

È appena passata l'1:00 PM, quindi iniziamo la sessione di studio di sabato 20 settembre.

Il tema di oggi, come accennato prima, è: "Normalizzare la coscienza come Essere Divino (renderla ordinaria)".

Un momento, per favore. (si allontana brevemente dal posto)

Ora, per prima cosa eseguiremo una volta il Divine Spark IN.

Le parole sono: "The Divinity of Humanity has reawakened. Dai-jouju." — ripetere due volte.

«Divine Spark IN una volta»

Grazie. Per cominciare, leggerò il testo del blog di oggi. (cambia schermata) Il titolo è "A Te che Vivi come un Essere Divino."

**«A te che vivi come un Essere Divino.»**

**Chiudi il “occhio del cuore.”**

**Respira lentamente.**

**Se mantieni questo per un minuto, due minuti, tre minuti, il tuo cuore si espanderà come se si dissolvesse in un oceano di silenzio.**

**Poi apri l'occhio del cuore.**

**Ora sei lo spazio-tempo che si irradia attraverso l'universo.**

**Tutto è dentro di te.**

**Guarda — riesci a vedere la Terra, vero?**

**Usando la funzione a lunghezza focale variabile dell'occhio del cuore (una funzione simile allo zoom di una fotocamera), prova a guardare gli esseri umani sulla superficie della Terra.**

**Il Divine Scope che possiedi non è un occhio di scarso valore che vede solo la superficie come l'occhio nudo.**

**È un occhio che penetra ogni cosa: le modalità di vita dalle vite passate fino al presente di quegli “esseri incivili chiamati umani fisici” che vivono aggrappati alla Terra, la genealogia delle loro abitudini di pensiero, il loro modo di essere come spiriti compositi, le linee dei loro “direct spirits” e i loro attuali livelli di coscienza.**

**Questo è il Divine Scope che potrai usare d'ora in poi.**

**Ora, usa quel Divine Scope per osservare come vive l'umanità della Terra.**

**Molte persone sulla Terra —quelle che vivono in modo vago— vivono come se aspettassero che un dolce di riso cadesse da uno scaffale: “magari succedesse” o “magari fosse così”, rimanendo a guardare.**

**Queste persone emettono un “bozzolo di pensiero” che le rende pessimiste riguardo al futuro, le porta ad arrendersi e chiude le possibilità, creando così una vita in cui “nulla si manifesta.”**

**Questo descrive più della metà della popolazione terrestre.**

**Coloro che lottano per cambiare tali situazioni conducono vite nelle quali lavorano sodo e ottengono ciò che desiderano.**

**La questione diventa allora cosa forma la motivazione che sta alla base di quella spinta ad agire.**

**È comunque meglio se qualcuno agisce pensando all’armonia e alla felicità del tutto.**

**Ma è inaccettabile che, per la forza del desiderio egoico, qualcuno cerchi di calpestare gli altri per arrampicarsi e ottenere ciò che vuole.**

**Esiste un metodo che materializza tale intenzione —sai, la cosiddetta Legge di Attrazione.**

**Per noi, quello è un trucco di coscienza ristretta di decine di migliaia di anni fa, ma per le persone che si sono rinchiusi nella prigione delle opposizioni dualistiche, diventa un metodo a cui si aggrappano come a un salvagente.**

**Lo chiamiamo uno stile di vita di “appropriazione” dagli altri.**

**Finché molte persone sulla Terra vivranno sul confine di tale appropriazione, il futuro non è luminoso —ma va bene perché ci siete voi che avete fatto rinascere il Divino sulla Terra.**

**L’occhio divino si manifesta prima in coloro che hanno ricordato la propria divinità.**

**Poi, le persone intorno a voi che vengono toccate dal vostro modo di vivere saranno ispirate e cominceranno ad aspirare al Risveglio Divino.**

**Oltre a ciò, grazie al cammino che aprite, molte persone verranno a esprimere uno stile di vita divino nei loro pensieri, parole e azioni.**

**Quando la divinità rinasce negli esseri umani, i valori dualistici cominciano a sembrare superati.**

**Le persone rivedono quella coscienza che desiderava solo fortuna e pace per sé e per il proprio cerchio ristretto, e scoprono che servire il tutto diventa la loro massima gioia.**

**La vitalità che rinasce sulla base di tale coscienza ha senso sia dal punto di vista del mondo delle particelle elementari sia dalla legge della grande armonia dell’intero universo.**

**Quella vitalità è stata coltivata dalle preghiere per la pace mondiale che avete continuato a offrire per molti anni.**

**Perciò, ciò che pensate, ciò che dite e ciò che fate e manifestate è sostenuto dalle leggi dell’universo —permettendo lo svolgersi di una creazione della realtà che continua per sempre.**

**“Salire e cadere è la consuetudine del mondo” —questa è ormai una storia del passato.**

**Ricordate: siete i discendenti degli dei dell’universo che, insieme, dispiegano l’infinita creazione evolutiva.**

***Misurare voi stessi e gli altri con criteri egoistici è stato soltanto una scena di vite passate lontane.***

***Voi che ora siete Divini avete realizzato la rinascita mentre siete ancora in vita.***

***Davvero, congratulazioni — e grazie.***

***La Terra sarà salvata dalla soglia della distruzione e rinata grazie a un'umanità futura come voi, che crea il destino attraverso il Divino.***

Grazie mille.

