siamo in quello stato, siamo collegati con l'universo. Collegati con la grande sorgente della vita. Collegati con lo spirito diretto del corpo divino. Collegati con gli Spiriti Guardiani e le Divinità Guardiane.

Ci sono persone che vivono senza respirare profondamente e che tuttavia sono sensibili sul piano spirituale. Ma il mondo in cui tali persone sono immerse è il mondo astrale. Quando ci si collega al mondo astrale, si diventa inclini a restare presi in ogni sorta di convinzioni errate. Ciò deriva in parte dagli influssi degli esseri del mondo astrale, e in parte dall'essere spinti dal proprio subconscio. Non significa che per questo si comprenda spiritualmente qualcosa.

E quando ci colleghiamo agli Spiriti Guardiani e alle Divinità Guardiane respirando lentamente in questo modo, non è che l'invisibile diventi visibile o l'inudibile diventi udibile: questo lo sapete già tutti, credo.

Vedere e udire: quando viene il momento, chiunque arriva a farlo. Quando non serve, semplicemente non accade. È tutto qui.

Anche il potere della telepatia rinasce quando serve. In alcune persone può rinascere il potere del teletrasporto. Alcune possono arrivare a estrarre oggetti dall'aria. Alcune possono camminare sull'acqua. Ogni sorta di cose diverrà possibile. Ma respirare lentamente non si fa avendo quelle come obiettivo.

In ultima analisi: l'Unità con il Sé Divino. Legare Dio e me in uno, e vivere con la vibrazione del mondo di Dio espressa in questo corpo fisico. Ciò è del tutto diverso dal poter fare qualcosa sul piano spirituale.

Vivendo come un essere umano comune, ciò che fate si accorda naturalmente con la volontà di Dio. Ciò che fate rallegra naturalmente le persone. Ciò che dite aiuta naturalmente qualcuno. Non lambiccandosi la testa con 'se lo dico così, quella persona sarà contenta', ma uno stato in cui la vita stessa muove direttamente la nostra mente e il nostro corpo. È per questo che respiriamo lentamente. C'era il termine 'jinen-hōni', la naturalezza in accordo con il Dharma. Si arriva a quello stato.

Del metodo concreto, finora ho dato soltanto due cose. Una: ammorbidire lo sterno al risveglio del mattino. Quanto alla schiena, chi ci arriva può farlo, ma non occorre forzarsi: se ammorbidite la parte anteriore, il suo movimento stimola la schiena e anche la schiena si ammorbidisce, quindi non serve accanirsi sulla schiena. Ammorbidite lo sterno.

Questa è una cosa. E l'altra: liberare l'aria che si è raccolta sul fondo dei polmoni durante il sonno, l'aria che ristagna e non esce. Consiglio di farlo non solo al risveglio, ma alcune volte al giorno. Non indicherò un numero, ma se lo fate una volta ogni poche ore, arriverete a rendervi conto da soli: 'Ecco quanta aria stavo trattenendo'.

Quando il respiro si fa superficiale e ansimate a brevi colpi, con quel ritmo l'aria non arriva in fondo ai polmoni. Solo la parte superiore dei polmoni continua a prendere e a rilasciare, e l'aria immagazzinata sul fondo resta per ore, decine di ore, giorni. Immaginate il principio di un ruscello che diventa un fosso stagnante: finché il ruscello scorre mormorando è pulito, ma se lo si sbarra e l'acqua non ha via d'uscita, diventa un fosso stagnante.

Lo stesso genere di cosa accade dentro i polmoni. L'aria ristagnante, l'aria sporca, passa attraverso gli alveoli nei vasi sanguigni e percorre tutto il corpo. Perciò i polmoni sono in realtà un organo che conviene sfruttare a pieno.

Naturalmente, quando correte per necessità, o in un esercizio intenso, non potete respirare lentamente. Ma nella vita quotidiana ordinaria, a parte quello, il respiro è qualcosa che potete fare come decidete, una volta che decidete di farlo lento.

'Eppure ci provo, ma non mi dura': a volte sento dire così. È proprio per questo che è esercizio. Con qualunque cosa, se vi esercitate — ci sarà chi migliora più in fretta e chi più lentamente — ogni persona migliora. Qualunque cosa migliora con l'esercizio. Il respiro è lo stesso.

