

Buongiorno a tutti. La sessione di studio di oggi era inizialmente prevista per il 16 maggio, ma a causa di un evento al Santuario Fuji l'abbiamo rimandata di una settimana; quindi oggi, sabato 23, è la nostra sessione di studio. Per iniziare, offriremo la Preghiera per la Pace Mondiale utilizzando il CD di Touitsu da 8 minuti e 44 secondi. Cominciamo.

< Preghiera per la Pace Mondiale >

Grazie. C'è un cantante di nome Chiharu Matsuyama, originario dell'Hokkaido. Anch'io sono nato in Hokkaido, e Chiharu Matsuyama veniva da un paesino chiamato Ashoro, vicino a Obihiro, in Hokkaido. Quando lui debuttò, io vivevo in un piccolo paese chiamato Tsubetsu, vicino ad Ashoro — all'epoca aveva una popolazione di oltre 15.000 persone, ma ora è scesa sotto le 10.000 ed è una zona spopolata. Vivevo lì e, dato che lui veniva dal paese accanto, gli prestavo attenzione. Recentemente, mentre guardavo YouTube, è apparso un video in cui Chiharu-san diceva qualcosa di bello, quindi permettetemi di condividerlo.

"Se avete un sogno o un'aspirazione, vi prego di portare con voi impegno, fiducia e un po' di coraggio. Dopotutto, nulla comincia senza impegno, e non si può andare avanti senza fiducia, vero? E poi, coraggio. Impegno, fiducia e un po' di coraggio. Portando con voi queste cose, spero che continuiate a vivere ogni giorno da oggi in poi senza rimpianti."

Questa era la storia. Dopo averla ascoltata, ho riflettuto un po' su me stesso. Facendolo, ho raccontato spesso in questa sessione di studio la storia di come "nel 2010, le Divinità Guardiane vennero come una risonanza e dissero: 'Di' grazie a ogni persona. E un'altra cosa: mantieni il respiro rilassato per tutto il tempo in cui sei sveglio', e una volta che ho iniziato a farlo, quando erano passati tre anni non c'era più nessuno che non mi piacesse o con cui mi sentissi a disagio." Ma recentemente mi sono accorto che non avevo davvero guardato con profondità ciò che era venuto prima e dopo.

Avevo sempre pensato: "L'ho fatto perché le Divinità Guardiane me lo avevano detto, e di conseguenza sono cambiato." Ma avevo completamente dimenticato che c'era una fase precedente.

Cos'era? Avevo pensato: "Voglio cambiare." Dall'adolescenza avevo cominciato a pensare: "Non posso continuare così", "Devo diventare una persona più ammirevole", "Voglio diventarlo", "Diventerò una persona di carattere." Pensavo queste cose dall'adolescenza, e continuavo a pensarle, ma mi sono lasciato trascinare fino ai miei oltre quarant'anni. Trascinato dai pensieri abituali, non avevo intrapreso alcuna azione per cambiare veramente.

Eppure, d'altra parte, pensavo: "Voglio cambiare, voglio cambiare." Sembra molto contraddittorio: se volevo cambiare, sarebbe bastato semplicemente cambiare, ma continuavo a fare cose che mi impedivano di cambiare mentre pensavo: "Voglio cambiare."

Ora, è una piccola digressione. Credo fosse quando avevo circa vent'anni. Un capo di mando intermedio del mio posto di lavoro e io — io non posso bere alcol, ma — siamo andati a bere da qualche parte. Allora lui mi chiese: "In cosa vuoi diventare in futuro?"

Sicuramente si aspettava una risposta leggera come: "Voglio risparmiare e comprarmi una casa" o "Voglio guidare una bella macchina." Credo che mi abbia rivolto la domanda aspettandosi quel tipo di risposta.

Ma a quei tempi non avevo la capacità di "leggere l'aria", così ho risposto: "Voglio diventare una persona di carattere." Allora quella persona è rimasta completamente in silenzio. In un incontro informale per bere, in una situazione in cui ci si aspetta di parlare di cose banali, se all'improvviso tiri fuori una frase pesante come: "Voglio diventare una persona di carattere", probabilmente ha pensato di non potermi seguire, e quindi non ha più insistito.

A quel tempo, se mi avessero chiesto se fossi una persona di carattere, non lo ero affatto — era una storia molto lontana, come cercare di afferrare qualcosa al di sopra delle nuvole. Ma a vent'anni, da qualche parte nel mio cuore, senza alcun fondamento reale, pensavo: "Posso diventare una persona di carattere." E pensavo anche: "Io sono di quelli che sbocciano tardi."

Avevo completamente dimenticato che fosse successa una cosa simile, ma il ricordo di quei giorni è tornato attraverso la storia di Chiharu-san che ho appena menzionato. Come ho già condiviso nelle sessioni di studio, ero qualcuno che nutriva un risentimento estremamente intenso verso i miei genitori, perciò nei miei vent'anni, trent'anni e fino alla metà dei miei quarant'anni, ho vissuto come un aquilone con il filo tagliato.

Fino al diploma di scuola superiore, il mio obiettivo nella vita era stato lasciare la casa dei miei genitori il prima possibile, allontanarmi rapidamente da loro, andare via rapidamente dall'Hokkaido — e quando mi sono diplomato, quell'obiettivo era già stato raggiunto. Così, una volta che ho cominciato a vivere lontano dai miei genitori, sono diventato come un aquilone con il filo tagliato.