Quando guardiamo la Terra in questo momento, penso che appaia uguale a chiunque la osservi; tuttavia, se si vedono solo le manifestazioni superficiali, l'impressione sarebbe: «Il mondo sta per finire». Tuttavia, è solo la superficie.

Noi, invece, stiamo vedendo il mondo che sta dietro a quella superficie.

Ecco perché, sebbene in questo stesso istante ci siano persone affamate senza cibo, persone che tremano di paura non sapendo se la loro vita durerà fino al giorno successivo, coloro che hanno risvegliato il Divino non possono parlare ingenuamente della loro gioia con chi li circonda — ma nel loro cuore sicuramente passano ogni giorno con entusiasmo.

Perché i nostri cuori traboccano di gioia? Perché viviamo ogni giorno con tale attesa?

Se guardiamo in profondità nel profondo del nostro cuore, realizziamo che è perché questa coscienza fisica è collegata al Divino nel nucleo della vita.

I pensieri del corpo non possono sapere nemmeno un secondo prima ciò che accadrà. Eppure, nella profondità della vita sappiamo: «In questo momento tengo questa coscienza e questo pensiero. Oltre a questo c'è un tale futuro». Possiamo vedere tutte le linee temporali nelle quali stiamo per entrare.

Se in questo momento coltivassi il pensiero opposto, allora un'altra linea temporale arriverebbe nel futuro.

Le linee temporali sono i mondi che sono già stati tracciati nei regni spirituali —il mondo astrale, il mondo degli spiriti, il mondo divino— come risultato della creazione del destino attraverso i pensieri, le parole e le azioni umane, e che alla fine si manifestano in questo mondo.

Appaiono in questo mondo solo con un certo ritardo.

Per questo credo che ogni singolo momento di ogni giorno sia un momento di scelta, decisione e azione — viviamo ogni istante in un bivio del destino.

Per esempio, proprio ora ho tossito. Ci sono molti futuri possibili: il futuro in cui ho pensato che avrei tossito e mi sono trattenuto; il futuro in cui non mi sono trattenuto e ho tossito; il futuro in cui ho bevuto qualcosa per inumidire la gola.

Se mettiamo davvero il cuore nel silenzio e osserviamo ogni istante, credo che comprenderete bene che in ogni istante viviamo a un incrocio del destino.

Attraverso l'accumulo, momento dopo momento, di queste scelte, decisioni e azioni, stiamo creando il nostro destino.

Esiste un concetto chiamato Dottrina del Risultato-Causa. Ma a parte la sua sostenitrice, la Sig.ra Masami (forse la mia conoscenza è limitata), sento che ci sono pochissime persone che realmente la incarnano o la sanno spiegare.

Quella dottrina emerse, credo, negli anni '90. Sebbene sia passato molto tempo da allora, ho la sensazione che non sia diventata davvero comune tra noi membri della preghiera.

Si spiegava così: se desideri essere in un certo modo o realizzare un certo futuro, in questo preciso momento lanci quell'intenzione verso il futuro come se lanciassi una palla, e poi qualcosa fluisce dal futuro verso il presente.

Ma in quei giorni —quando la Dottrina del Risultato-Causa fu pubblicata in un libro, apparsa sulla rivista Byakko e trattata nelle conferenze— io non la capivo affatto.

Sentivo come se la comprendessi quasi, ma non ho mai avuto la sensazione che io stesso potessi davvero farlo. Tuttavia, avevo il desiderio di diventare capace di padroneggiarla.

Allora, forse dall'anno scorso o dall'inizio di quest'anno, ho cominciato a capire: "Ecco come dovremmo applicare la Dottrina del Risultato-Causa." Quando ne parlo con chi mi circonda, lo spiego dicendo: "Dobbiamo lavorare all'indietro, dal futuro al presente."

Per esempio, diciamo che ora siamo allo stadio 1, e che lo stato compiuto della Dottrina del Risultato-Causa sia lo stadio 5. Questo "5" è il risultato.

Se conti all'indietro da questo risultato —5, 4, 3, 2, 1— allora, dallo stadio presente di 1, puoi immaginare cosa dovrebbe accadere allo stadio 2, come dovrebbe essere allo stadio 3 e come dovrebbe essere allo stadio 4.

Tuttavia, l'unica cosa che deve essere tracciata chiaramente è il risultato stesso.