Decidete da voi di respirare in un ritmo lento e disteso, e provate. Poi vedete che non dura. Allora vi riprendete e ricominciate. Ripetete questo con serietà. Ripetendolo, i tratti in cui respirate lentamente si allungano.

Prima che ve ne accorgiate, arriva un momento in cui notate: 'Ah, stavo respirando inconsapevolmente ed era lento'. Quello è lo stato in cui il respiro lento è divenuto abitudine. Arrivati lì, è fatta. Non serve più esercitarsi tanto nel respiro.

'Inspiro dal naso ed espiro dal naso?' 'Dal naso e dalla bocca?'. Alcune persone si interessano a questi punti. Fatelo nel modo che vi sembra migliore.

Ma una cosa si può dire con chiarezza: dal punto di vista dell'espellere l'aria dai polmoni, espirare dalla bocca rende più facile espellere l'aria della parte bassa. Per farla uscire tutta dal naso bisogna controllare abilmente i muscoli addominali. Perciò, se intendete inspirare dal naso ed espirare dal naso, dovete farlo accettando fin dall'inizio che un po' d'aria resterà sul fondo dei polmoni.

Perciò non c'è bisogno di farne un punto fisso. Dal naso, dalla bocca: caso per caso, 'questa volta dal naso', 'questa volta dalla bocca'. Scegliete voi, con flessibilità, secondo quanto chiede la situazione.

Per esempio, andando al supermercato, se provate: 'Vediamo se riesco a rallentare un po' il respiro', respirare dal naso è faticoso. Inspirate dal naso ed espirate dalla bocca.

Come metodo di respirazione — poniamo che proviate il respiro lento per cinque o dieci minuti — potete fare la recitazione respiratoria: inspirare con 'Ware Soku Kami Nari', trattenere ed espirare con 'Jinrui Soku Kami Nari'. Oppure potete adattarlo a modo vostro: dal naso, trattenere il fiato,

e dalla bocca. Anche questo va bene.

Al SOPP di quest'anno è comparso il termine 'shu-ha-ri'. Prima, la fase del custodire le basi: 'shu', custodire. Poi romperle: 'ha'. Poi la fase del lavorare distaccandosene: 'ri', lasciare. Quando arrivate a quella fase, il vostro modo, la vostra forma, è compiuta. Cominciate imitando la forma del maestro, la fate vostra, e lavorandoci come cosa vostra prende forma uno stile che è soltanto vostro. Questo è shu-ha-ri. E penso che con il respiro sia lo stesso.

All'inizio fate come vi è stato insegnato, e col tempo trovate ciò che vi si addice di più: 'questo è il migliore per me'. Ciò differirà da persona a persona. Perciò non serve che tutti facciano allo stesso identico modo, come robot. Abbiate cara la maniera che trovate migliore per voi.

Quando ci esercitiamo tutti insieme così — 'esercitiamoci un po' nel respiro' — fissiamo dei tempi: inspirare cinque secondi, trattenere uno o due, espirare cinque, e così via. Ma al di fuori di queste occasioni, fatelo nel modo che vi sembra migliore. Qualcuno penserà: 'No, non cinque secondi; sette è meglio'. Qualcuno penserà: 'Proverò con quindici'. Soltanto, fatelo in modo da non sforzare il corpo. L'importante è farlo senza sforzare il corpo.

Vi racconto la mia storia. Quando ero più giovane — quasi vent'anni fa — ci fu un periodo in cui ero assorbito dai metodi di respirazione, e mi sedevo su una sedia a provarne di ogni sorta. Per esempio: inspirare a fondo, per quanto riesco a continuare a espirare? Quanto tempo riesco a passare espirando? Oppure: inspirare profondamente, per quanto tempo riesco a trattenere il fiato? Feci ogni sorta di esperimenti a quei tempi.

Ero ancora giovane allora, e suppongo che stessi facendo qualcosa di avventato: alcune volte svenni. Nel bel mezzo, la coscienza mi scivolava via, e seduto su una sedia — una comune sedia da scrivania — cadevo all'indietro, con sedia e tutto, e rinvenivo poco dopo. Ci fu un tempo in cui facevo cose così pericolose.