Ma allo stesso tempo, a volte compravo e leggevo i libri di Goi-sensei. Sono diventato membro a vent'anni, ma recitavo la Preghiera per la Pace Mondiale già da quando avevo quindici anni e vivevo in Hokkaido. Eppure ho fluttuato per tutti i miei vent'anni e trent'anni, e poi, nel 2004, a 39 anni, dopo anni di accusare tutti gli altri — "È colpa del tale, è colpa di lui" — ci fu un momento in cui ho potuto sentire con forza: "Io? Ero io? La causa era in me? Ero io quello sbagliato?"

Da quel momento ho pensato di scrivere su un blog il processo del mio cambiamento, e ho iniziato a scrivere il mio primissimo blog. Credo si chiamasse "Dall'Universo Interiore", ma non è più in internet. Attraverso la scrittura di quel blog, ho continuato a fare il lavoro di guardarmi dentro.

Ma questo non ha fatto sì che tutto migliorasse, e ho continuato ad accusare gli altri. Poi, nell'oracolo scritto delle Linee Guida del Nuovo Anno del 2007, ho ricevuto: "I tuoi pensieri karmici sono troppi. Dedica la tua vita a invertirli." Era la linea guida che i miei Spiriti Guardiani e Divinità Guardiane mi avevano dato per scuotermi, dato che mi trascinavo all'infinito, ma a quel tempo non lo capii e finii per tenere il broncio.

Così dal 2007 al 2010 ho continuato a lamentarmi. Poi credo che gli Spiriti Guardiani abbiano chiesto alle Divinità Guardiane di intervenire, e le Divinità Guardiane sono

intervenute direttamente, portandomi in uno stato in cui non avevo altra scelta se non farlo.

Sono stato messo in una situazione in cui non potevo fare a meno di praticare "dire grazie a ogni persona" e "mantenere il respiro rilassato per tutto il tempo in cui sono sveglio."

Ma in realtà, più che esservi stato spinto unilateralmente, era qualcosa che avevo desiderato in un'altra parte del mio cuore per decenni. Dal 2010 ho iniziato a lavorare seriamente per cambiare, e intorno al 2013 le mie relazioni con le persone sono cambiate.

E anche dentro Byakko — forse l'ho già detto — negli anni 2000, sul pullman che andava al Santuario Fuji, le sorelle e le "madri" più anziane di Byakko mi dicevano spesso: "Stai pregando dall'era Showa. Perché non diventi istruttore?" Me lo dicevano di continuo.

Ma all'inizio degli anni 2000 ero contorto, e dicevo cose impertinenti. Come ho già detto, sputavo parole come chi sputa al cielo: "Cosa state dicendo? Guardate gli istruttori. Non ce n'è uno decente. Se diventarne uno significa essere come loro, allora non ho bisogno di essere istruttore." Tutta la saliva che ho sputato al cielo è ricaduta sulla mia stessa testa...

Passando attraverso quel tipo di processo, verso il 2015 ho iniziato a pensare: "È ormai ora che io diventi istruttore." Ho fatto la formazione per istruttori nel 2017. Il 2017 fu l'anno — a quel tempo si chiamava l'IN del Risveglio della Scintilla Divina — in cui fu donato il Divine Spark IN, il 2 luglio. Alla cerimonia di diploma del corso di formazione per istruttori di dicembre, Masami-sensei è apparsa e ci ha rivolto queste parole: "Ricordatevelo bene. Voi siete la prima generazione di istruttori della Scintilla Divina."

E poi posò la mano sulla testa di ciascuno di noi per parecchio tempo, riversandovi luce. Dopo che Masami-sensei ebbe finito di passare uno per uno e tornò sul podio, disse: "Ho assorbito molta energia da tutti voi", ma mentre l'ascoltavo pensavo: "Non è il contrario? Non è stata Masami-sensei a riversare tanta luce in noi?" — è stato così.

Poi, nel settembre 2018, Nakazawa-san iniziò un incontro di preghiera tramite Zoom, sotto il nome di "Incontro di Preghiera d'Emergenza Zoom." Era un periodo in cui c'era stato un grande terremoto in Hokkaido e un grande tifone nella regione del Kansai, con danni terribili. Quando iniziarono le preghiere su Zoom, pensavo potesse essere qualcosa di temporaneo, ma poi sono continuate.

Quando arrivò l'annuncio sulla Peace Letter che le preghiere si sarebbero svolte su Zoom, sentii: "Devo partecipare, devo unirmi", così mi unii, ma partecipai con la videocamera spenta. Era per imbarazzo. C'erano davvero troppe persone che partecipavano con la videocamera spenta. In quel periodo, Nakazawa-san ripeteva sullo schermo: "Chi partecipa con la videocamera spenta, per favore accendete la videocamera e unitevi."

In quel momento pensai: "Che faccio?" Consultai anche il mio compagno. "Cosa ne pensi? Nakazawa-san sta dicendo questo." Allora, con la sensazione di buttarmi giù da un palco alto, ricordo di aver acceso la videocamera e partecipato. In quel momento non sognavo nemmeno che sarei arrivato ad aiutare negli incontri di preghiera.

Ma all'inizio degli incontri di preghiera su Zoom, c'era sempre una parte in cui Nakazawa-san si impappinava con le operazioni nello stesso punto ogni volta. Io guardavo pensando: "Sarebbe meglio farlo così." Dato che continuava a succedere ogni volta, inviai un'email a

Nakazawa-san dicendole: "Se lo fai così, riuscirai a farlo." Da lì cominciò il mio legame con Nakazawa-san.