Usando l'esempio da 1 a 5, devi solo immaginare in modo chiaro e vivido lo stato di 5.

Agli stadi 4, 3 e 2, se decidi: "Allo stadio 4 devo fare questo, allo stadio 3 devo essere così, allo stadio 2 devo fare specificamente quello," ci vorrà più tempo per raggiungere il 5.

Quando decidi da solo i passi intermedi, finisci per deviare dal cammino.

Perché? Perché i passi 2, 3 e 4 lungo il percorso da 1 a 5 sono già stati preparati dagli Spiriti Guardiani, anche senza che noi pensiamo con il nostro cervello fisico: "Devo fare questo" o "Devo fare quello."

Pertanto, è essenziale mantenere sempre una stretta connessione con i nostri Spiriti Guardiani, e vivere con il sentimento che, anche se non si vedono, "sono sempre con me."

Per esempio —forse un esempio vivido è il migliore per capirlo— supponiamo che tu desideri avere una grande somma di denaro.

Se, nello schema da 1 a 5, fissi nella tua mente ciò che deve accadere agli stadi 2, 3 e 4, allora il futuro preparato dagli Spiriti Guardiani non scenderà.

Ad esempio, potresti decidere: "Lavorerò part-time o prenderò un secondo lavoro per guadagnare denaro," e agisci di conseguenza.

In effetti, risparmierei denaro. Ma non andrò come speravi. Ti sembrerà che “l’obiettivo sia ancora molto lontano.”

Tuttavia, se lasci andare il pensiero che “deve essere così agli stadi 2, 3 e 4” e invece preghi: “Spiriti Guardiani, Divinità Guardiane, vi prego di concedermi il futuro ottimale,” allora a volte scenderà un’ispirazione: “Ecco cosa dovresti fare.” Potrebbe essere qualcosa legato al tuo hobby o talento, qualcosa riconosciuto dagli altri, portando denaro come una sorta di lavoro extra. Oppure potrebbe arrivare un’offerta di lavoro inaspettata, che porta a una grande somma di denaro.

Quando lo affidi ai tuoi Spiriti Guardiani, arrivano quei futuri —futuri che il tuo cervello fisico non avrebbe potuto immaginare.

Ma se decidi da solo tutti gli stadi da 1 a 5 e cerchi di muoverti in base a quello, non sarai in grado di ricevere la guida dei tuoi Spiriti Guardiani. Ecco perché tale cammino porta difficoltà e deviazioni.

Dico sempre: “È bene continuare a dire: ‘Grazie, Spiriti Guardiani.’”

Quando la tua connessione con gli Spiriti Guardiani diventa davvero stretta, non hai nemmeno più bisogno di pensare “Grazie, Spiriti Guardiani” ogni volta.

Perché? Perché il semplice fatto di vivere qui diventa il fatto che gli Spiriti Guardiani sono qui con te.

Fino a quel momento, tuttavia, è importante ripetere con sincerità: “Grazie, Spiriti Guardiani. Grazie, Spiriti Guardiani. Grazie, Spiriti Guardiani.”

Così facendo, stai camminando sul sentiero dell’unificazione con i tuoi Spiriti Guardiani, e cambierai naturalmente in qualcuno che sa, come cosa ovvia, che tu e i tuoi Spiriti Guardiani siete uno.

Cercare di cambiare solo con la propria volontà può apparire agli altri come “Questa persona si sta impegnando molto,” ma se questo è scollegato dalla guida dei tuoi Spiriti Guardiani, inevitabilmente sperimenterai la sofferenza di “Le cose non stanno andando come desideravo.”

Certo, anche quella è un’esperienza individuale, e ha valore. Ma se evitiamo tali deviazioni e ciascuno di noi crea destino attraverso il Divino, non solo possiamo risplendere nelle nostre vite, ma anche, con la nostra energia in più, possiamo sostenere e aiutare chi ci circonda.

Ora sono le 13:36, quindi facciamo una pausa qui.

(dopo aver operato lo schermo) Credo che ora le vostre immagini siano nascoste. Facciamo una pausa fino alle 13:47. Ricominceremo dopo le 13:47.

### 《Pausa di 10 minuti》

Sono ormai passate le 13:47, quindi riprendiamo.

Non ricordo se ve l’ho già detto, ma recentemente mi sto alzando presto — molto presto.

Originariamente ero una persona notturna, e nei primi anni dopo l’inizio degli Incontri di Preghiera su Zoom avevo così tanto da fare che era normale per me restare sveglio fino alle tre o quattro del mattino.

Poi sono arrivati degli aiutanti e abbiamo iniziato a condividere il lavoro, così non ho più dovuto fare tutto da solo come prima.

Dopo di ciò, non ricordo cosa lo abbia provocato, ma ho cambiato il mio modo di pensare: quando posso, vado a letto presto e mi alzo presto.

