

Giulio Achilli

La Disciplina del Diario

*Un ausilio fondamentale
nella comprensione di ciò che siamo diventati
e nella costruzione del nostro Sogno Personale*

MareNectaris - Centro di Crescita Personale

marenectaris.net

MARE • NECTARIS



NUMQUAM • DEFICERE

DISCLAIMER

Questo libro ha un carattere puramente informativo e divulgativo. Tutte le informazioni, le indicazioni, e quanto scritto su tutte le pagine di questo libro, non costituisce a nessun titolo cura medica, e non sostituisce in nessun modo, la diagnosi e/o il trattamento di un medico qualificato. L'autore non è in alcun modo responsabile per l'utilizzo improprio delle informazioni presentate in questo libro, e per eventuali danni o problemi causati dall'utilizzo delle informazioni in esso contenute.

Copyright © *Giulio Achilli*
marenectaris.net

Non conosco nessun essere umano impegnato seriamente nella propria Crescita Personale che non tenga un Diario.

Il Diario è uno strumento di grandissima importanza, nel nostro viaggio di Consapevolezza; e se così non è per noi attualmente, è bene considerare seriamente la possibilità di utilizzarlo. Se tenuto nel modo appropriato, infatti, è un autentico faro di Luce gettato sulla nostra struttura psicologica, e diviene ausilio fondamentale nella comprensione di ciò che siamo diventati e di ciò che in noi non è cosciente deliberazione.

Due sono le funzioni principali di un Diario personale. La prima di esse è quella di *far emergere alla Luce gli schemi di dispiegamento, azione, e soprattutto reazione, della Personalità Automatica tutta*. La riemersione alla Luce della Coscienza di questi schemi, di queste continue reazioni alla Vita che stiamo vivendo, è fondamentale, perché non possiamo cambiare nulla di cui non siamo a *co(no)scenza*. Il semplice atto di scrivere rappresenta un momento chiave di questa scoperta: in pratica, si tratta di fissare in maniera indelebile un momento di noi stessi in modo che non possa essere più cancellato dal sonno meccanico in cui abitualmente permaniamo.

In che modo trasformare in Azione questa prima funzione? Semplicemente, prendendoci il tempo necessario e sufficiente ad aprire il nostro Diario, e scrivere *che cosa abbiamo osservato* in relazione ad un avvenimento che abbiamo vissuto e che ci riguarda. *Non che cosa abbiamo sognato. Non che cosa ci sarebbe piaciuto accadesse. Che cosa abbiamo osservato.*

Esempio: si è verificata una situazione di profonda tensione emotiva con una persona. In conseguenza di questa tensione, ho reagito in un certo modo, ed ho successivamente fatto qualcosa. Se tutto questo non viene impresso indelebilmente in parola scritta, andrà inevitabilmente perduto nel sonno, perché *solo un essere cosciente non dimentica nulla che lo riguardi*. Il giorno dopo ce ne saremo dimenticati, due giorni dopo sarà come se non fosse mai accaduto. Ed è proprio questo il nodo fondamentale: tre giorni dopo, o quattro, o sei, accadrà tutto esattamente nello stesso modo, e a la via così per giorni, mesi, anni, se non interveniamo a fare Luce con la nostra Coscienza. *Questa è la prima funzione principale di un Diario. **Fare Luce.** Estrarre dal limbo del nostro sonno ciò che abitualmente andrebbe perduto, e ancorarlo in modo da non poterlo dimenticare.*

Il modo più energeticamente funzionale di agire questa prima funzione è *scrivere che cosa abbiamo osservato in tutti i nostri veicoli: il corpo, la mente, e le emozioni*. È accaduta una situazione. *Che cosa ho sentito nel corpo fisico? Quali sono stati i miei pensieri? Che emozioni sono scaturite dai miei pensieri e dall'avvenimento? Quali erano i miei pensieri prima dell'avvenimento? Che cosa ho fatto durante, e poi dopo?* Scrivere osservazioni. Scrivere osservazioni. Questo è fondamentale. Non scrivere sogni, o immaginazioni, o *se solo avessi fatto questo, o quanto mi sarebbe piaciuto quest'altro*. Non scrivere giudizi, non serve a niente se non ad essere contemporaneamente un giudice

inappellabile e una vittima che non può essere redenta. E' inutile scrivere *mi sono comportato come un imbecille*, oppure, *ecco, sono di nuovo caduto in questa cosa come un demente*. E' del tutto inutile. Questo non è fare Luce, ma fare il gioco dello Sfidante.