Verso ottobre 2018, Nakazawa-san aveva un proprio sito web a quel tempo. Lo aveva creato con il servizio gratuito di pagine web di Yahoo. Poi Yahoo annunciò che a fine dicembre avrebbe terminato quel servizio gratuito, così dissi a Nakazawa-san: "Io affitto un server, che ne diresti di trasferire il tuo sito web nel mio?" Per tutto il 2018 ho aiutato a costruire il sito web di Nakazawa-san, chiamato "Sito web di Shirafuji." L'ho già eliminato.

Alcuni di voi avranno sentito questa storia più volte. In quel periodo — da dicembre 2018 a gennaio 2019 — Nakazawa-san aveva una tosse che non si fermava da oltre un mese, e stava guidando gli incontri dell'IN al mattino e alla sera da sola. A quel punto comunicavamo strettamente per telefono, perciò le dissi al telefono: "Non c'è qualcuno tra i membri ricercatori che possa lasciarti riposare due o tre volte a settimana, qualcuno che possa sostituirti?"

Lei rispose: "Provo a chiedere", e io speravo che qualcuno si proponesse. Allora Nakazawa-san, diligentemente, mi informava una per una via email: "Mi hanno detto di no", "Mi hanno detto di no", "Mi hanno detto di no di nuovo", "Mi hanno detto di no di nuovo." Mentre continuavo a ricevere quelle email, in qualche angolo del mio cuore mi stavo preparando, pensando: "La richiesta potrebbe arrivare a me."

Poi, credo verso fine gennaio 2019, durante la pausa pranzo del mio lavoro diurno, quando parlammo tramite Zoom come una videochiamata, lei disse con voce allegra: "Non rimane che lei, Saito-san, quindi per favore." E io risposi: "Sì, ho capito." Dopo, il mio compagno mi fece molte critiche, ma per quanto dicesse non mi sono fatto trasportare emotivamente. A quel tempo Nakazawa-san sembrava così esausta che pensai che, anche se avesse potuto riposare solo una o due volte a settimana, sarebbe stata una buona cosa.

Da circa febbraio 2019, ho iniziato a sostituire Nakazawa-san come leader circa due volte a settimana. E nell'estate del 2019, Nakazawa-san si prese circa una settimana di riposo, e durante quel periodo mi venne in mente il programma che divenne il prototipo dell'attuale Preghiera per i Sette Paesi. Mentre Nakazawa-san riposava, credo che ZUSHI-san ed io l'abbiamo gestita insieme — ZUSHI-san si occupava del mattino e io della sera.

Quando Nakazawa-san si prese quel riposo per la prima volta, ebbi l'intuizione che: "Non saranno solo una o due settimane. Potrebbe essere un'assenza più lunga." Così contattai i volontari dei primi tempi, chiedendo loro di essere pronti a collaborare per ogni evenienza.

Poi, verso il periodo dell'Obon del 2019, Nakazawa-san mi contattò per dirmi: "Mi ricovero per esami." E capii: "Quindi era questo." Dato che le preparazioni erano già state fatte in anticipo, non ci fu confusione, e l'attuale Preghiera per i Sette Paesi prese forma. Credo che Nakazawa-san tornò dopo circa tre settimane, e dopo il suo ritorno invertimmo le proporzioni: lei guidava due volte a settimana. Andò avanti così per diversi anni, e Nakazawa-san è tornata in Cielo nel 2023.

E così siamo arrivati a oggi. Tornando alla prima storia di Chiharu Matsuyama: "impegno, fiducia e un po' di coraggio." Senza impegno, nulla cambia. Se ti manca la fiducia e sei solo

ansioso, quell'impegno non continuerà. E inoltre, senza coraggio, quando incontri delle difficoltà ti arrenderai facilmente.

Se continui a pensare: "Voglio cambiare, voglio cambiare, voglio cambiare, voglio cambiare", cambierai? Come sapete tutti, non è così semplice.

Molte persone hanno scritto libri o sono andate in giro a tenere discorsi su cosa fare per cambiare. Tuttavia, le persone che cambiano veramente sono solo quelle che mettono in pratica l'azione del cambiare. Diventare una persona ammirevole non è semplice come vincere la lotteria e diventare ricchi passivamente.

Si costruisce nell'accumulo veramente ordinario, momento per momento, della vita quotidiana. Da quando ho iniziato a praticare il respiro rilassato nel 2010, sono giunto a sentire profondamente che per cambiare qualunque abitudine occorre lavorare momento per momento. Ad esempio, se vuoi mantenere il respiro rilassato, devi continuare a prestare attenzione al respiro, e nel momento in cui ti accorgi di esserti distratto inconsciamente, ritorna dolcemente al respiro rilassato. Lo si fa nel corso della vita quotidiana. Se ti lasci andare e rimani alla deriva, non si manterrà.

All'inizio va bene avere sogni o speranze — "voglio diventare così", "voglio essere così." Ma per diventare realmente quel tipo di persona, la pratica per diventarlo deve essere effettivamente svolta.

Se vuoi vivere una vita con respiro rilassato, quando il respiro si sposta inconsciamente, nel momento in cui te ne accorgi: "Ah, mi sono distratto. Torno al respiro rilassato", questo è il modo di usare la coscienza per ritornare. Per esempio, se vuoi continuare a sentire gratitudine verso i tuoi Spiriti Guardiani, nel mezzo di ciò possono apparire pensieri completamente estranei e la tua gratitudine verso gli Spiriti Guardiani può volar via da qualche parte. Quando te ne accorgi e pensi: "Mi sono di nuovo distratto. Ma il fatto stesso di essermi distratto è che gli Spiriti Guardiani lo stanno manifestando e cancellando per me, quindi — Spiriti Guardiani, grazie", e riporti la tua mente alla gratitudine verso gli Spiriti Guardiani — non importa quante volte sorgano pensieri vari e tu non riesca a mantenere la gratitudine, se riporti la mente alla gratitudine verso gli Spiriti Guardiani, non devi rimproverarti. Non hai bisogno di rimproverarti.

