

## 251101-pm Resoconto della Sessione di Studio per la Scintilla Divina

Iniziamo ora la Sessione di Studio per la Scintilla Divina di sabato 1 novembre.

Per prima cosa, inspirando con il pensiero “Ware Soku Kami Nari”, trattenendo il respiro con “Jouju!” ed espirando con “Jin Rui Soku Kami Nari”, reciteremo la Preghiera per la Pace Mondiale. Tenete gli occhi chiusi finché non dico “Hai” e respirate lentamente, senza sforzo.

Ci sono diversi modi di respirare: potete inspirare ed espirare dal naso oppure—se trovate difficile espirare a lungo dal naso—arricciate leggermente le labbra, lasciate un piccolo spazio al centro, contraete l’addome e lasciate uscire l’aria poco a poco, controllandola. In questo modo l’espirazione dura molto di più.

Per la mia esperienza, trenta secondi sono facili; a volte più di un minuto, e talvolta continuo per due o tre minuti. Ma, per favore, non forzatevi mai.

Ora iniziamo la Preghiera per la Pace Mondiale.

### 《Preghiera per la Pace Mondiale》

Ho appena mostrato il titolo di oggi: “Verso l’incontro tra il sé e il sé spontaneo.”

È passato un po’ di tempo da quando ho letto un mio articolo del blog; questo è quello che ho pubblicato oggi.

Questo testo sarà incluso anche nel messaggio per “Il Giorno della Connessione Sacra,” sabato 8 novembre sera.

Le parole del blog sono piuttosto informali, come un dialogo tra amici intimi, ma quando lo adatterò al testo introduttivo dell’e-mail di sabato prossimo, lo riscriverò in linguaggio più formale.

Condividerò ora lo schermo per mostrare il testo. Come potete vedere, il titolo è “Vivere dissolvendo ed espandendo il ‘sé’ nel ‘sé spontaneo.’” Iniziamo la lettura.

### **Vivere dissolvendo ed espandendo il “sé” nel “sé spontaneo”**

#### **1. L’evoluzione della coscienza umana in connessione con la Fonte della Vita e lo sviluppo dei pianeti**

**Sai, chiamiamo la Fonte della Vita che ha creato l’universo la Grande Vita. Tutti gli altri esseri, invece, sono piccole vite.**

**E noi esseri umani, come piccole vite, siamo stati progettati fin dall’inizio per tornare un giorno alla Fonte della Vita.**

**Il segreto di tutto questo si trova nel cosiddetto Programma di Evoluzione della Coscienza Umana, che è collegato allo sviluppo dei pianeti. Ti racconto un po’ di cosa si tratta.**

- 1) Si forma un nuovo pianeta all’interno della galassia (in uno stato di palla di fuoco).
2. [La dimensione delle vibrazioni più dense]

**2-A) Il pianeta viene avvolto da un'atmosfera per stabilizzare e raffreddare la temperatura superficiale.**

**3-A) La vita inizia con i microrganismi, dando origine alla creazione e all'evoluzione degli esseri viventi.**

**4-A) Si modificano i geni delle scimmie, portando all'evoluzione dagli ominidi all'essere umano.**

## **2. [La dimensione delle vibrazioni divine]**

**2-B) Spiriti divini altamente evoluti provenienti da altre stelle si trasferiscono nel regno divino della Terra.**

**3-B) Creando corpi ottimizzati per ogni livello, scendono nei mondi di vibrazione più densa (il regno divino, quello spirituale e quello fisico).**

**4-B) Gli esseri umani provenienti da altri pianeti, rivestiti di corpi di vibrazione che non possono essere ulteriormente densificati (corpi fisici), appaiono improvvisamente nel mondo materiale (questo mondo).**

**3) Avviene una fusione sia spirituale che fisica tra gli esseri umani migranti da altri pianeti e gli esseri umani nativi della Terra. (In questa fase, gli esseri migranti, come parte del programma di sviluppo planetario del Dio Universale, iniziano a dimenticare completamente i ricordi della loro epoca come esseri divini cosmici.)**

**4) Si completa l'esplorazione e lo sviluppo del mondo a vibrazioni dense.**

**5) L'umanità risveglia la divinità della propria coscienza (il ricordo dell'era divina cosmica) e mira all'elevazione delle vibrazioni spirituali e materiali.**

**6) L'umanità attraversa una fase di vero stallo, in cui i vecchi valori non possono più sostenersi.**

**7) Si riceve aiuto da spiriti divini altamente evoluti che si materializzano da pianeti avanzati.**

**8) Tutta l'umanità di quel pianeta cerca l'unione con la Fonte Suprema della Vita.**

## **2. I sette kalpa e il piano dell'anima — La missione dell'umanità in questa vita**

Il processo dettagliato varia da pianeta a pianeta, ma in generale l'evoluzione di un pianeta segue le fasi che ho appena elencato, sviluppandosi gradualmente attraverso la crescita e l'esplorazione.

C'è però un punto importante che non bisogna trascurare: lo sviluppo planetario è strettamente legato all'evoluzione e all'elevazione della coscienza umana.

Perché la Terra possa superare la sua situazione attuale e passare a un mondo di grande armonia, colmo di verità, bontà e bellezza, è fondamentale che tutta l'umanità comprenda che cos'è davvero "la forza vitale che muove se stessi" e cerchi di unirsi alla Fonte della

Vita.

Guardando la cosa da un'altra prospettiva, si può cogliere il significato più profondo nascosto dietro il concetto di sviluppo planetario.