Dunque, scrivere delle nostre osservazioni sul comportamento dei veicoli tutti; ma scrivere anche *di ciò che abbiamo sentito più profondamente dentro di noi, più profondamente della mente, delle emozioni, delle sensazioni nel corpo*. Scrivere osservazioni, se ne abbiamo, sul nostro *Sentire*. Già anche solo l'impegno di entrare in risonanza con il nostro *Sentire*, e ricordare che cosa il nostro *Sentire* ci ha comunicato durante l'evento di cui stiamo scrivendo, è importante. Perché contribuisce a creare spazio, dentro di noi, a qualcosa che esiste, a qualcosa di vivente e pulsante, che non è la mente, non è le emozioni, e non è il corpo.

Scrivendo osservazioni nel nostro Diario, nel corso del tempo, cominceranno ad emergere gli schemi. Cominceranno ad emergere tutte le tossicodipendenze emozionali di tutte le nostre credenze e convinzioni, ovvero di tutti gli «io» della nostra Personalità Automatica. Quando questi schemi cominceranno ad apparirci chiari, allora cominceremo a riconoscerli anche nella Vita reale. Prima cominceremo a riconoscerli soltanto dopo che si sono dispiegati. Ma verrà un giorno in cui li riconosceremo *prima* che si dispieghino. E quello sarà un giorno glorioso, perché avremo il Potere di bloccarli proprio lì, prima che si manifestino, e scegliere una via differente. Una via deliberata. La via che vogliamo percorrere, non la via della sonnambolica reazione.

Ecco perché tenere un Diario è Disciplina di somma importanza. ***Ci aiuta a catturare gli schemi***. Ci aiuta a vedere le parti dentro di noi che agiscono nell'oscurità, e che vogliono rimanere nell'oscurità per non essere trasmutate. Per giungere a questo risultato, però, occorre scrivere di noi stessi come uno

scienziato che annota i suoi appunti su ciò che sta studiando nel suo laboratorio. Senza giudizio per quello che studia, con profonda curiosità, e con Amore, sì, con l'Amore che nasce dallo studiare qualcosa verso cui si nutre una profonda riverenza, un grandissimo rispetto, un'immensa pazienza, una tenera compassione.



La seconda funzione fondamentale di un Diario personale è legata alla manifestazione di quell'aspetto unico, personale, profondo in noi stessi che abitualmente non ascoltiamo, se non addirittura siamo meccanicamente spinti a rimuovere. Anche nella trasformazione in Azione di questa funzione, uno degli scopi sottesi è esattamente quello di non lasciare scomparire nel Mitote di una mente incontrollata quelle pulsioni interiori che ci appartengono, che ci entusiasmano, che ci incitano a migliorare, a crescere, ad accettare la sfida di una Vita Straordinaria.

In breve, la seconda funzione fondamentale di un Diario personale è **raccogliere nel dettaglio i nostri sogni, i nostri aneliti, le nostre aspirazioni, le nostre ispirazioni**. *Il Diario deve traboccare di quel qualcosa che ci entusiasma, che ci incita, che ci dà sensazioni meravigliose al suo solo pensiero*. Il nostro Diario deve aiutarci a comprendere, per poi essere, per poi manifestare, il nostro Grande Sogno Personale. Qualcosa che siamo noi, e che a noi appartiene.

All'interno dello spettro delle nostre aspirazioni, esistono due differenti direzioni, verso le quali dobbiamo la nostra massima Attenzione. In questa parte descriveremo la prima di esse.