Quel genere di sperimentazione pericolosa, senza un maestro presente, è meglio non praticarla troppo, credo.

Davvero, le condizioni differiscono da persona a persona, perciò non si può dire nulla in generale. Alcune persone hanno praticato a fondo austerità yoga e simili in vite passate. Guardando una persona così da fuori, potete pensare: 'Questa persona è avventata', mentre lei non lo pensa affatto; e a volte chi guarda ha ragione e lo è davvero. Non si può sapere.

Perciò, con il principio che ciascuno protegge il proprio corpo, credo sia bene farsi una promessa: non esagerare.

L'avidità si insinua, sapete. 'Ancora, ancora; un po' più a lungo'. Viene facilmente. Ma credo che, perché il respiro quotidiano diventi lento, un ritmo di quattro o cinque secondi nell'inspirare e nell'espirare sia più che sufficiente.

In breve, se un respiro lungo all'incirca quanto quello di quando formiamo il Divine Spark IN si mantiene tutto il giorno, quella è una fase degna di applauso. La maggior parte non è lì: due o tre secondi, forse. Se riuscite a portarlo a circa cinque secondi, davvero non accadranno che cose buone tanto per il cuore quanto per il corpo. Per questo credo sia bene combinare la pratica di rallentare il respiro con il tenere la coscienza su 'grazie, grazie'.

Bene, allora: inspirare cinque secondi, espirare cinque secondi — senza trattenere in mezzo, per ora — e facciamolo per qualche minuto. Prima, espirate lentamente. Andiamo.

Ora, espirate. Inspirate. Espirate. Inspirate. Espirate. All'incirca questo ritmo: cinque secondi, cinque secondi. Inspirare, espirare, inspirare, espirare.

Nell'intraprendere la pratica del respiro consapevole, la cosa più basilare che vorrei ricordaste è questa: non l'ordine inspirare-poi-espirare, ma espirare per primo: espirare, inspirare, espirare. Cominciate dall'espirazione. Se non espirate, nulla entra.

All'inizio ho parlato di come, quando il respiro è superficiale, sul fondo dei polmoni si raccolga aria che non esce mai. Se espirate, svuotate i polmoni e cominciate da vuoti, potete inspirare molta aria e rilasciarne molta. Allora il respiro si allunga automaticamente. Tenetelo in un angolo della mente e il vostro respiro quotidiano cambierà.

Alcune persone già curano di respirare lentamente per abitudine. Ma tali persone sono, per lo più, figure notevoli che in vite passate si sono addestrate ai piedi dell'Himalaya e cose simili.

Ma nell'epoca che viene, senza alcuna vita passata speciale di quel tipo, chiunque respiri lentamente e con calma può collegarsi alla grande sorgente della vita ed esprimere la forma umana essenziale chiamata divinità. È questa l'epoca che voglio realizzare d'ora in avanti. Perciò, per favore, provate la pratica.

Ora, alla fine, vorrei formare l'IN. Formeremo il Divine Spark IN tre volte di seguito. Le parole sono 'il grande compimento della rinascita del Divine Spark dell'umanità'. Chi ha difficoltà fisiche resti pure seduto; non occorre alzarsi perché tutti gli altri sono in piedi. Andiamo.

< Divine Spark IN, tre volte di seguito >

Grazie mille. Bene, allora, vorrei chiudere qui la sessione di studio di oggi. E anche stasera c'è un programma, vero? Stasera è il 'Giorno del Connetterci come Uno', giusto?

Il contenuto di stasera — alcuni di voi forse l'hanno già visto nell'annuncio — è un programma creato ispirandosi al racconto di Rika-sensei della sua esperienza al recente 'Incontro di Preghiera in Video'.

In ciò che sorge in questo mondo non c'è originariamente nulla di simile all'imperfezione o alla disarmonia, da nessuna parte. Tutto è perfetto. Tutto è completo. Nelle parole di Funai Yukio — com'era? — 'inevitabile, necessario, perfetto', giusto? Libri del genere uscirono negli anni 2000. Funai-san, credo, era già entrato allora nello stato di sapere che tutto è perfetto e che non c'è proprio nulla di male.