Gli spiriti di luce —frammenti divini di vita che hanno ricevuto una parte dell'energia creativa della Coscienza Creatrice Cosmica (la Fonte della Vita)— prendono dimora nei pianeti appena formati, scendono fino al livello di vibrazione più denso possibile e lì, collaborando e aiutandosi a vicenda, superano ogni difficoltà per costruire un mondo di grande armonia. Una volta compiuta quella sacra missione, ritornano —corpo e anima— al centro dell'universo.

Questo viaggio stesso è ciò che chiamiamo l'evoluzione creativa dell'umanità.

E c'è un'altra cosa che vorrei tu sapessi: l'evoluzione di un pianeta, ovunque nell'universo, si completa generalmente attraverso sette grandi fasi di sviluppo.

Da quella prospettiva, voi—l'umanità di oggi—vi trovate nella quinta fase del processo descritto in precedenza.

Nella lunga storia della Terra, la vostra epoca attuale si colloca alla fine del settimo Kalpa.

La parola Kalpa indica un periodo di tempo incredibilmente lungo. Si dice che se un essere celeste accarezzasse una roccia di quattro chilometri di lato con un panno morbido una volta ogni cento anni, e continuasse finché la roccia non si consumasse del tutto, e anche ripetendo questo processo cento volte, non si raggiungerebbe ancora la durata di un solo Kalpa.

Essere dunque alla fine del settimo Kalpa significa vivere nell'era ultima e decisiva — il momento in cui si decide se l'umanità salirà o cadrà.

### **3. Vivere in unità con il Grande Tutto e lo stato di unione con il Sé Divino**

Da ora in poi, nella tua vita quotidiana—che si tratti della famiglia, del lavoro, della letteratura, dell'arte, della politica o persino dei tuoi hobby e gusti personali—il modo in cui ti rapporti a tutto cambierà.

Entrerai in una fase in cui tenderai naturalmente a unirti a tutto ciò con cui interagisci, vivendo come quella cosa stessa, e da quello stato di unità manifesterai un'energia infinita.

Chi si dedica all'agricoltura potrà, in uno stato di unione con la natura, infondere nei raccolti una luce d'amore pari a quella del sole, offrendo frutti sacri.

Chi ama la musica si fonderà con la sorgente stessa della melodia e del ritmo, e potrà cantare, suonare o comporre come incarnazione della musica stessa.

Chi scrive potrà immergere mente e corpo nel campo di vibrazione del Kotoba, il mondo originario delle parole, e scrivere testi meravigliosi in uno stato quasi di scrittura automatica.

**Chi lavora in fabbrica o in un laboratorio, se mette tutta la propria anima nel lavoro, potrà avere intuizioni che nessuna macchina potrebbe mai concepire, e il proprio spirito artigiano si eleverà, creando opere uniche.**

**Chi cucina potrà esprimere una creatività infinita, unendosi alla vita degli ingredienti, e creare piatti originali e deliziosi, uno dopo l'altro.**

**Anche nei rapporti con gli altri, se basi la tua consapevolezza sull'unione con il tuo Spirito Guida, potrai relazionarti con l'altro in uno stato di unità con il suo Spirito Guida.**

**Così scompariranno i malintesi e potrai creare destini armoniosi con chiunque incontri.**

**Tutto questo nasce da un cuore in unità con il Grande Tutto.**

**Se aspiri al Risveglio Divino, c'è solo una cosa da fare:**

**Lascia cadere la goccia divina che sei tu nell'immenso oceano della Vita Divina, dissolviti in esso e vivi da quella unione.**

**In pratica, significa affidare completamente tutto ciò che il tuo io pensante del corpo fisico cerca di controllare; consegnalo al tuo Spirito Guida. Rifugiati nel suo abbraccio come un neonato tenuto stretto, e vivi la coscienza del tuo Spirito Guida come fosse la tua.**

**Allora il tuo corpo e la tua mente diventeranno il corpo e la mente del Divino: vivrai come il Divino stesso.**

**E quello stato è ciò che possiamo chiamare illuminazione, o coscienza di unità con il Sé Divino.**

**Ora lo capisci, vero?**

**Essere in unità con il Sé Divino significa dissolversi nello stato spontaneo dell'essere e vivere come parte della Grande Vita che semplicemente è.**

**Tu puoi farlo.**

**È per questo che sei nato.**

Grazie mille. In queste ultime settimane—sì, circa due settimane dall'ultima sessione di studio—il tema principale che ha continuato a vivere dentro di me è stato l'immagine di diventare uno con il Grande Tutto, dissolvere il mio piccolo io al suo interno e vivere come parte di quel Grande Essere.

Questa consapevolezza mi è arrivata in molte forme diverse: attraverso metafore, espressioni e intuizioni che si sono manifestate momento dopo momento, ogni giorno.

Non è qualcosa che solo persone speciali possano realizzare. Anche chi non crede in Dio o nel Buddha, o chi non ha alcuna fede spirituale, perfino chi dice “Non credo né in Dio né nel Buddha” può sperimentare l'unione con il Grande Tutto. È qualcosa di possibile per chiunque.

Durante queste due settimane, sono stato continuamente guidato dagli esseri di luce che abitano nel profondo della vita, attraverso numerosi esempi concreti.

Una parte di questo messaggio è riflessa nel testo del blog che ho appena letto, ma in realtà c'è molto di più.

Si può raggiungere l'unione con il Sé Divino attraverso la pulizia.

Si può raggiungere l'unione con il Sé Divino facendo il bucato.

Si può raggiungere l'unione con il Sé Divino camminando.

Si può raggiungere l'unione con il Sé Divino studiando.