Qualsiasi essere umano catturato gravitazionalmente dalla spinta alla riemersione della propria Coscienza di Sé comincia a *Sentire*, lentamente, progressivamente, sempre più chiaramente, che la sua Vita non è una partita a briscola in un seminterrato fumoso. Comincia a *Sentire* sempre più chiaramente che c'è qualcosa di fronte a lui, qualcosa di tenue, sottile, che lo sta chiamando, che lo sta aspettando, come una porta, come un cancello da valicare.

Questo qualcosa è strettamente correlato ad uno specifico passo da compiere. Una specifica Azione, che non è eludibile, e che di questo passo rappresenta la sua manifestazione finale, potremmo dire la sua *certificazione di comprensione*. Un passo chiave, perché se non viene compiuto, la nostra Via è interrotta. E' abbastanza semplice realizzare in sé stessi questa Verità, con la sottigliezza che ormai da tempo immemorabile stiamo alimentando e purificando in noi stessi con il nostro Lavoro Interiore. La Via passa da questo cancello. Se non passiamo, non avanziamo. Se ci blocchiamo, lentamente scivoleremo indietro.

Ogni essere umano ha il suo proprio specifico passo da compiere proprio in questo momento, in stretta correlazione con lo stato del suo Essere, inteso come intensità di Intento, Energia e Presenza che è riuscito a raccogliere in sé stesso. Chi ha stabilito questo passo? Il Grande Piano di Dio, all'interno del quale nessuno può fantasticare di uscire, perché *tutte le cose servono l'Infinito*. Come venirne a conoscenza? Ecco il punto nodale. Ecco dove il nostro Diario ci aiuta a fare chiarezza, a discriminare, a fare Luce.

Qualcosa torna a riproporsi con insistenza nel nostro mondo interiore. Come una idea fissa, qualcosa che ogni giorno torna a chiederci attenzione, e torna a chiederci di essere manifestato. Se un essere umano ha praticato la Disciplina del Silenzio Interiore un tempo sufficiente, questo specifico passo da compiere è come un

rifrangersi continuo ed ininterrotto di onde del Mare. Mi volto a destra, e me lo ritrovo davanti. Mi volto a sinistra, ed è di nuovo di fronte a me. Mi giro indietro per evitarlo, ed eccolo di nuovo davanti ai miei occhi.

Il nostro Diario, in questo momento, deve raccogliere le nostre sensazioni tutte. C'è un compito di fronte a me. Questo compito è profondo, è sottile, non è l'incarico di segreteria in una riunione di condominio. E' qualcosa che sentiamo ad un livello profondo, più profondo della superficie della Vita. *E' il nostro compito. Il Compito che arriva da un luogo che non si vede, e parla con un suono che non si può sentire. Ognuno di noi sa quale è il suo in questo momento, e ognuno di noi ha il suo proprio specifico Compito di questo momento.* La discriminante nella sua scoperta e nella sua manifestazione è come al solito il livello di Coscienza di me stesso in cui sono riuscito a spingermi.

E allora apriamo il nostro Diario, e cominciamo a scrivere. Scrivere di questo compito, di questo passo di fronte a noi che sentiamo di non poter eludere. Scrivere delle nostre sensazioni in merito, scrivere delle osservazioni che raccogliamo in relazione a questo passo dai veicoli del corpo fisico, della mente e delle emozioni. Scrivere della nostra paura, ed investigarne le cause. O magari scrivere del nostro entusiasmo, e sulla sua onda creare un programma di attuazione. Tutto dipende certamente dalla nostra peculiare reazione a questo passo da compiere: ma la cosa importante è come al solito *non permettere che il sonno ipnotico in cui scivoliamo abitualmente come bambini alla giostra trasli o rimandi a domani qualcosa che è somma importanza fissare, comprendere e investigare proprio adesso.*

Esempio: le mie sensazioni mi stanno spingendo ad iniziare un corso di una disciplina fisica nuova, a cui non avevo mai pensato prima. Invece di lasciare nel Mitote della mente queste sottili

Emanazioni, trascriverle sul Diario ci aiuta a fissarle, a chiarificarle, e a non mandarle perdute. Ci aiuta a mettere su di esse la nostra Attenzione. Ci aiuta a fare Luce sulle nostre reazioni, e *su come siamo stranamente soliti non seguire le nostre ispirazioni e ciò che sentiamo essere utile per noi, proprio per noi*. Trascrivere sul Diario queste sensazioni ci aiuta a *focalizzarci finalmente su noi stessi, su ciò che vogliamo, su ciò che sentiamo giusto, sul nostro benessere, sulle nostre passioni, sulla nostra Serenità. In definitiva, sulla preziosità e sulla ricchezza della nostra Vita*.