La mia sveglia è sempre impostata alle 4:30, ma a volte mi sveglio quando suona, a volte prima che suoni, e a volte sono troppo stanco e non riesco ad alzarmi fino verso le sette.

Alzandomi presto in quel modo, quando il cielo è sereno durante le ore ancora buie prima dell'alba, salgo sul tetto del palazzo e guardo verso il cielo orientale per vedere la luce di Venere.

A quell'ora Tokyo è completamente silenziosa, così, mentre osservo Venere, eseguo il Divine Spark IN, e dopo averlo ripetuto per mesi ho notato che in quel tempo prima dell'alba il cielo a est si illumina gradualmente da un tono viola-rossastro o porpora fino ai colori del giorno, e in quel momento la mia coscienza diventa molto calma e serena — e penso: “È questo lo stato a dimensione zero di cui parlava la maestra Yuka?”

Alcune persone nel mondo lo chiamano il “campo del punto zero,” ma è un regno molto silenzioso. Dà la sensazione che si possa immaginare qualsiasi futuro.

Quando mi sono chiesto che stato fosse, ho ricordato di aver sentito dire che “le onde Alfa sono buone” per descrivere gli stati delle onde cerebrali; normalmente il cervello umano è in onde Beta.

Il flusso di pensieri “questo sì, quello no, non importa” corrisponde alle onde cerebrali Beta.

Quando fai unificazione o meditazione, se misurassi le onde cerebrali vedresti che le Beta passano in Alfa, e le Alfa passano in Theta.

Una volta raggiunta la fase Theta entri in una consapevolezza di puro silenzio; non la si raggiunge in ogni meditazione, ma nelle ore prima dell'alba si può entrare in quello stato senza alcuno sforzo.

Parlando come qualcuno che era solito essere nottambulo, anche se rimanevo sveglio fino alle 2:00, 3:00, 4:00 o 5:00 del mattino, non ho mai raggiunto quello stato.

Ma quando vado a letto presto e mi alzo presto, posso entrare in quello stato senza sforzo.

Immagino che molti di voi si alzino presto, quindi provate a fare della sveglia anticipata un'abitudine — è così che l'ho compreso per la prima volta.

Parlo sempre di coscienza perché quando la coscienza entra nel regno Divino, possiamo vivere come Esseri Divini.

In quel momento la nostra coscienza è entrata nel Mondo Divino — cioè, il nostro livello di coscienza è dentro il Mondo Divino.

Visto dal corpo, lo stato di onde Theta è un esempio di ciò. Ma gli esseri umani non possono vivere solo in uno stato di onde Theta.

Theta è una frequenza molto bassa — circa 7 Hz.

All'estremo opposto dello spettro, oltre le onde Beta, c'è una banda di frequenza più alta chiamata onde Gamma.

Le Gamma tendono ad attivarsi quando ti concentri intensamente su qualcosa.

Quando le onde Gamma e Theta sono attive simultaneamente, mantieni la coscienza Divina mentre hai anche la capacità di agire.

Ora, leggerò ancora una volta un articolo del blog. (cambia schermata) Il titolo è “Viviamo alla Frequenza della Meditazione.”

## ***“Viviamo alla Frequenza della Meditazione”***

***Quando trascorri ogni momento nella stessa frequenza di coscienza che durante la meditazione, il tuo cuore diventa più calmo e sereno, e la vita si trasforma in una successione di momenti più creativi.***

***Questo perché il corpo e la mente passano a funzionare nell'ambito Divino. Oggi osserviamo questo insieme ai concetti della meccanica quantistica.***

***La proposizione della meccanica quantistica, “Tutto è al tempo stesso particella e onda,” riflette il modo stesso di vita umana.***

***Particelle e onde, corpuscoli e vibrazioni: queste due qualità sono direttamente proiettate sul corpo e sulla mente.***

***Il corpo, a prima vista, appare come un insieme di particelle solide. Tuttavia, guardando nella sua realtà a livello microscopico, l'interno dell'atomo è pieno di vasti spazi, con particelle che esistono qua e là in mezzo al vuoto.***

***Così, mentre il corpo appare come particella, allo stesso tempo esiste sorretto dallo spazio e dalla vibrazione.***

***La mente, al contrario, all'inizio sembra essere nient'altro che onda. Emozioni e pensieri sono invisibili, e per la testa fisica si percepiscono semplicemente come onde.***

***Ma quando queste vibrazioni mentali, che sembrano non essere solide, si irrigidiscono con attaccamenti, fissazioni, supposizioni o ossessioni —con tali “pensieri catturati”— la circolazione della vibrazione si blocca, come se l'acqua corrente fosse arginata.***

***Questo blocco alla fine si trasforma in grumi di energia che possono persino materializzarsi come disturbi fisici o malattie nel corpo.***