E perfino, in un certo senso, si può raggiungere l'unione con il Sé Divino giocando.

Guardate i neonati e i bambini piccoli. Ci donano una sensazione di pace, vero? Perché ci sentiamo guariti quando li osserviamo? Perché irradiano direttamente la pura luce della vita e vivono in modo innocente, così come sono.

Molti esseri umani, però, vivono guidati dai propri gusti e avversioni, dalle idee fisse su ciò che è giusto o sbagliato, e attraverso questi attaccamenti e giudizi dicono cose come "Quello che fa quella persona è sbagliato" o "Quello che faccio io è giusto." In altre parole, vivono costantemente nella critica, nella condanna e nel giudizio.

Ma in realtà, chi critica, condanna o giudica gli altri non sta realmente giudicando gli altri: sta mostrando di non amarsi, di non perdonarsi e di non accettarsi.

Gli Spiriti e le Divinità Guardiane ci fanno provare queste emozioni tormentate proprio per aiutarci a riconoscere questa verità.

Tuttavia, gli esseri umani della Terra si lasciano trascinare in quei vortici emotivi, li agitano sempre di più e finiscono per rimanere intrappolati in una sofferenza mentale da cui non riescono a uscire.

In realtà, non esiste nulla di "cattivo" nelle esperienze umane. Tuttavia, secondo le convenzioni del mondo umano, quando guardiamo la televisione o leggiamo i giornali, possiamo pensare: "Non si dovrebbe fare una cosa del genere" o "Quel modo di vivere non è corretto."

Tali reazioni sono emozioni naturali dell'essere umano. Gli Spiriti Guardiani non dicono che sia sbagliato avere quei pensieri.

Dicono: "Va bene pensare negativamente. È naturale sentirlo. Ma una volta che l'hai sentito—lascialo andare!"

E uno dei modi per farlo è la pratica della "Preghiera per la Pace Mondiale, vedendo tutte le cose come forme che svaniscono."

L'espressione "figura che svanisce" può essere compresa, come dico spesso ultimamente, come "figura che si lascia andare." Se non hai veramente lasciato andare, allora non è ancora svanita.

Alcuni interpretano le azioni sbagliate degli altri come "una figura che svanisce." Ma in realtà nessuno può sapere se le azioni di un'altra persona siano giuste o sbagliate.

È la tendenza umana decidere arbitrariamente, etichettando come "giusto" o "sbagliato." Questa è la

vera natura dell'essere umano fisico.

Per esempio, quando sentiamo che qualcuno ha ferito un altro con violenza, o addirittura ha ucciso, pensiamo naturalmente: “È una cosa terribile.” Ma dal punto di vista degli Spiriti e delle Divinità Guardiane, non è né bene né male. Dicono: “È solo una parte del cammino che ognuno deve attraversare.”

Immagina di prendere lo Shinkansen da Tokyo a Shin-Osaka. Seduto sul lato destro vicino al finestrino, puoi vedere il Monte Fuji poco prima della stazione di Shin-Fuji.

Tra Tokyo e Shin-Osaka, quando il treno passa vicino al Monte Fuji, lo si vede per un breve momento, ma poiché il treno è veloce, scompare subito dalla vista.

Allo stesso modo, gli eventi che gli esseri umani vivono nella vita sono come il paesaggio che scorre veloce fuori dal finestrino di un treno: appaiono per un istante e poi svaniscono.

Tuttavia, le persone continuano a ricordare quel paesaggio anche dopo che è passato. Si aggrappano ad esso, credendo che qualcosa che non è più davanti a loro esista ancora, e questo è ciò che causa sofferenza.

Ogni esperienza nella vita si manifesta semplicemente come parte necessaria del percorso di ciascuno; non è altro che un’immagine fugace vista per un attimo lungo il viaggio.

Gli esseri umani tendono a giudicare il proprio destino e quello degli altri, definendoli buoni o cattivi, piacevoli o spiacevoli. Ma dal punto di vista degli Spiriti e delle Divinità Guardiane, ci viene detto: “Non rimanere intrappolato.”

Per questo penso che coloro che ascoltano l’insegnamento sulla “figura che svanisce” siano persone fortunate. Hanno ricevuto un insegnamento chiaro non solo sul perché dobbiamo “non attaccarci e lasciare andare,” ma anche su come metterlo in pratica nella vita quotidiana.

Tuttavia, anche se l’insegnamento è chiaro, riuscire o meno a metterlo in pratica è un’altra questione. Il risultato dipende dal fatto che la persona pratichi sinceramente il rilascio dei pensieri e delle emozioni.

In altre parole, dipende dal fatto che abbia vissuto realmente cercando di unirsi al proprio Spirito Guardiano, rifugiandosi nella sua coscienza.

Chi ha pregato con sincerità: “Spirito Guardiano, Divinità Guardiana, grazie. Che l’umanità viva in pace,” oggi può dire: “Ho già lasciato andare.” Altri, invece, possono pensare: “Forse non sono ancora riuscito a farlo.”

Ma anche questo viene indicato dagli esseri di luce: “Non si tratta di dire ‘va bene perché hai lasciato andare’ o ‘va male perché non ci sei riuscito.’ Questo modo di pensare duale è superficiale.”

Gli esseri del mondo interiore della vita dicono tutti insieme: “Gli esseri umani pensano sempre chi è sopra o sotto, chi è avanti o indietro, ma nulla di tutto ciò ha reale importanza.”

Un essere extraterrestre ha detto: “Vivere in quello stato mentale è qualcosa che, nel sistema solare, fanno solo gli abitanti della Terra, coloro che vivono con un corpo fisico.”