Questa mia ispirazione continua a rimanere presente, anche con il trascorrere del tempo? Che cosa penso in merito? Perché lo penso? Quali emozioni nascono a seguire questi pensieri? Che cosa sento, al di là e più in profondità dei miei pensieri, più in profondità delle mie emozioni? Quali sensazioni avverte in merito il mio corpo fisico? Dove le sento nel corpo fisico, e quali sono le loro caratteristiche? Le mie emozioni mi bloccano, o mi sostengono? Se le mie emozioni mi bloccano, perché permetto loro di farlo? Ecco qualche semplice, buona domanda da porsi, e a cui rispondere per iscritto, sul nostro prezioso Diario.

Raccogliendo le nostre ispirazioni, il nostro Diario ci impedirà di dimenticarle: non ci permetterà di perderle vanamente, di lasciarle scomparire nell'inerzia di una esistenza scandita da un tempo disarmonico. Rileggendole, ci ricorderemo di un qualcosa che appartiene solo a noi, ci ricorderemo di una ricchezza e di una opportunità che non abbiamo tempo di sciupare. Rileggendole, ci ricorderemo che esiste qualcosa che ci sta aspettando, che sta chiamando proprio noi, proprio adesso, che attende il nostro arrivo, per poter incedere ancora oltre, ancora un altro passo.

Le nostre ispirazioni raccolte nel nostro prezioso Diario ci aiuteranno a raccogliere sufficiente Energia per entrare in Azione.

Per questo, scrivendone e rileggendole, sì, **noi torneremo a ricordarci di noi stessi.**



La seconda funzione fondamentale di un Diario personale è, come abbiamo appena visto, raccogliere nel dettaglio i nostri sogni, i nostri aneliti, le nostre aspirazioni, le nostre ispirazioni. La prima delle due direzioni attraverso cui manifestare questa funzione è l'esame e la comprensione del nostro personale Cancellino da valicare in questo momento, peculiare alla nostra Vita e allo Stato di Essere che abbiamo raggiunto.

La seconda direzione di manifestazione di questa funzione è assai semplice da capire, e rientra nel novero degli aspetti che ogni persona segue in genere nella scrittura del proprio Diario, indipendentemente dal fatto che esso sia utilizzato come strumento della propria Crescita Personale oppure no. Tuttavia, la semplicità della questione non deve ingannarci: perché abbiamo ormai compreso come il Diario ci occorra per **non scomparire a noi stessi nel mentre in cui viviamo. Scrivendo, rileggeremo. Rileggendo, ricorderemo.**

I nostri sogni, i nostri aneliti, le nostre aspirazioni, le nostre ispirazioni. Ecco ciò di cui il nostro Diario deve impregnarsi, deve bagnarsi, deve ardere. Nessuno di noi è venuto su questa Terra meravigliosa come risultato di una giocata del lotto; dentro di noi si agita qualche cosa di magnifico, che vuole essere scoperto e vuole essere manifestato, e che per questo ritornerà a beneficio, utilità e

servizio della Vita tutta. E di che cosa si tratta? Delle nostre immagini di grandezza. Delle nostre espressioni mirabili che sogniamo di realizzare. In breve, dei nostri intimi sogni più grandi.