***In altre parole, anche la mente a volte può diventare fissa come una particella.***

***Eppure questo stato non è mai qualcosa per cui disperarsi. Cambiando leggermente il modo di usare la coscienza, i pensieri irrigiditi si sciolgono, la vibrazione riacquista la sua circolazione naturale come acqua che scorre dolcemente, e il corpo allora sperimenta “rigenerazione” e “rinascita.”***

***La liberazione della mente si estende al corpo, permettendoci di vivere anche fisicamente in salute e armonia.***

***Ciò che è cruciale qui è la “frequenza della meditazione.”***

***Lo stato ideale delle onde cerebrali rivelato nella meditazione è quando le onde Theta e Gamma esistono simultaneamente.***

***Le onde Theta aprono le porte del profondo rilassamento e del subconscio, calmano il cuore e collegano l'umanità come onda alla grande armonia.***

***Le onde Gamma, invece, svolgono un ruolo indispensabile nella cognizione superiore, nell'intuizione, e soprattutto come "l'energia che crea la realtà."***

***Quando la tranquillità e la creatività si uniscono, l'umanità può vivere come "la vera incarnazione dell'attività creativa": radicata nel silenzio della Fonte della vita e, allo stesso tempo, tessendo con forza nuove realtà verso il mondo.***

***Questo è il modo Divino di vivere.***

***Se vivi la vita quotidiana nella vibrazione della meditazione, quando vieni preso dalla rabbia o dall'ansia puoi dissolvere il turbamento con il silenzio delle onde Theta e trasformarlo nel futuro desiderato con la concentrazione delle onde Gamma.***

***Quando provi gioia o amore, puoi approfondire quelle onde con l'abbraccio di Theta ed espanderle con la creatività di Gamma.***

***In questo modo, mentre muovi ogni azione del corpo come "particella," allo stesso tempo la lasci risuonare come "onda."***

***Questo è il modo di "vivere alla frequenza della meditazione."***

***L'essere umano è sia particella che onda.***

***Il corpo possiede sia qualità vibratorie che corpuscolari.***

***La mente è la stessa: onda, eppure quando si irrigidisce diventa particella.***

***Pertanto, facendo della "frequenza della meditazione," in cui le onde Theta e Gamma appaiono insieme, il fondamento della vita quotidiana, ognuno può mantenere un corpo e una mente sani, accrescere il potere di creare realtà e diffondere un'"onda di armonia e trasformazione" all'intera società.***

***Quindi decidi: "Viviamo ogni azione della vita quotidiana alla frequenza della meditazione."***

***Allora la tua vita sarà vissuta con il silenzio di Theta —la Fonte da cui tutto nasce— e allo stesso tempo attivando il dinamismo creativo di Gamma per la creazione della realtà.***

***Un modo di vivere radicato nell'autoricognizione che "Sono sia particella che onda" diventerà una guida pratica e spirituale per manifestare la verità dell'umanità.***

Grazie mille.

La parola "frequenza" è comparsa diverse volte e, sebbene ascoltiamo spesso questo termine, credo che siano poche le persone in grado di spiegarlo chiaramente.

Anch'io mi sono reso conto che, se qualcuno mi avesse chiesto: "Per favore, spiega che cos'è la frequenza," non sarei stato capace di rispondere.

Così ho studiato la frequenza, e si è rivelato non essere un argomento così difficile.



Per esempio, tutta la materia e tutta la mente emettono vibrazioni. L'unità utilizzata per misurare queste vibrazioni è Hz: una H maiuscola con una z minuscola.

Si pronuncia "Hertz," e significa quante volte qualcosa oscilla in un secondo.

Per esempio, ci sono situazioni in cui si misurano le onde cerebrali o si esegue un elettrocardiogramma. Se sei stato in un ospedale, sono sicuro che hai visto i movimenti ondulatori sul monitor. Quello stato —quante volte si muove in un secondo— è ciò a cui ci si riferisce come "quanti Hz."

Gli oggetti hanno frequenze, le vibrazioni mentali umane hanno frequenze, le onde cerebrali di cui ho parlato prima hanno frequenze, e anche la musica. Per esempio, C3 e C4. C3 è il do centrale, il "Do" di "Do-Re-Mi-Fa-Sol-La-Si-Do."

(suona C3 sulla tastiera) Questo suono è circa 130 Hz.

Ora, un'ottava più in alto, il do successivo (suona C4), questo suono è circa 260 Hz.

Il do più basso vibra 130 volte al secondo, il do più alto vibra 260 volte al secondo.

Prima abbiamo parlato delle onde Theta e Gamma. Quando le persone sentono che quelle sono "buone," tendono a pensare: "Sviluppiamo solo quelle, eleviamo solo quelle." Ma fermati un momento e torna alla profondità della vita.

Allora la tua coscienza si rivolgerà verso la Fonte che sostiene tutte le frequenze.

La Fonte della nostra vita abbraccia tutto. Comprende tutto.

Non discrimina dicendo: "Questo può esistere" e "Questo non deve esistere."