Dal punto di vista di chi ha riacceso la visione divina, si comprende il senso delle parole: "Che l'evoluzione della coscienza avvenga duecento o trecento milioni di anni prima o dopo non fa alcuna reale differenza."

Molti terrestri, tuttavia, pensano: "Questo corpo alto poco più di un metro e del peso di qualche decina di chili è ciò che significa essere umano," e continuano a confrontarsi con gli altri.

Per questo, da più di un anno, dico: "Ponetevi ogni giorno la domanda: 'Chi sono io?'."

Di solito, le persone rispondono con la mente. Si interrogano e rispondono da soli, come se fossero due interlocutori: "Chi sono io?"

Nel libro di GOI-sensei Colui che collega il Cielo e la Terra, vi è un dialogo tra GOI-sensei e la sua Divinità Guardiana poco prima di raggiungere l'unione con il Sé Divino. È lo stesso tipo di dialogo che possiamo avere con noi stessi.

Quando lo si fa, la maggior parte delle persone risponde dapprima solo con la conoscenza: "Sì, sono una scintilla divina." "Sì, sono uno con Dio."

Poi ci si chiede ancora: "Lo dici, ma lo credi davvero?"

Ed è allora che emergono i sentimenti più sinceri, quelli che erano stati nascosti e repressi nel profondo del cuore:

"Forse non ci credo davvero."

"Forse non ho espresso la divinità nelle mie parole, nei miei pensieri o nelle mie azioni."

Ed è proprio quello il momento importante.

Normalmente, secondo il nostro modo abituale di pensare, tendiamo a giudicarci e scoraggiarci: "Vedi? Non valgo nulla."

Ma quando stai per criticarti o giudicarti, abbraccia quel sentimento con la consapevolezza: "Io sono divino." Non si tratta del corpo, ma del cuore. È l'atto di abbracciare te stesso interiormente.

In quel momento non servono prediche né pensieri del tipo "Devo correggermi." Tutto ciò è superfluo.

Semplicemente, abbracciati senza pensare. Diventa amore. Diventa luce d'amore. Come luce d'amore, abbraccia i sentimenti che pensano "non valgo abbastanza."

Quando lo fai, accade qualcosa di straordinario: quei blocchi di pensieri negativi trovano pace e si dissolvono.

Osservando me stesso, ho capito che gli esseri umani non comprendono davvero solo con le parole. E quando si cerca di cambiare qualcuno con la forza, è naturale che arrivi una reazione.

Allora, che cosa serve davvero per trasformare l'essere umano?

Solo l'amore. Diventa amore. Non servono altri pensieri. Vivi come la luce stessa dell'amore.

Attraverso questo tipo di dialogo interiore, o di conversazione con sé stessi nel cuore, possiamo

guardare in profondità dentro di noi e ampliare naturalmente la nostra coscienza.

Bene, sono le 1:53, quindi faremo una pausa formando l'IN. Le parole sono le stesse di sempre: "Jinrui no Shinsei-Fukkatsu, Dai-jouju." ("La Divinità dell'Umanità si è risvegliata. Dai-jouju.")

Quando formiamo l'IN, anche solo una volta, ciascuno di noi fa scendere la Luce Suprema dell'Universo su di sé. Facciamolo con questa consapevolezza.

## 《Un IN della Scintilla Divina》

Grazie mille. Ora cambierò lo schermo. Rimarrò in evidenza e faremo una pausa fino alle 2:10. Le vostre immagini non saranno visibili, ma chi preferisce può spegnere la videocamera durante la pausa.

## 《Pausa di 10 minuti》

Hai. Sono passati dieci minuti, quindi riprendiamo.

Come ho detto prima, "diventare uno con la Grande Esistenza" e "vivere unificando il 'sé' con il Sé che sorge naturalmente" sono cose che chiunque viva sulla Terra può fare.

Non si tratta di dover possedere una filosofia spirituale per riuscirci.

Anche chi dice di non credere né in Dio né in Buddha può vivere nell'unità con la Grande Esistenza.

Se ti poni dalla parte degli esseri che gli umani chiamano dei, spiriti divini o extraterrestri, capirai chiaramente ciò che sto dicendo.

Coloro che appartengono a quel mondo non pensano mai: "Questa persona è buona perché ha fede religiosa" oppure "Questa persona è cattiva perché non ce l'ha". Né pensano: "È buona perché è interessata alla spiritualità" o "È cattiva perché non lo è".

Perché? Perché tutto ciò non ha nulla a che fare con "vivere come uno con la Grande Esistenza" o con "vivere integrando il sé con il Sé che sorge naturalmente".

Eppure molte persone che hanno idee spirituali, fede religiosa o che cercano di vivere rettamente pensano in modo divisivo: "Noi abbiamo ragione e chi la pensa diversamente ha torto".

Anche se non lo dicono a voce, molti vivono con un sottile senso di superiorità nel cuore.

Ritengo che tali persone siano, nella sostanza, uguali a qualunque tipo di fondamentalista—come i cosiddetti fondamentalisti islamici.

Anche se una certa ideologia o organizzazione proclama pace, amore o armonia, se coloro che ne fanno parte si separano dagli altri, discriminano e vedono tutto in termini di superiore e inferiore, prova a guardarla dal lato del regno divino.

Coloro che appartengono al mondo sacro non dicono agli umani della Terra: "Che peccato." Non usano la parola "peccato". Osservano pensando: "Hanno ancora strada da fare."