Che cosa voglio? Che cosa sento giusto per me, proprio in questo momento? Quale cammino sento vibrare in risonanza maggiore con la mia Vita di questo momento? La risposta a queste domande è fondamentale, e non è mai, mai, da sottovalutarsi, o da elidere, o da abbandonare. La risposta a queste domande non può essere solo pensata, perché oggi la penso, scopro delle risposte finali, e domani ho dimenticato tutto, e poi vallo a riprendere ancora. **La risposta a queste domande deve essere scritta, e deve essere scritta con il pronome Io. I miei sogni sono questi. Le mie aspirazioni sono queste. Io le scrivo. Io le ricordo.** Dal pensiero alla parola. Dalla parola all’Azione, con un intervallo assai pericoloso nel mezzo, di cui un giorno, forse, parleremo insieme al calore di un fuoco.

Scrivere sul nostro Diario dei nostri sogni conferisce a questi sogni il Potere della manifestazione. Prima di tutto perché noi li riconosciamo a noi stessi, e dunque ne riconosciamo dignità e diritto; poi, perché la scrittura non ci permetterà di dimenticarli; ed inoltre, cosa altrettanto importante, perché la scrittura ci permetterà di discriminare con chiarezza sublime tra ciò che è solo una infatuazione momentanea ed il Cammino vero, quello che torna sempre a fare capolino tra gli interstizi di una Vita che un giorno potremmo faticare a riconoscere come nostra.

Riconoscere a noi stessi i nostri sogni è un nostro diritto fondamentale, nei confronti del quale non dobbiamo permettere a niente e nessuno di irrompere e di modificare alcunché a suo piacimento. Ma per riconoscere a noi stessi i nostri sogni, noi dobbiamo averli ancorati e li dobbiamo conoscere. E per questo, usiamo il nostro Diario. **Il nostro Diario li ricorda e li mantiene**

vivi, e ci permette di mantenere il timone orientato diritto verso la meta, non importa quante migliaia di miglia sarà necessario percorrere ancora.

Come seguire in Azione, come mettere in pratica questa direzione di Lavoro sul nostro Diario? In questo caso, non ci sono suggerimenti più utili di altri, perché i nostri sogni, i nostri desideri, le nostre aspirazioni, le nostre ispirazioni non possono essere cancellate, né possono essere alterate. Possiamo dimenticarle, certo. Possiamo offuscarle, possiamo ritenerci indegni, possiamo immaginare di non avere più tempo, o persino di non averne il diritto. Ma tutto questo non è altro che **menzogna**. E' una menzogna colossale, che nessun essere umano merita di raccontarsi.

E allora, apriamo il nostro Diario, e scriviamo di quello che ci fa ardere il Cuore nella Forgia della Vita. *Io sogno questo, e ne ho il diritto e la possibilità*. Scrivere di che cosa sogniamo, e dunque chiarirlo meglio a noi stessi per il fatto stesso di scrivere. *Perché scrivere induce Attenzione, una Attenzione focalizzata che il pensare vagabondo non è in grado di erogare. Dalla Attenzione, scaturisce Energia. Dall'Energia, la Realtà comincia a prendere forma*.

Il nostro Diario è Disciplina e strumento da usare in modo verticalizzato alla nostra Crescita Personale. E per questa ragione, **esso ci deve ricordare di noi a noi stessi**. Noi non siamo un caso accidentale davanti al cortile del bar; noi siamo le nostre aspirazioni e i nostri sogni, e tutto questo è il nostro Cammino e la nostra intima e sacra missione. Con il tempo, e la nostra scrittura in Disciplina sul nostro Diario, comprenderemo sempre più e sempre meglio che cosa vogliamo fare e perché, dove vogliamo andare e con chi. I nostri sogni smetteranno di essere nuvole di pensiero vagabondo, e saranno chiariti, compresi, e resi coscienti a noi stessi,

perché li leggeremo, e li rileggeremo ancora ed ancora. In questo modo, li riconosceremo e li renderemo possibili. Quando li avremo resi possibili, allora ne reclameremo la manifestazione, con un intervallo assai pericoloso nel mezzo, di cui un giorno, forse, parleremo insieme al calore di un fuoco.