Pertanto, anche parlando di onde cerebrali, non c'è bisogno di insistere: "Dobbiamo eliminare le onde Beta e vivere solo nelle onde Theta."

Quando le onde Theta sono attive, questo è positivo —ma anche le onde Beta hanno il loro ruolo.

Perché se sopprimessimo tutte le onde Beta dal nostro cervello, non potremmo più interagire con le persone di questo mondo.

Quindi laureiamoci dal pensiero che divide nettamente "Questo è buono" e "Questo è cattivo," e manteniamo invece la coscienza che "Tutto è accettabile."

Come ha detto MAKI-sensei: "Va tutto bene, tutto è OK." Ponendo la tua coscienza nella posizione della Fonte cosmica, la radice della vita dove "Tutto è permesso, tutto è OK," i grumi di vibrazioni mentali —ossessioni, fissazioni, pregiudizi, attaccamenti— diminuiranno gradualmente dentro di noi.

E allora cambieremo per diventare esseri capaci di rispondere con flessibilità a molte situazioni diverse della vita.

Nel testo precedente si è menzionato che "Tutto è sia particella che onda." Quelli di voi che tempo fa hanno ascoltato le conferenze di GOI-sensei forse hanno pensato: "Sì, ricordo di averlo già sentito," mentre ascoltavano.

GOI-sensei spiegò questo in termini del corpo umano.

Qualcuno di voi lo ricorda? Anche vagamente va bene. Sembra che non molti lo ricordino.

Disse qualcosa del genere: “Guardate questo corpo. Tutti possono vederlo come qualcosa di solido, ma se osservate da vicino il corpo fisico attraverso un microscopio, è pieno di vuoti.”

E questo non vale solo per il corpo umano. Per esempio, una scrivania. Una scrivania sembra solida, ma se la esami sotto un microscopio, anche quella è piena di vuoti. In realtà, tutto è lo stesso.

Si dice che la sostanza più dura di questo mondo sia il diamante, ma persino il diamante, quando lo si guarda da vicino, anche se appare densamente compatto e senza spazi, ha comunque vuoti al suo interno.

Che tutto abbia spazi significa che tutto è sia onda che particella.

(Mostra un diagramma della struttura atomica) Questa è la struttura di un atomo. Il cerchio grande è un atomo, il cerchio medio è il nucleo, al cui interno ci sono i piccoli cerchi di protoni e neutroni, e gli elettroni orbitano intorno a questo nucleo.

Se osservi il corpo umano fino a un livello veramente microscopico, è come guardare dentro il volume del Tokyo Dome e vedere solo pochi punti sparsi qua e là: è così pieno di spazio vuoto.

Ma lo scopo di questo discorso non è dire che il corpo umano è pieno di buchi.

La meccanica quantistica ci dice che “osservando, gli esseri umani possono alterare lo stato di un quanto.”

I risultati dell’“esperimento della doppia fenditura” furono interpretati come: “La coscienza umana influenza lo stato del quanto,” e le persone della comunità spirituale si aggrapparono con entusiasmo a quell’idea.

Essendo scettico, indagai se ciò fosse davvero vero. Scoprii che le persone nei circoli spirituali stavano distorcendo e fabbricando la storia per adattarla ai propri scopi.

Non era che “perché un essere umano guardò, lo stato del quanto cambiò.”

Piuttosto, era che “poiché fu cambiato il metodo dell’esperimento, cambiò il modo in cui appariva.”

In altre parole, ciò che non poteva essere visto con un metodo divenne visibile quando fu utilizzato un metodo diverso—nient’altro che questo.

E tuttavia, questo può ancora essere applicato a livello di coscienza. Dalla prospettiva Divina, possiamo riconoscere che il mondo è in perfetta armonia e pace proprio in questo momento.

Che il mondo diventi o meno pacifico è una questione di “come lo guardiamo”—una questione di “sintonizzazione della coscienza.”

Tuttavia, riguardo al tema dell’“entanglement quantistico,” io stesso non ho ancora raggiunto una risposta soddisfacente.

Per esempio, si dice che se alteri una particella quantistica qui davanti a te, un’altra particella, a migliaia di chilometri di distanza dall’altra parte della Terra, mostra lo stesso comportamento. Ma non posso ancora dire con chiarezza cosa significhi davvero questo.

Tuttavia, penso che la tendenza nella comunità spirituale a usare il linguaggio della meccanica quantistica come

per dire “Questo ci dà ragione” sia, in realtà, “non del tutto corretta.”

Nella nostra vita quotidiana, vari pensieri vanno e vengono nella nostra mente.

Cose convenienti e scomode, cose che amiamo e cose che ci interessano poco—ogni tipo di pensiero passa. Ma in relazione al diventare uno con il Sé Divino e al raggiungere l’illuminazione, osserviamo questi pensieri che attraversano la nostra mente.