Nel mondo degli spiriti più vicino al piano fisico possono guardare ai loro discendenti e dire: "Che cosa stanno facendo?" Ma anche quegli spiriti partecipano allo stesso ciclo di critica, biasimo e giudizio.

Perciò, a meno che non ci diplomiamo da tutti i piani—fisico, astrale e spirituale—e la nostra coscienza entri nel regno divino, non possiamo vivere come vera umanità sacra.

Sentendolo potresti intimorirti, ma tutti noi possiamo certamente vivere con la divinità risvegliata. Finché viviamo in questo mondo, in questi corpi, tutti entreremo nel mondo della divinità, perché è per questo che siamo nati.

Come viviamo questa vita—l'ultima nell'ambito terrestre—era noto da molto tempo, da quando siamo venuti sulla Terra. Semplicemente lo avevamo dimenticato.

Detto questo, alcuni penseranno: “Non potrei ricordarlo prima?” oppure “Perché l'ho dimenticato?” Ma ricorda quanto ho detto nel blog: il dimenticare era incorporato fin dall'inizio nel “Programma del Dio Universale”.

Avevamo bisogno di dimenticare la nostra divinità e, coperti di fango e sudore, aprire questo mondo.

Ma dall'ingresso negli anni Duemila non è più necessario. Siamo entrati in un'epoca in cui possiamo manifestare la divinità nel nostro essere—nel pensiero, nella parola e nell'azione—e vivere di conseguenza.

Questo perché in noi è iniziato a sorgere naturalmente l'impulso: “Manifestare la mia divinità e viverla.” Immagino sia così anche per voi, no?

Diventare realmente un essere divino—di nome e di fatto, esteriormente e interiormente—richiede inevitabilmente del tempo.

Per alcune persone può accadere in pochi mesi, mentre per altre servono anni: tre, cinque, dieci, venti, trenta, quaranta, cinquanta o anche sessanta anni.

Ma, come ho detto molte volte, dal punto di vista del regno divino, alcune decine d'anni in questo mondo sono davvero un tempo insignificante, un istante.

Per gli esseri umani, invece, decenni sembrano lunghi. Cinquant'anni fa era il 1975. Guardando indietro da questo 2025, probabilmente pensi: “È già passato così tanto tempo?”

Quando diciamo “dei” o “spiriti divini”, può sembrare vago, quindi penso che sia più facile immaginare il proprio Spirito Guardiano.

Perché lo Spirito Guardiano è lo spirito divino che è sempre con noi, che ci accompagna costantemente. È il dio più vicino a noi.

Come ho detto la volta scorsa, qualcuno potrebbe pensare: “Ha la parola ‘spirito’, quindi non è un dio”, ma non è così: è uno spirito divino.

“Infilarsi nel petto dello Spirito Guardiano” significa, per esempio, immaginare un giovane padre o madre che cammina con un bambino nel marsupio. C'è un modo per portarlo rivolto verso il genitore, e un altro in cui il bambino guarda in avanti con la schiena contro il petto del genitore, quando gli si vuole mostrare il paesaggio.

Quando “entriamo nel petto dello Spirito Guardiano”, è come essere tenuti guardando avanti,

abbracciati al suo petto. Immagina un cucciolo di canguro nel marsupio della madre che sporge la testa. Lo spirito divino che è sempre con noi, giorno e notte, è il nostro Spirito Guardiano.

Quando praticchiamo il vivere in consapevole unità con quello Spirito Guardiano, che è allo stesso tempo dio e spirito divino, diventiamo naturalmente il tipo di persona che, ascoltando le parole “Le parole che pronuncio sono le parole del mio Spirito Guardiano, i pensieri che emetto sono i pensieri del mio Spirito Guardiano, e le azioni che compio sono le azioni del mio Spirito Guardiano,” pensa: “Certo, è ovvio.”

Credo che rendersi conto che non si è mai separati dal proprio Spirito Guardiano sia il più grande segreto per vivere serenamente.

Ci sono persone che vivono in unità con lo Spirito Guardiano in modo consapevole e altre che lo fanno inconsciamente, ma non importa. Gli esseri umani tendono facilmente a criticare, giudicare e discriminare.

Alcuni penseranno: “Beati quelli che ne sono consapevoli; io non ci riesco,” ma l’importante è vivere uniti al proprio Spirito Guardiano, con un solo cuore.

Tutto il resto non ha importanza. Per questo è importante non usare la mente per cose inutili.

Prima ho detto che le esperienze umane non possono essere semplicemente definite “buone” o “cattive”, ma perché gli esseri umani continuano a giudicare—amare o odiare, definire buono o cattivo—e a tormentarsi in tale confusione?

Quando guardi profondamente nel tuo cuore e comprendi chiaramente questo, puoi diplomarti dal ripetere vite a quel livello.

Perché le persone soffrono? Nelle esperienze umane non ci sono esperienze buone o cattive. Tutto ciò che viviamo è semplicemente necessario, inevitabile e perfetto.

Eppure, con la mente fisica pensiamo: “Questo mi ha reso felice” o “Questo non mi è piaciuto.” Perché gli esseri umani pensano così?

Non considerarlo una teoria generale: consideralo come una questione tua. Chi non riesce a comprendere se stesso non può comprendere gli altri. Al contrario, chi riesce a comprendere se stesso, comprende anche gli altri.

Perché l’essere umano soffre?

Certo, quando diciamo “soffrire”, ci sono persone la cui sofferenza è profonda e altre la cui sofferenza è più leggera, ma in misura maggiore o minore, ogni essere umano vive tra preoccupazioni e dolori.