Il Mondo ha bisogno dei nostri sogni, dei sogni di ognuno di noi resi manifesti. Ne ha bisogno per guarire e per manifestare l'Alba di una Nuova Era. E allora coraggio, amici. Prendiamo il nostro Diario, e scriviamo di noi a noi stessi. Prendiamo il nostro Diario, e scriviamo dei nostri sogni più grandi, delle più alte immagini che vibrano dentro di noi. Di ciò che vogliamo davvero. Di ciò che sentiamo giusto dentro di noi e per noi. Scriviamo le Parole che sorgono dalle profondità del nostro Cuore, da un luogo che non si può vedere, di un suono che non si può sentire.

Scrivendo dei nostri sogni, li renderemo possibili.

Scrivendo, rileggeremo. Rileggendo, ricorderemo.



Giunti a questo punto, sappiamo tutto quello che c'è da sapere in relazione al mantenere e tenere vivo un Diario. Sappiamo che il Diario ci aiuta a smascherare la nostra Personalità Automatica, ci aiuta a discriminare il giusto passo da compiere proprio in questo momento, e ci incita a ricordare le nostre più alte aspirazioni, in modo che la nostra Attenzione su di esse inizi a generare una Realtà di Risonanza.

Queste sono le funzioni principali di un Diario, mantenuto come strumento di Crescita Personale. Certamente, nel Diario può

essere trascritta e fissata qualsiasi cosa, visto che è una nostra espressione; tuttavia, l'esperienza insegna che tutto ciò che esula queste funzioni non possiede la poderosa utilità che esse hanno nel facilitare e illuminare il nostro Cammino. Scrivere una pagina intera di un Diario esprimendo giudizi di rabbia e risentimento verso qualcosa o qualcuno può dare un apparente momentaneo sollievo; ma quando la bufera passerà, rileggere questa pagina ci provocherà invariabilmente un senso di inutilità, di non comprensione, di perdita di tempo e di Energia. Chi tiene un Diario conosce molto bene questa sensazione.

Per questa ragione, concludiamo l'esame di questa Disciplina di somma importanza con *alcuni consigli, ricavati dall'esperienza, su come mantenerla in modo efficace nel corso del tempo*. Consigli da ricordare e da considerare soprattutto all'inizio, quando l'azione di scrivere non ha ancora generato un percorso neurale di rinforzo, e quando non si sono ancora palesati tutti i vantaggi che questa Disciplina porta con sé.

Il Diario è scrittura a mano, è carta e penna, non digitale in nessuna forma. Tenere un Diario in formato elettronico o digitale in qualsiasi forma non funziona, ed esistono molte ragioni per questo. Una di esse è che *scrivere in formato elettronico implica l'interazione con uno schermo, che possiede una frequenza di aggiornamento dei fotogrammi video che è assolutamente non risonante con le frequenze cerebrali*. Il modo in cui una lunga esposizione ad uno schermo di un computer o di un televisore influenza il nostro stato interiore è osservazione che invito tutti voi ad approfondire il più rapidamente possibile nei suoi effetti, perché *è elemento molto importante nella nostra percezione e creazione del tempo.*

Un'altra ragione importante per tenere un Diario in carta e penna è ***la creazione di uno spaziotempo protetto, in cui i***

pensieri diventano parole nel giusto ritmo e con la giusta chiarezza. Il nostro tavolo, con la nostra luce e le nostre penne. Il nostro Diario, oggetto tra le nostre mani che è sempre disponibile nella sua interezza, non documento virtuale messo chissà dove e accessibile solo se c'è una qualche corrente elettrica. La possibilità di prendere e leggere il nostro Diario in qualsiasi momento. La sensazione che ci dà al tatto. Tutte queste cose insieme *contribuiscono a rendere sacro il gesto di scrivere nel nostro Diario, e ne fanno un momento di reale introspezione*, non cinque minuti ricavati dall'attesa dell'autobus.