Non c'è bisogno di pensare: "Voglio farlo, ma non ci riesco. Sono senza speranza." Tutto ciò che appare in te è stato organizzato e manifestato dai tuoi Spiriti Guardiani. Anche essere distratto da pensieri vaganti durante il Touitsu è la figura stessa dei tuoi Spiriti Guardiani che manifestano e cancellano.

Anche quando intendi agire con dolcezza e amore verso gli altri ma ti lasci trasportare dalle tue emozioni e senti: "Mi ha dato sui nervi", se rivolgi quel pensiero alla gratitudine verso gli Spiriti Guardiani, non hai bisogno di sentire: "Ho fatto un disastro", né di rimproverarti.

Anche se avevi intenzione di agire con gentilezza e poi ti sei arrabbiato, anche quello è qualcosa che gli Spiriti Guardiani hanno manifestato per cancellarlo. Per questo offriamo gratitudine. Ma quella gratitudine non è: "Grazie perché hai fatto qualcosa per me." Anche prima che sia stato fatto qualcosa per te... ["Grazie" nel senso di essere grati che qualcosa

accada o non accada] — questa è la vera gratitudine.

La gratitudine non è [una parola rivolta a un'altra persona, come l'inglese "Thank you very much."]. [Le parole "arigatou gozaimasu" sono parole per diventare uno con l'oggetto della gratitudine.]

Per diventare uno, non è un modo di essere grati (un modo di usare la coscienza) come: "ringrazio perché qualcosa è accaduto"; al contrario, sia che accada qualcosa o no, continuando a dire: "Grazie. Grazie. Grazie. Grazie", entri nel mondo vero (la fonte della vita).

È un modo strano di esprimerlo dire che "le parole di gratitudine si completano", ma il mondo fino ad ora è stato un luogo in cui gli esseri umani hanno frainteso la vera energia delle parole, e ci sono innumerevoli parole che sono state ricevute in modo diverso.

Questo non riguarda solo la gratitudine. Se prendiamo anche la sola parola "amore" — scomponendo ed esaminando l'autopercezione dell'"amore che noi stessi pratichiamo ed esprimiamo", troviamo casi che sono in realtà "azioni per la propria soddisfazione." Essere gentili con gli altri per soddisfazione personale. Agire nascondendo il sentimento di volere qualcosa in cambio.

In tali casi, in superficie sembra un atto d'amore, ma poiché non è vero amore, nel momento in cui qualcosa di scomodo viene a galla, la persona può ribaltare il proprio atteggiamento come si volta il palmo di una mano.

Dato che la parola "amore" è un po' difficile da afferrare, abbassiamo il livello e guardiamo la parola "mi piace", come in "mi piaci tanto." Quando dalla tua bocca esce la parola "mi piace", se sul retro di quel "mi piace" c'è attaccato un "non mi piace", allora non è un vero "mi piace."

Il "mi piace divino" è piacere accada quel che accada. Nel mondo umano, nel momento in cui le cose diventano scomode, ti volti verso il "non mi piace." Nel mondo divino non c'è tale dualità.

Per questo esiste l'espressione "amore infinito." La qualità dell'"amore infinito" dentro di noi non è qualcosa di così fragile da trasformarsi facilmente in piacere o non piacere alla gente.

Qualunque cosa accada, ami. Per quanto venga fatto contro di te, non smetti di amare. Quindi, se reagisci alle parole o al comportamento di qualcuno pensando: "Che cosa sgradevole", quella è emozione umana. Non è la mente divina. Nella mente divina, le idee stesse di "sgradevole" o "questo non mi piace" non esistono fin dall'inizio.

Noi che aspiriamo alla Scintilla Divina — quanto sarebbe meraviglioso se potessimo vivere manifestando un amore divino e una gratitudine divina veramente senza doppio volto. Dato che sono ormai 57 minuti, facciamo una volta il Divine Spark IN e prendiamoci una pausa.

< Divine Spark IN, una volta >

Allora, facciamo una pausa fino alle 2:10. Penso che le vostre figure non si vedranno sullo schermo, ma se vi preoccupa, per favore spegnete il vostro video e prendetevi la pausa.

< Pausa di 10 minuti >

Sì, scusate. Il tempo è passato. Bene, entriamo nella seconda parte. Nel testo iniziale dell'e-mail guida del programma di stasera, ho scritto dei "gesti cortesi." È qualcosa a cui sto pensando e a cui presto attenzione da diverse settimane.

Per esempio, quando fate il Touitsu, alcuni si siedono in seiza, altri si siedono su una sedia, e alcuni magari fanno il Touitsu in piedi — ma in genere, credo, la gente si siede.

In quel caso, ad esempio quando vi sedete su una sedia, vi collegate con la terra in tre punti: i fianchi e i due piedi. Stando in piedi, vi collegate attraverso le piante dei due piedi. E la sommità del capo si collega con i cieli.

Permettetemi di girarmi di lato per un attimo. (Si gira di lato, indicando la nuca.) Le persone moderne, vedete, qui, vedete — molti sono inclinati in avanti. Quando sono rilassati, la testa cade in avanti.