È lo stesso per uomini e donne, per i giovani e per gli anziani. Nessuno è diverso. Tutti vivono con preoccupazioni; cambia solo il grado.

Alcune persone si ammalano a causa delle proprie preoccupazioni, altre rattristano le loro famiglie. Ci sono molte situazioni diverse. Tuttavia, qualunque sia la situazione in cui ci troviamo, stiamo semplicemente vivendo un’esperienza necessaria.

Eppure continuiamo a pensare in termini di bene o male, di piacere o disgusto. E finché non riusciamo a uscire da questo ciclo, l'umanità terrestre non potrà risvegliare la propria divinità.

Per conseguire la Resurrezione Divina, bisogna arrivare a conoscere se stessi.

All'inizio di *How Man Should Reveal His Inner Self*, la vera natura dell'essere umano è espressa chiaramente con queste parole: "L'uomo è originariamente uno spirito di Dio e non un'esistenza karmica. Vive sotto la costante guida e protezione delle sue Divinità e dei suoi Spiriti Guardiani."

Dopo, continua: "Tutte le sofferenze dell'uomo sono causate quando i suoi pensieri errati, concepiti durante le vite passate fino al presente, si manifestano in questo mondo nel processo del loro dissolvimento."

Se potessimo accettare sinceramente queste parole—"Ah, è così"—non soffriremmo.

Eppure, nella realtà, anche tra coloro che pregano da trenta, quaranta, cinquanta o sessant'anni, molti vivono ancora nella sofferenza.

Coloro che hanno fatto proprie le parole scritte in *How Man Should Reveal His Inner Self* e le hanno elevate fino a farle diventare il loro modo di vivere, oggi vivono in uno stato di vera felicità.

Conosco personalmente molte persone così. Tutti dicono, con una sola voce: "Sono così grato che non so come dirlo" oppure "Sono così felice, così, così felice."

E quelle parole non sono false. Riesco a capire quando le parole sono false: hanno un certo odore d'inautenticità.

Ma le persone che mi parlano così lo fanno con il cuore. Vivono in uno stato d'animo di aver completato ogni apprendimento, dicendo: "Sono felice oltre misura", "Non ho altro che gratitudine."

Prima ho detto che "vivere unificando il sé con il Sé che sorge naturalmente" era stato il tema di queste ultime due settimane.

Durante queste due settimane c'era anche un altro tema: una riaffermazione.

Immagina il tuo cuore come un mondo con il suo cielo e la sua terra. In realtà, dentro il nostro cuore esistono cielo e terra. Dentro ciascuno di noi c'è un mondo. L'obiettivo è rendere quel terreno interiore—la terra del cuore—un suolo di pura gratitudine.

Non importa dove scavi in quella terra del cuore: deve uscire solo terra di gratitudine. Questo è il tipo di sé che cerchiamo di coltivare, ed è ciò che abbiamo riaffermato.

Per farlo, naturalmente, bisogna vivere giorno e notte dicendo: "Grazie, Spirito Guardiano." Ma più consapevolmente, significa "essere grati per tutto" ed "essere grati a tutti."

Coloro che si sono dedicati completamente a questo—davvero, come se mettessero in gioco la propria vita—per almeno tre settimane, sono già cambiati.

Tuttavia, una persona mi ha detto: "Vorrei farlo, ma non riesco a continuare a lungo. Non dura. Che cosa dovrei fare?"

Su questo, c'è una sola risposta: bisogna prendere una decisione ferma dentro di sé—"Voglio davvero raggiungere la Resurrezione Divina."

Chi ha preso davvero quella decisione, lo farà.

Trascorri le tue giornate dicendo continuamente "Grazie, grazie." Vivi con il sentimento di "Quanto sono grato, quanto sono grato." Pratica il vivere in questo modo. Pensa semplicemente: "È un esercizio."

L'ho detto così tante volte in questi incontri di studio che chi partecipa dal 2023 forse penserà: "Basta, l'abbiamo già sentito, SAITO-kun." Ma la mia guida di Capodanno di Byakko del 2007 diceva: "Hai troppi pensieri karmici. Dedica la tua vita a rovesciarli."

Quelle parole colpirono nel segno e mi scossero profondamente, e per circa tre anni vissi in modo cupo e indeciso. Poi, nel 2010, la mia Divinità Guardiana apparve dicendo: "Non posso più sopportarlo," e mi disse: "Di' 'grazie' a tutti. Un'altra cosa: rallenta il respiro per tutto il tempo in cui sei sveglio."

A quel tempo, intorno al 2010, ero ancora piuttosto ostinato, quindi risposi: "So respirare lentamente, quindi posso farlo. Ma dire 'grazie' a tutti? A quelli che non mi piacciono—questo, quello, quegli altri che non sopporto—non potrei mai dire 'grazie' neppure se mi si strappasse la bocca."

Allora, per così dire, un fulmine mi colpì. Con una voce così potente da far tremare i timpani, mi fu detto: "Smettila di lamentarti e fallo!" E subito dopo, quelle parole furono seguite da una voce gentile di conforto:

"Anche se nel tuo cuore borbotti, 'Perché devo dire grazie a un tipo del genere?', va bene. Sorridi, parla con voce dolce e dì: 'Grazie.' Provalo."

Nonostante la mia testardaggine, forse ero abbastanza semplice o sincero da pensare: "Se va bene che ciò che sento dentro e ciò che mostro fuori siano diversi, allora posso farlo anch'io." E cominciai a farlo.

E nel 2013—circa tre anni dopo—mi resi conto che non avevo più persone che detestavo o con cui mi sentivo a disagio.