Nel 1949, poco prima che GOI-sensei sperimentasse l’unione con il Sé Divino, praticò qualcosa chiamato “cessazione del pensiero” per tre o quattro mesi. E in effetti sperimentò l’unità con il Sé Divino. Ma fermare realmente i pensieri non è un compito ordinario.

Per noi, invece di tentare la cessazione totale del pensiero, ciò che possiamo fare è, insieme al respiro, portare alla mente parole di Luce, parole di Verità, parole di Divinità.

Se non c’è nessuno intorno, è ancora meglio dirle ad alta voce. Ma quando si combinano con la respirazione, basta semplicemente pensarle.

Esiste un metodo di respirazione chiamato “Invocazione con la Respirazione.” Per esempio: inspirare pensando “Io sono Dio (Ware-soku-Kami-nari),” trattenere il respiro pensando “Compimento (Jouju!),” ed espirare pensando “L’umanità è Dio (Jinrui-soku-Kami-nari).” A Byakko questo si chiama “Invocazione con la Respirazione,” un metodo speciale.

Probabilmente nessuno pratica questo “dal momento in cui si sveglia fino al momento in cui si addormenta.”

Far risuonare il suono nella parte posteriore della cavità nasale come la vibrazione dell’universo, stringere l’ano, tirare in dentro l’addome—non credo che molti possano mantenere questo per tutto il giorno.

Quello che sento sempre è che tali metodi speciali di respirazione vanno bene di tanto in tanto, ma la cosa più importante è la respirazione ordinaria della vita quotidiana—ogni respiro nel flusso della vita quotidiana.

Se la nostra respirazione quotidiana, durante tutte le ore di veglia, segue un ritmo un po’ rilassato, allora automaticamente le onde cerebrali si stabilizzano, la coscienza scende nel Tanden inferiore, e ciò porta benefici sia al cuore che al corpo.

Esistono infatti pochi praticanti molto rari che possono trattenere il respiro per diversi minuti o espirare per più di tre minuti.

Io stesso ci ho provato, ma quello è un caso speciale. Normalmente, penso che circa quattro o cinque secondi siano appropriati.

Questa è più o meno la durata del respiro quando si esegue il Divine Spark IN. Se la respirazione continua con quella durata per tutto il giorno, anche se possono esserci differenze individuali, la frequenza cardiaca si stabilizzerà intorno ai 70.

La frequenza cardiaca è il numero di battiti che il cuore compie in un minuto.

Se è negli 80 o 90, la respirazione è diventata superficiale. Quando scende sotto i 75 circa, ci si calma molto di più. E calma significa, innanzitutto, che il cuore si calma.

Nel corpo, allora il cuore pompa più sangue a ogni battito. Quando il battito è un po' contenuto, il cuore come organo invia una quantità più forte di sangue a ogni battito.

Come risultato, il sangue raggiunge persino i capillari periferici, viaggiando attraverso le arterie. Lungo il percorso, l'emoglobina consegna ossigeno: "a te, e a te, e a te, e a te."

Questa attività diventa vigorosa quando la respirazione è rilassata.

E così pensai, perché non farlo non solo temporaneamente—"ho praticato per un minuto," "ho praticato per cinque minuti," "ho praticato per dieci minuti"—ma continuamente per tutto il giorno? Così ho usato il mio stesso corpo come esperimento. E in effetti, ho sentito risultati meravigliosi.

Non ho usato alcun dispositivo di misurazione, ma sono arrivato a uno stato in cui non c'era altro che beneficio sia per il cuore che per il corpo.

Respirare in quattro o cinque secondi non è poi così difficile, vero?

Se qualcuno ti dicesse: "Inspira ed espira per 30 secondi ciascuno," la maggior parte indietreggerebbe e direbbe: "Impossibile." Ma con quattro o cinque secondi, chiunque può farlo.

Cosa serve per sostenerlo? Certo, la motivazione e la determinazione sono importanti, ma la chiave è costruire un'abitudine.

Per esempio: "Mentre sono in bagno, rallenterò il respiro." Oppure: "Mentre cucino in cucina, rallenterò il respiro."

Se dall'inizio cerchi di fare "questo, quello e tutto," non funzionerà bene. Quindi inizia con qualcosa di piccolo, stabilisci una regola e trasformala in un'abitudine. Una volta che è diventata un'abitudine, allora ampliatela ulteriormente.

Per esempio, quando vai a fare la spesa al supermercato, stabilisci la regola di rallentare il respiro mentre cammini all'andata e al ritorno. Se pratici così, col tempo diventerà automatico.

Allora non avrai più bisogno di sforzo—accade da sé. Questo orientamento iniziale è il modo in cui usiamo consapevolmente la coscienza.

Per esempio, stabilisci per te stesso una regola come: "Quando porto alla mente le parole 'Che la Pace Prevalga sulla Terra,' respirerò lentamente." Se agisci secondo quella regola, continuandola nel tempo, diventerà un'abitudine.