È come una malattia moderna nel senso che sono passati ormai più di dieci anni da quando tutti hanno iniziato a usare gli smartphone. Per guardare lo smartphone, per avvicinare gli occhi, abbassiamo la testa così. E così diventa abitudine, e il collo "memorizza" quella postura.

Esiste l'espressione "tech-neck." Quando la testa è abbassata, è più difficile che la sommità del capo si colleghi con i cieli. Per questo, quando guardate lo smartphone, avvicinatelo al volto. Credo sia bene guardarlo senza abbassare il collo.

Non solo quando si guarda lo smartphone, ma in ogni momento della vita quotidiana, il collo deve stare bene eretto e la sommità del capo in uno stato di connessione retta verso l'alto. Ho appena parlato della zona dal collo in su, ma lo stesso vale per la colonna vertebrale. Anche la colonna si raddrizza.

E le piante dei piedi. Il pavimento dove vi trovate — alcuni possono essere su tatami, altri su moquette o parquet — se siete in piedi con la sommità del capo connessa retta verso l'alto, con le piante e le dita dei piedi, afferrate il pavimento di casa vostra.

Afferrate il suolo o il pavimento con le dita dei piedi. Quando vi sedete su una sedia, si aggiungono i fianchi, e nei tre punti di entrambi i piedi e dei fianchi vi collegate con la terra; raddrizzate la colonna; alzate anche tutto dal collo in su; la sommità del capo si collega retta verso l'alto, e dalla sommità del capo, attraverso la colonna, fino al coccige, create uno stato in cui tutto sia diritto.

Allora assumete una postura che scambia energia con l'energia della terra e anche con l'energia dei cieli. Potete mantenere uno stato di essere connessi sia al cielo che alla terra.

Questo riguarda la postura, ma credo di averlo scritto da qualche parte nel testo dell'email — da bambini, dato che le nostre mani erano piccole, quando provavamo a tenere qualcosa spesso lo tenevamo con entrambe le mani.

Ma a poco a poco, imitando gli adulti, abbiamo iniziato a tenere con una sola mano ciò che prima tenevamo con entrambe. Allo stesso tempo, credo che abbiamo lasciato indietro qualcosa di importante.

Un esempio facile da capire: in una situazione in cui servi del tè a un ospite, si vede che offrirlo con entrambe le mani è più cortese che porgerlo con una sola dicendo "ecco." Questo non vale solo per servire il tè, ma per molte situazioni diverse.

La mano è un luogo del corpo umano da cui l'energia della vita è emessa con la stessa abbondanza degli occhi. Gli occhi e i palmi delle mani sono luoghi da cui l'energia della vita è emessa in grande quantità.

Gli occhi sono disposti così — ad esempio chi si è ferito l'occhio destro e usa solo il sinistro — ma guardando con entrambi gli occhi, l'energia della vita viene irradiata in modo equilibrato.

Allo stesso modo, per le mani, fare qualcosa con entrambe le mani è meglio che farlo con una sola. Perché è meglio? Perché l'energia che esce dalla mano destra e l'energia che esce dalla mano sinistra sono yin e yang, energie positive e negative — per l'azione di yin e yang, appaiono separate nella mano destra e nella mano sinistra.

Personalmente penso che la mano sinistra porti energia yang e la mano destra energia yin, ma c'è chi dice il contrario. Qualsiasi interpretazione va bene. Non è una questione importante. Il punto è che, eseguendo un'azione con entrambe le mani, le energie yin e yang entrano in quell'azione.

Per questo, anche per cose che si possono fare con una mano sola, farle deliberatamente con entrambe — inserire questo tipo di cose nella vita quotidiana — cambia, come dirlo, il modo di tenere il cuore; il cuore cambia.

Io stesso ho fatto questo esperimento usando il mio corpo, ed è sorta la domanda: "Perché cambia? Perché cambia il cuore quando cambio i miei movimenti?" La risposta che ho ricevuto è stata: "Perché, usando entrambe le mani, le energie yin e yang escono in modo equilibrato."

Perciò, quando usi le mani per fare qualcosa — beh, scrivere con entrambe le mani è un caso estremo e non è quello che intendo — ma per cose che si potrebbero fare con una mano, quando intenzionalmente provi a farle con entrambe le mani, nella tua coscienza emergerà un modo di vedere, percepire e pensare che non avevi mai avuto prima, quindi vi prego di provarlo.

Anche camminando — benché camminiamo con queste due gambe, alcuni camminano col bastone perché hanno le gambe ferite, altri camminano con le stampelle — parlerò partendo dal presupposto di poter camminare normalmente sui due piedi.

Quando camminiamo, di solito non pensiamo a come usiamo le piante dei piedi. (Girando il palmo di lato.) Diciamo che questa è la pianta del piede, la parte qui (la parte rialzata vicino al polso) è il tallone, e la parte qui (le punte dall'indice al mignolo) sono le dita.

Allora prima il tallone tocca il suolo, poi toccano le dita, e ci si spinge come a dare un calcio al suolo per passare al passo successivo. In quel momento, quando le dita sono a terra, afferra consapevolmente il suolo con le cinque dita del piede — sia indossando le scarpe, sia in casa — afferra e rilascia il pavimento mentre cammini, e potrai avere comunicazione con la terra mentre cammini.

Quando sei fermo invece di camminare, è ancora più facile diventare consapevole della comunicazione con la terra. Mentre stai in piedi, afferra il suolo con le dita dei piedi.

Per esempio, lasciatemi tornare al tema del Touitsu. Quando dici: "Bene, facciamo Touitsu", formi il Nyorai-IN davanti allo stomaco, raddrizzi la colonna e inizi: "Che la pace regni sulla Terra..." — ma prima di iniziare, ondeggia appena un poco avanti e indietro. Troverai il punto più stabile. Quando trovi il punto di "qui", fermati.