Ma l'apprendimento della mia anima non finì lì. Ricordai che, nei primi anni 2000, sull'autobus per il Santuario Fuji, le sorelle e madri membri mi dicevano spesso: "Preghi per la pace nel mondo dal 1980. Perché non diventi un relatore?"

All'epoca ero ancora pungente e rispondevo: "Di cosa parlate? Guardate i relatori! Non ce n'è uno buono. Se è così, preferisco non esserlo."

Era come sputare in aria e lasciare che lo sputo ricadesse sulla mia testa. Sembrava che parlassi degli altri, ma in realtà parlavo di me stesso.

Ero così, ma intorno al 2016 o 2017 pensai finalmente: "Forse ora posso diventare relatore," e nel 2017 intrapresi la formazione.

Ricordo che fu il 10 dicembre 2017, durante la cerimonia di laurea di quella formazione. La Maestra Masami era presente e pose la mano sul capo di ciascuno, riempiendoci di luce.

Disse ad alta voce: "Ho assorbito la vostra energia," ma in realtà ci stava donando una luce speciale.

In quel momento disse: "Ascoltate bene e ricordatelo per sempre. Voi siete i primi relatori che hanno ricevuto il Divine Spark."

Dopo di ciò, nel settembre 2018, NAKAZAWA-san annunciò attraverso la Peace Letter l'inizio di qualcosa chiamato "Riunione di Preghiera d'Emergenza su Zoom."

Sapevo che prima di allora aveva fatto qualcosa su Skype, ma non mi interessava affatto e lo avevo ignorato. Tuttavia, quando si trattò di questa "Riunione di Preghiera d'Emergenza su Zoom", per qualche ragione sentii: "Devo partecipare." E da quel momento iniziai a collegarmi ogni giorno.

Vedevo che NAKAZAWA-san aveva difficoltà ogni giorno con le stesse operazioni di Zoom, e pensavo: "Potrebbe farlo in modo più semplice." Ma poiché continuava a ripetere gli stessi errori, alla fine gli inviai una mail suggerendo: "Penso che sarebbe meglio fare così." Fu così che cominciai ad aiutarlo.

Nello stesso anno, NAKAZAWA-san aveva anche creato un sito web usando il servizio gratuito di Yahoo. Quando Yahoo annunciò che avrebbe interrotto quel servizio gratuito, gli dissi: "Che peccato. Dal momento che io ho un mio blog, perché non trasferiamo lì la tua pagina?" Così, durante il 2018, realizzammo insieme il sito "Shira-Fuji", che poi cancellai quando NAKAZAWA-san tornò in cielo.

In quell'anno, NAKAZAWA-san mi disse più volte: "Vorrei presentarti a tutti su Zoom, SAITO-san." Ma io risposi sempre: "Sono troppo timido, preferisco evitare."

Tuttavia, tra dicembre 2018 e gennaio 2019, iniziò a soffrire di una tosse persistente. Quando parlai con lui al telefono, gli chiesi: "Non c'è nessuno tra i ricercatori del CWLP che possa sostituirti come leader, così da permetterti di riposare?"

All'epoca non mi era mai passato per la mente di presentarmi pubblicamente. Credevo fermamente: "Non sono una persona da palcoscenico, il mio posto è dietro le quinte."

Così chiesi: "Non c'è qualcuno del CWLP che possa farlo?" e lui rispose: "Proverò a chiedere." Da quel giorno cominciai a ricevere una serie di email da lui: "Mi hanno rifiutato," "Mi hanno rifiutato di nuovo," "Ancora rifiutato."

Dopo vari messaggi simili, capii: "Probabilmente lo chiederà a me," e dovetti prepararmi interiormente.

Il 27 gennaio 2019, durante la pausa pranzo del mio lavoro, parlai con NAKAZAWA-san tramite Zoom, come in una videochiamata, e lui mi disse: "Ormai ci sei solo tu, SAITO-san. Ti affido l'incarico."

Poiché mi ero già preparato mentalmente, risposi immediatamente: "Hai, capito."

Più tardi mia moglie mi chiese: "Sei davvero sicuro di farcela?" Ma le spiegai che non avevo alcun desiderio di "mettermi in mostra" o "essere al centro dell'attenzione." Volevo solo che NAKAZAWA-san potesse riposarsi.

Così, nel febbraio 2019, guidai per la prima volta l'IN davanti a tutti.

Ho raccontato questa storia molte volte, ma la prima volta che formammo l'IN in pubblico, poiché non l'avevo mai fatto prima, ero così nervoso che mi tremavano le ginocchia al punto da non riuscire quasi

a stare in piedi.

Rimasi in piedi così per circa trenta minuti, senza riuscire a fermare il tremore. Credo che quelli che partecipavano in quel periodo se ne accorsero.

Dopo ricevetti molti messaggi di incoraggiamento e sostegno da parte delle sorelle e delle madri di tutto il paese. Grazie a quei messaggi, dopo la terza o quarta volta, le mie ginocchia smisero di tremare e riuscii a condurre l'IN con serenità.

Ma questa è solo la parte esteriore della storia: in realtà, l'aiuto che diedi a NAKAZAWA-san era già stato preparato in anticipo da uno scambio tra i nostri Spiriti Guardiani.