Una volta che diventa abitudine, scopri che lo fai senza sforzo.

È importante fare tali disposizioni, guidare te stesso, nutrire te stesso.

Le disposizioni differiscono per ogni persona. Non siamo robot. Ognuno di noi è dotato di creatività spontanea.

Ecco perché spero che tutti possiamo vivere in modo tale che, momento per momento, giorno dopo giorno, con gioia, con gratitudine, con entusiasmo, ci guidiamo e ci nutriamo da soli.

Questo è tutto per il discorso di oggi. Per concludere, eseguiamo il Divine Spark IN tre volte consecutive. Le parole della preghiera sono le stesse di prima.

Per coloro che sono seduti, per esempio su una sedia, immaginate le vostre ossa ischiatiche come le piante dei piedi e sedetevi con la sensazione di essere uno con la Terra.

Per coloro che sono in piedi per eseguire l'IN, le dita dei piedi sono il punto chiave. Alcuni saranno in piedi sul tatami, altri su tappeti, altri su pavimenti in legno—qualunque sia la superficie, immaginatela come la terra del campo esterno al Santuario di Fuji, e state in piedi come se afferraste il terreno con le dita dei piedi.

Poi posizionate il mudra Nyorai sull'addome e muovete leggermente il corpo a destra e a sinistra, in avanti e indietro.

Io lo mostro con movimenti ampi per chiarezza, ma non è necessario muoversi così tanto.

Facendo ciò, troverete l'angolo più stabile per stare in piedi—dove sentite, "Tonf!"—che il Cielo e la Terra sono allineati dritti, e che state in piedi dentro un grande pilastro di Luce.

Quando siete in piedi, non bloccate le ginocchia dritte; mantenetele leggermente rilassate e stringete i glutei.

Questo rende più facile tirare in dentro l'addome e mantenere una buona postura.

Allora, diventando uno con la Terra, cantiamo insieme tre volte, "The Divinity of Humanity has reawakened. Dai-jouju." mentre eseguiamo il Divine Spark IN.

《**Divine Spark IN tre volte consecutive**》

Grazie mille.

Poco fa, mentre stavamo all'interno del pilastro di Luce che collega il Cielo e la Terra formando l'IN, è diventato vividamente chiaro a ciascuno di noi ciò che dobbiamo compiere in futuro in questo regno terreno.

Verrà il momento in cui più di otto miliardi di persone ascenderanno al mondo Divino. Per questo, non è necessario incontrare ogni singolo essere umano faccia a faccia.

Piuttosto, ciascuno di noi, nell'ambito delle proprie connessioni, trasmetterà e diffonderà con costanza l'essenza della Preghiera per la Pace Mondiale. E se ci sono coloro che desiderano eseguire l'IN, lo trasmetteremo a loro. In questo modo, passo dopo passo, facciamo ciò che deve essere fatto.

La maggior parte di voi qui è di Byakko, quindi naturalmente uso la terminologia di Byakko quando parlo. Ma quando si parla con persone del mondo in generale, se usiamo i termini speciali di Byakko, spesso non li comprendono.

Per esempio, se dici: "Quella è la tua forma che scompare," la gente chiederà: "Che cos'è una forma che scompare?" e dovresti spiegarlo dall'inizio.

Quello che penso sempre è che sia meglio se tutti pratichiamo a trasmettere la Verità senza usare i termini di Byakko.

Per farlo, a meno che non interiorizziamo completamente la Verità, non possiamo parlarla con le nostre stesse parole.

Una volta che hai assorbito l'essenza della Verità dentro di te e l'hai espressa con parole tue in un modo comprensibile a chiunque, credo che siano necessari due tipi di "Hakkou (Fermentazione e Luminescenza)."

Il primo “Hakkou” è la fermentazione—come il miso o il natto. Prendiamo la Verità e la lasciamo fermentare dentro di noi.

Poi, quando è fermentata, al momento di trasmetterla agli altri, si irradia come Luce.

Questo è il secondo “Hakkou”—irraggiare Luce.

Dico spesso: “Se fermenta (Hakkou), irradierà (Hakkou).” E credo che sia importante continuare a farlo con costanza, passo dopo passo.

Quando gli esseri umani si fissano in una sola ideologia o in una sola religione, perdono la capacità di connettersi con la gente del mondo in generale.

Ciò che può essere compreso all'interno di Byakko non sarà compreso dalla gente comune.

Pertanto, penso che sarebbe meraviglioso se molte più persone potessero condividere la Verità con parole che non siano “terminologia specialistica,” ma parole semplici che chiunque possa comprendere.

Sono già le 14:48. Concludiamo qui.

Grazie mille per la vostra partecipazione di oggi.

Adesso attiverò i vostri microfoni.

《**Tempo dei Saluti**》

Con questo, concluderemo la sessione di studio di oggi. Grazie mille.

Fine