Poi, ondeggia un poco a sinistra e a destra. Non c'è bisogno di ondeggiare in modo esagerato. Anche allora troverai un punto che si sente giusto, quindi fermati lì.

Quello stato è il punto centrale di davanti, dietro, sinistra e destra. È il punto più favorevole allo scambio con il cielo e la terra. Quando l'equilibrio tra mente e corpo è alterato, gli esseri umani spesso non stanno dritti — sono inclinati in avanti, indietro, a destra o a sinistra, leggermente fuori asse.

Per questo, per accorgersene e correggerlo, ondeggia delicatamente avanti-indietro e a sinistra-destra, e applica la correzione. Allora potrai usare il corpo fisico correttamente, come un corpo connesso con il cielo e la terra, quindi vi prego di provarlo.

Questo argomento è scritto anche nel programma di stasera, quindi probabilmente anche il moderatore parlerà di qualcosa di simile. Non è che solo la mente sperimenti la Scintilla Divina, né che solo il corpo sperimenti la Scintilla Divina — quando parliamo di Scintilla Divina, in verità sia la mente che il corpo si riattivano.

Lo fanno, ma ciò che la guida è la coscienza, la mente. Tuttavia, quando non riesci a guidare la mente in quella direzione, puoi correggere la tua coscienza correggendo prima i movimenti del corpo.

Coloro che possono controllare tutto con la coscienza possono usare il corpo correttamente in modo naturale senza bisogno di tale controllo fisico, ma queste persone sono estremamente rare.

Perciò noi gente comune — regolando il corpo dal lato della mente e regolando la mente dal lato del corpo, lavorando da entrambi i lati per sintonizzarci sulla vibrazione divina, lungo la vita quotidiana, dal risveglio del mattino fino a coricarsi la notte — questo è un buon modo per continuare a sintonizzarsi sulla vibrazione divina. Fin qui, la parte legata al programma serale.

Ora, se potessimo vivere da soli per tutta la vita senza relazionarci con gli altri, il cuore umano non si scompiglierebbe così facilmente. Quando viviamo relazionandoci con tutti i tipi di persone, molte cose non vanno come vorremmo, e per questo spesso ci ammaliamo nello spirito.

D'altra parte, molte persone stanno iniziando a sperimentare questo: in verità, qualunque cosa gli altri ci facciano o ci dicano, non è né bene né male. Vogliamo pensare: "È colpa loro." Ma in realtà non esiste tale cosa come "colpa altrui."

Questa è una verità molto severa, e non sono molti coloro che riescono a domare l'ego. Nelle relazioni con le persone, finiamo per pensare: "Perché questa persona fa cose così

meschine?" o "Perché dice cose così sarcastiche?".

Ma se rivolgiamo proprio quel pensiero verso l'interno e lo assaporiamo in silenzio, cominciamo a vedere che la causa non è nell'altra persona, ma proprio nel sé che ha pensato così.

In questa sessione di studio credo di aver parlato molto di questo genere di cose. Ci sono persone che, lavorando con persone estremamente difficili, all'inizio venivano trascinate, ma sono giunte a un punto in cui non si curavano più delle parole e delle azioni degli altri.

Anch'io ho avuto questa esperienza. E oltre a me, ci sono altri che proprio in questo momento, in tempo reale, stanno vivendo questo tipo di esperienza. Credo che stiamo entrando nella fase in cui molti cominciano a rendersi conto: "Non era colpa degli altri. Tutte le cause erano negli squilibri dentro me stesso."

Dare la colpa agli altri è davvero facile. Ma è anche un fatto che molti, all'idea di "se non è colpa degli altri, allora cos'è?", non riescono a raggiungere il punto di guardarsi onestamente.

Ho sentito anche di persone che, non riuscendo a rivolgere il pensiero verso se stesse, si tormentano, si deludono per giudicarsi o pensano: "Sono un caso perso."

Tutto ciò, comprese quelle reazioni, fa parte del fatto che tutti attraversiamo le esperienze di cui abbiamo bisogno. Ci sono persone che sentendo: "Non esiste la colpa degli altri. Tutto è propria responsabilità", non riescono a integrare nulla nel cuore. Ma anche quello è uno stato in cui stanno vivendo una fase necessaria.

Per tutti arriverà un giorno il momento di afferrare la verità reale. Ma questo avverrà dopo aver esaurito vari tipi di esperienze. Coloro che non hanno ancora raggiunto il volume necessario di esperienze dovranno ancora soffrire e angosciarsi.

Ma chi è arrivato alla fase in cui sente: "Non ho più bisogno di soffrire", entra nel processo di guardare onestamente il proprio cuore e, attraverso l'autocoltivazione, impara un modo di vivere che non incolpa gli altri. Alla fine, resta solo da ridere. Perché era tutto una rappresentazione personale (un teatro fatto da sé)...

Arrivi alla realizzazione che le cause che prima pensavi: "Quella persona è buona", "Quella è cattiva", "Mi piace", "Non mi piace", "È cattiva perché è così", tutto ciò che pensavi non era, in realtà, affatto colpa dell'altro, ma la proiezione di qualcosa del tuo interno sull'altro. La consapevolezza che: "Ciò che pensavo fosse dovuto al fatto che il tale fosse così, era in realtà ciò che io stavo facendo a me stesso."