Capii in seguito che, alcuni mesi prima che iniziasse la "Riunione di Preghiera d'Emergenza su Zoom", il mio sé spirituale era stato accompagnato dal mio Spirito Guardiano e dalla mia Divinità Guardiana a far visita allo Spirito Guardiano e alla Divinità Guardiana di NAKAZAWA-san. Lì, il mio Spirito Guardiano spiegò agli spiriti di NAKAZAWA-san:

"Mio figlio crede che basti essere connesso solo con GOI-sensei e la Maestra Masami. Pensa che, finché partecipa agli eventi principali di Byakko, questo sia sufficiente. Crede di non aver bisogno di compagni di fede e che partecipare alle riunioni sia impensabile. Ha una visione ristretta e parziale. Ma l'era del Divine Spark sta davvero arrivando, e se continua così non servirà a nulla. Per favore, istruitelo sotto la vostra guida."

Dopo queste parole, sia il mio Spirito Guardiano che io ci inchinammo profondamente.

Nel mondo fisico, questo scambio spirituale si manifestò in me come il sentimento: "Devo aiutare NAKAZAWA-san." Più tardi compresi il significato di "per favore, istruitelo." All'improvviso mi trovai a interagire con più di cento persone.

All'inizio fu come se qualcuno che viveva silenziosamente nell'ombra fosse stato improvvisamente trascinato alla luce. Da allora ebbi molti scambi—via e-mail, al telefono e di persona—and venni di nuovo raffinato attraverso le relazioni umane.

Anche se pensavo di non provare più simpatia o antipatia per nessuno, apparvero persone che mi facevano pensare: "Questa persona non mi piace," e fui costretto ancora una volta a confrontarmi. Penso che il culmine fu nella primavera del 2020. In quel periodo si concentrarono i problemi più intensi nelle relazioni umane.

Erano tutti membri. Mi dicevo: "Sono membri, come possono comportarsi così?" E dentro di me soffiava una tempesta di critica, biasimo e giudizio.

Quando mi chiesi: "Cosa dovrei fare?", all'improvviso ricordai qualcosa che avevo ascoltato da GOI-sensei nei miei vent'anni:

"Non è mai colpa di nessun altro! Che cosa stai facendo, sempre a dare la colpa agli altri?"

Era un discorso dei primi anni '60, intorno al 1962 o 1963, quando GOI-sensei teneva insegnamenti molto severi e la presenza di Lao Tzu si manifestava fortemente attraverso di lui.

Avevo intitolato quella vecchia registrazione “La verità della responsabilità personale” e mi era piaciuta moltissimo da giovane. In quel momento la ricordai vividamente.

E pensai: “Capisco, non è colpa di nessuno. La causa è dentro di me.” Così iniziai a guardare in profondità nel mio cuore. Più andavo in profondità, più diventava buio.

Quando gli occhi si abituano all’oscurità, cominciano a vedere. In quello stato, trovai una parte di me stesso seduta, avvilita, non perdonata da me.

Allo stesso tempo, credo che il mio Spirito Guardiano mi mostrò anche la parte di me che *non perdonava se stessa*. Una volta compreso il metodo di questa introspezione, le realizzazioni arrivano una dopo l’altra.

Così scoprii dentro di me sia il “me che si sentiva non amato e avvilito” sia il “me che non amava,” sia “il me che non riconosceva la propria divinità” sia “il me che non veniva riconosciuto come divino.” Era come scoprire dentro di sé due lati separati e opposti—la vittima e l’aggressore—che vivevano in dualità.

Nel momento in cui pensai: “Ah, quindi era l’esistenza di questi aspetti opposti dentro di me che si manifestava come sentimenti spiacevoli verso gli altri,” i sentimenti di avversione e disagio che provavo verso certe persone svanirono del tutto. Probabilmente non durò nemmeno un minuto.

Da allora, qualunque cosa qualcuno mi dicesse, non mi turbavo più. Perché non è mai colpa degli altri. Ogni volta che proviamo qualcosa verso un’altra persona, la causa si trova sempre dentro di noi.

Aver compreso chiaramente questa verità in quel momento mi fece smettere, da allora in poi, di dare la colpa agli altri.

Dal settembre 2023, pensai: “Forse poche persone saranno interessate a questo tipo di argomenti,” ma decisi di iniziare un incontro di studio per condividere questa esperienza.

In realtà, oggi non avevo intenzione di raccontare questa parte della mia storia, ma finii per parlare di me stesso. Sono già le 2:59, quindi desidero concludere qui.

Infine, vorrei unirmi a tutti voi ancora una volta per formare il Divine Spark IN e far discendere la Luce Suprema dell’Universo. Le parole sono le stesse di sempre.

Chi è in piedi, per favore, afferra saldamente il pavimento con le dita dei piedi, immaginando di stringere la Terra stessa.

Chi è seduto o inginocchiato, immagini che i propri fianchi siano le piante dei piedi e che, attraverso di essi, sia connesso con la Terra. Quando formiamo l’IN, la Luce del Cielo scende abbondantemente su di noi.

Quindi, mentre ricevete quella Luce dal Cielo e anche l’energia che sale dalla Terra, immaginate che il vostro corpo funzioni come un condotto di luce—una tubazione luminosa—attraverso cui l’energia della Terra fluisce verso il Cielo e quella del Cielo fluisce verso la Terra.

La Luce del Divine Spark IN che formiamo entra naturalmente in noi, ma si irradia anche su tutto il

pianeta attraverso il diagramma CWLP del Santuario Fuji. Formate l'IN con questa consapevolezza.

## «Eseguire Divine Spark IN una volta»

Grazie mille. Con questo, desidero concludere l'incontro di studio di oggi. Ringrazio sinceramente tutti voi per aver partecipato nonostante i vostri impegni. Ora attiverò i microfoni di tutti.

## «Tempo del bye-bye»

Con questo, la Riunione di Preghiera di oggi è terminata. Grazie di cuore.

Fine.