Ripercorrendo la mia memoria degli anni 2000, credo che pensassi: 'Beh, quello è l'ideale'. Ma ora, entrati negli anni 2020, sono man mano migliorato nel vedere le cose nella loro essenza, e il modo di vedere — 'Tutto è perfetto. Nulla manca. Completo e pieno. Grande compimento' — è venuto poco a poco a occupare la corrente principale della mia coscienza.

Se sempre più persone — una, due, tre alla volta — arrivano a vedere la situazione apparentemente disarmonica di questa terra come 'perfetta: stiamo semplicemente sperimentando, momento per momento, una situazione inevitabile, necessaria, perfetta; tutto è

la forma che svanisce', più persone vedono così, maggiore sarà la forza che spinge avanti l'evoluzione della terra, credo.

Ma questa non è cosa a cui si possa costringere qualcuno; è qualcosa che ciascuno sceglie e attua per propria volontà. Perciò non dirò nulla più di questo. Davvero, in questi giorni sento ogni giorno quanto la terra stia passando. Davvero, il sentimento è: 'Terra, mi dispiace. E grazie'.

Preghiamo per le placche tettoniche della terra ogni mattina e ogni sera. Sotto le placche tettoniche c'è il mantello — essendo il mantello la parte di magma ribollente — e più all'interno c'è la parte che si scrive 'nucleo esterno'. È più duro del mantello, eppure ribolle ancora. Dentro il nucleo esterno c'è uno stato di movimento vorticoso, rotatorio; e nel punto più interno della terra si dice ci sia una massa di ferro chiamata nucleo interno.

Attraverso lo studio delle onde sismiche si dice: 'La parte più interna della terra è probabilmente così'. E anche questo nucleo interno ruota — una massa di ferro — separatamente dalla rotazione della terra stessa. Anche il nucleo esterno, essendo più molle, con una rotazione vorticoso al suo interno: quando l'equilibrio tra questi si altera, ciò influisce sull'esterno della terra.

L'effetto più grande è sul geomagnetismo: il magnetismo si sregola. L'inversione dei poli sud e nord, a quanto pare, è avvenuta alcune volte nel passato della terra. In quest'epoca usiamo satelliti, navigatori per automobili e simili, perciò se il geomagnetismo si sregola gli effetti saranno considerevoli. E non si può dire che una cosa simile non avverrà.

Inoltre: la terra consiste interamente di circolazione. L'aria circola, il mare circola, il magma circola; tutto è fatto di circolazione. E anche le correnti oceaniche si stanno alterando. In molti luoghi ora, in modi di cui l'umanità è responsabile, i movimenti della terra si stanno scomponendo.

Se lo vediamo come 'esperienza necessaria per l'arrivo di un'epoca nuova e meravigliosa', non è un problema in sé. Ma attraverso tali cambiamenti il cuore dell'umanità si agita e inquina ciò che la circonda, e quella parte, a sua volta, proietta ulteriore influenza-pensiero dannosa sulla terra. Il ruolo di purificare ciò è il ruolo che ci è stato dato.

Per favore, interessatevi ai molti aspetti della terra. Alcuni dicono: 'Se guardo le notizie mi rattristo, quindi non le guardo'. Per favore, diventate persone il cui cuore non vacilla nemmeno guardando le notizie.

Che noi vediamo significa che gli dèi e gli esseri cosmici vedono. Le informazioni della terra che entrano attraverso i nostri occhi e le nostre orecchie passano agli dèi e agli esseri cosmici, ed essi colgono con esattezza: 'Ecco dunque lo stato della terra ora'.

Le persone che diventano tali vasi degli dèi sono molto ricercate in quest'epoca. Perciò cancelliamo l'io — il 'me' —, svuotiamolo, entriamo nel mondo dell'illuminazione, il mondo dell'Unità con il Sé Divino, e lavoriamo insieme a Dio e agli esseri cosmici per proteggere questa terra.

Bene, allora, chiudiamo qui la sessione di studio di oggi. Abbiamo sfornato di dieci minuti un'altra volta, vero? Grazie mille. Bene, allora, accendo i microfoni di tutti.

< Ora del Saluto >

Grazie mille. Grazie mille. La prossima sessione è prevista per sabato 1° agosto. Con questo, chiudiamo. Grazie mille anche per la giornata di oggi.

Fine