Nel fondo del cuore ci sono molte "umanità-io." C'è un io vittima e un io aggressore. C'è un io luminoso e un io cupamente macchiato. Ma pensare: "Questo lato va bene, ma quel lato è sgradevole", non è coscienza divina. La coscienza divina riconosce entrambi come propri. E non concentra l'energia su un solo lato. Guarda entrambi allo stesso modo.

Quando arrivi a guardare entrambi allo stesso modo, smetti di farti turbare dagli avvenimenti di conflitto dualistico. Tutto ciò è una storia dentro il cuore. Gli avvenimenti percepiti in questo mondo attraverso i cinque sensi — che qualcuno ti dica qualcosa di

sgradevole, vedere una notizia sgradevole in TV — qualunque situazione in cui le tue emozioni e i tuoi pensieri salgano e scendano a causa di ciò che percepiscono i cinque sensi, tutto ciò è il riflesso di ciò che c'è dentro di te.

Anche vedendo la stessa notizia, ci sono persone a cui il cuore non si turba. Anche sentendosi dire la stessa cosa, ci sono persone a cui il cuore non si irrita. E altre invece si irritano. Perché si verifica una tale differenza?

Perché "attraverso gli avvenimenti che accadono all'esterno — nel mondo che percepiscono i cinque sensi — stai guardando dentro di te." Una volta compreso questo, diventa chiaramente evidente che "io sono il creatore del mio destino."

Il destino del mondo intero si forma dalla somma del livello di coscienza di ciascuna persona. Per questo, se vuoi davvero che il mondo sia in pace, chi desidera la pace deve diventare egli stesso una persona pacifica.

Lasciare l'interno del proprio cuore in uno stato di disarmonia e allo stesso tempo dire: "Sarebbe bello se il mondo fosse pacifico", non ha senso. Se vuoi pacificare il mondo, pacifica prima il tuo cuore. Aumentando le persone così, apparirà davvero un mondo pacifico in questo mondo che percepiscono i cinque sensi.

Questo mondo si forma dalla somma della coscienza delle persone che abitano i cieli e la terra di quel pianeta. Per questo, se ciascuna persona cambia, la Terra migliora. In questo momento, gli Spiriti Guardiani e le Divinità Guardiane di ciascuno di noi stanno lavorando con tutte le loro forze perché ciò accada.

In mezzo a questo, ci sono persone che si rompono un osso, o devono essere ricoverate per malattia. Tutto ciò è qualcosa che gli Spiriti Guardiani e le Divinità Guardiane preparano come necessari aggiustamenti vibrazionali.

Sento spesso questo tipo di racconti, e tra essi ci sono persone delle quali penso: "Questa persona non ha una grande figura che svanisce propria, perché deve essere ricoverata?" Guardando più in profondità, ci sono alcune che sono ricoverate per pratiche da Bodhisattva.

Sono state chiamate dagli Spiriti Guardiani e dalle Divinità Guardiane delle persone legate a quell'ospedale, e sono ricoverate per la salvezza delle anime connesse con quell'ospedale. Per questo, se ti ammali o ti ferisci, non scoraggiarti. Alcune persone affrontano tali situazioni per la pratica del Bodhisattva, quindi vi prego di non giudicare tali eventi come buoni o cattivi.

Penso che chi compie tale servizio sia davvero ammirevole. Una volta che apparirà il mondo vero, il mondo divino, tutto ciò che finora si sentiva come infelicità, sofferenza, dolore o tristezza non esisterà più. Ma prima di entrare in quel mondo, ci sono momenti in cui dobbiamo sentire il dolore di rimettere a posto un osso lussato.

Probabilmente durerà da qualche settimana fino al massimo a qualche mese, ma è il momento più difficile per gli abitanti della Terra. E proprio quello è il nostro momento di maggiore lavoro. In momenti così, vogliamo essere quel tipo di presenza che cammina spargendo luce dicendo: "Va tutto bene, va tutto bene."

Forse, tra i nostri compagni, appariranno persone che, come fece Gesù Cristo, tirano fuori cibo dall'aria e lo distribuiscono. Le Divinità e gli Angeli Cosmici — le Divinità incentrate sulla grande Divinità Goi — hanno la volontà: "In qualunque modo, salveremo tutta l'umanità della Terra."

Ma che quella volontà si dispieghi o no in questo mondo dipende dal "risveglio della coscienza di noi che lavoriamo insieme alla Grande Luce della Salvezza e agli Angeli Cosmici."

Come dico sempre, non c'è bisogno di diventare qualcuno di speciale. Va bene rimanere una persona comune come si è stati finora. Perché noi, vivendo in modo comune, compiamo grandi opere in luoghi invisibili. La Grande Luce della Salvezza e gli Angeli Cosmici stanno usando i nostri corpi fisici per lavorare.

Abbiamo solo bisogno di essere "contenitori che tali Divinità e Angeli Cosmici possano usare con facilità." "Restituire ogni sorta di ego agli Spiriti Guardiani e alle Divinità Guardiane, e vivere semplicemente come contenitori delle Divinità" — solo con questo già stiamo facendo un lavoro enorme. Per questo si dice: "Anche chi è costretto a letto sta facendo un grande lavoro."

Affinché la Terra possa davvero comunicare con le stelle dell'universo, imparare dalle civiltà, culture, scienze e arti di stelle più evolute, portarle su questo pianeta ed elevare il regno terrestre a un mondo di dimensione superiore più evoluto, abbiamo scelto di nascere per vivere quest'ultima vita su questa Terra. Per questo, anche se ci sono persone che ancora sentono: "Non riesco ancora a crederci", coloro che sono dall'altra parte del velo dicono: "Non preoccupatevi."

Non preoccupatevi. Va bene. Arriverete a poter muovervi come "contenitori delle Divinità." Ma per arrivare a muovervi correttamente, dipende da come usate ogni secondo, ogni istante, dal momento in cui vi svegliate la mattina fino al momento in cui andate a dormire la sera.

Ciò diventa responsabilità di questo lato, il lato del corpo fisico. Attraverso l'accumulo di tali istanti, già ora ci siamo molto trasformati rispetto a com'eravamo prima — ma ci trasformeremo ancora di più. Diventeremo ancora più ammirevoli.

Perché la grande Divinità Goi sta cercando di fare di ciascuno di noi un santo. Non sono uno o due santi a salvare la Terra, ma appariranno migliaia e decine di migliaia di santi per sollevare il pianeta. Coloro che svolgono quella missione di anime in prima linea siamo noi.

In mezzo a ciò ci saranno momenti di stallo, penseremo: "Non mi riesce", appariranno vari pensieri. Va bene che appaiano tali pensieri, ma consegnate tutti i pensieri negativi che appaiono agli Spiriti Guardiani, e la risonanza: "Tutto è perfetto e completo. Nulla manca. Perfettamente compiuto. Dai-Jouju" — non devono essere esattamente quelle parole. Mi riferisco al Koto-dama che quelle parole significano — facendo di quel Koto-dama la vostra coscienza naturale quotidiana, accadranno cose davvero sorprendenti nelle vostre stesse vite.

Ci saranno coloro che faranno esperienze drammatiche e coloro che un giorno si

renderanno conto di essere già cambiati. Forse alcuni penseranno: "In realtà volevo un'esperienza drammatica", ma quello viene lasciato nelle mani degli Spiriti Guardiani e delle Divinità Guardiane.

È assolutamente stabilito che tutti, senza eccezioni, diventeranno ammirevoli, perciò vi prego di crederci al 100%, e manifestiamo la nostra divinità sia nel corpo che nella mente, e procediamo insieme. Per ultimo, facciamo una volta il Divine Spark IN e concludiamo.

< Divine Spark IN, una volta >

Grazie mille. Vorrei terminare qui, ma poiché alcune persone hanno chiesto la parte sul SOPP, vi parlerò brevemente del SOPP.

Alcuni hanno detto: "Gli Esseri Cosmici non sono apparsi, vero?". Chi era presente quel giorno lo sa — per essere maggio, il Santuario Fuji era molto caldo. Persino io, durante l'evento, pensavo: "Se mi sento male, andrò all'ombra." Le condizioni erano così.

La storia degli Esseri Cosmici non era una cosa annunciata ufficialmente, e come ho detto prima, l'ho sempre considerata uno sforzo sperimentale. Perciò, considerando le condizioni generali del luogo, credo che si sia deciso: "Questa volta lo lasceremo perdere." Nel nostro lavoro invisibile, si è probabilmente solo sperimentato in secondo piano, verificando fino a che punto potessero scendere nell'ambito visibile degli esseri umani fisici.

Se dovessero apparire apertamente, Yuka-sensei o Masami-sensei lo presenterebbero. Spero nel SOPP del prossimo anno. Ma perché ciò diventi davvero realtà, la cosa più importante è la coscienza di ciascuno di noi.

Che i membri degli incontri di preghiera siano in uno stato mentale di mera curiosità è fuori discussione. Per questo penso sia importante mantenere costantemente l'atteggiamento naturale: "È ovvio che gli Esseri Cosmici appariranno. Dopotutto, ogni giorno siamo in scambio e in preghiera con loro."

Questo è di un livello un po' diverso, ma il governo degli Stati Uniti ha pubblicato le informazioni in possesso del governo statunitense (il Dipartimento della Difesa) sugli oggetti volanti non identificati, gli UFO. Erano dati in PDF e video, circa 170 elementi, se ricordo bene. Ho aperto il sito del Dipartimento della Difesa e ho guardato, ma non è stata divulgata alcuna informazione di rilievo.

A me non interessano molto gli "Esseri Cosmici" di cui parla la gente di questo mondo. C'è chi li classifica come Rettiliani, Grigi e così via — esseri simili a insetti, altri piccoli con occhi sporgenti, altri con la stessa forma umana — li classificano in tre o quattro tipi e li spiegano. Ma a me queste cose non interessano per niente.

Anche se esistessero tali esseri non sarebbe strano, ma quelli non sono gli Esseri Cosmici con cui ci comunichiamo. Gli Esseri Cosmici con cui comunichiamo sono ancora più ammirevoli delle Divinità della Terra. Sono Divinità supreme tra le Divinità. A quelle Divinità supreme appartenenti ad altre stelle le chiamiamo Esseri Cosmici. Le chiamiamo Angeli Cosmici.

Per questo, anche se venissero Esseri Cosmici da una regione vibrazionale diversa, non li

percepiremmo affatto, quindi tenetelo a mente.

Le persone vengono attratte verso un livello in base al proprio livello di coscienza, quindi chi apprezza quel tipo di racconti può anche interessarsene. Ma spero che, mentre le persone della Terra attraversano diverse fasi di coscienza, tutti raggiungano la fase di comunicare con quelle "Divinità supreme della fonte stessa della vita" con cui noi comunichiamo.

Ora accenderò i microfoni di tutti. La prossima sessione di studio — è un po' affrettato — sarà sabato prossimo. La settimana successiva siamo di nuovo al Santuario Fuji, quindi la anticiperemo di una settimana e la terremo il 30, a fine maggio. Vi ringrazio.

< Ora del Saluto >

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

Fine