Il Diario deve essere protetto. Il Diario conterrà elementi molto importanti di noi stessi, delicati, intimi, e *questi elementi devono essere protetti in maniera ferma e senza concessioni*. Così come una quercia maestosa ha attraversato momenti in cui era null'altro che una delicata gemma esposta a qualsiasi elemento, allo stesso modo esistono parti di noi che prima di essere liberate devono essere accudite, protette, amate e nutrite. *Nessuno deve accedere al nostro Diario in nessun modo e a nessun titolo, non importa il grado di parentela o vicinanza che possa presentare in conto crediti*. Nessuno deve accedere al nostro Diario; *solo noi possiamo decidere in maniera del tutto eccezionale di liberare qualche sua parte alla conoscenza di qualcuno*. Questo è assumersi la Responsabilità Totale della propria Crescita Personale; e ricordare che la stragrande maggioranza delle persone intorno a noi non sta né direttamente, né di striscio, camminando in questa stessa direzione.

Se viviamo con altri esseri umani, troviamo un luogo inaccessibile per il nostro Diario. Oppure, portiamolo sempre con noi. Per favore, non commettete la leggerezza di lasciare il Diario in luoghi accessibili ad altre persone: ***il Diario siamo noi senza alcuna protezione***, e fino a quando la quercia non sarà divenuta resistente

e maestosa, non è bene né saggio lasciarla esposta per incuria ed imperizia all'agitarsi di elementi di follia incosciente.

Il Diario deve essere una nostra espressione personale. Può essere tenuto in sole parole, oppure in parole e disegni, che in realtà sono assai importanti. Può essere tenuto in vari colori, oppure con il colore di una sola penna. *Il Diario siamo noi, e dunque dobbiamo lasciare spazio alla nostra creatività e a quello che sentiamo essere il modo migliore di tenerlo.* Spesso un disegno esprime più di dieci pagine di scrittura. Spesso una poesia esprime più di un lungo esame. Nessuna censura e nessun giusto e sbagliato, nel nostro Diario; tuttavia, dobbiamo sempre ricordare perché lo stiamo tenendo, altrimenti è facile scivolare nei giudizi e nelle sentenze di auto-condanna.

Sconfinati guerrieri nativi americani scrivevano poesie maestose per cantare la meraviglia dell'Infinito. E ballavano, sì, ballavano al chiarore del Sole al tramonto nel deserto. Immensi Samurai scrivevano sublimi haiku, diciassette sillabe di Potere in questo preciso momento. Lasciate fuori dalla porta gli inutili e dannosi scarti di menzogna che hanno limato e compresso il vostro vero essere; gettate nell'immondizia le parole di uno stormo di incoscienti mentecatti che hanno osato irridere le vostre parole, i vostri sentimenti, le vostre creazioni, la vostra danza personale. ***Tirate fuori i vostri sogni, ed imprimeteli nel vostro Diario. Apritevi alle vostre più Alte Aspirazioni, e fissatele nel vostro Diario nel modo che meglio vi esprime.***

Ne avete il diritto. Ne abbiamo il diritto.

E non già solo di scrivere. Di manifestare.



Restano due ultime indicazioni, due ultimi consigli, da esaminare e considerare insieme mentre teniamo in Disciplina il nostro Diario. Sono due indicazioni molto importanti, basilari per trasformare questo strumento *in un vero alleato della nostra Crescita Personale*.

La prima di esse è il ritmo, che di fatto è una Legge di questo Universo meraviglioso.

Più la scrittura sul Diario segue un ritmo, più risultati tangibili e concreti ci condurrà. Trasformare l'appuntamento con il nostro Diario in un rito che possiede un suo ritmo intrinseco è una delle chiavi più importanti del successo di questo strumento, e di ogni strumento di Crescita Personale in generale.

Per esempio, possiamo decidere di scrivere di noi stessi sul nostro Diario ogni mattina, prima di cominciare i nostri impegni quotidiani; oppure ogni sera, prima di riposare. Se il vortice dei nostri impegni non ci consente questo ritmo, possiamo certamente digradarlo a distanze temporali superiori. E certamente dobbiamo essere flessibili, fluidi, assertivi, sereni, se qualche battito del nostro ritmo salterà per una qualsivoglia ragione.

Il Ritmo è una Legge. Non è possibile situarci al di fuori di questa Emanazione, quindi restano soltanto due strade: o facciamo lavorare questa Legge a nostro vantaggio, o la facciamo lavorare a nostro detrimento. Non associando un ritmo alla nostra Disciplina del Diario, semplicemente, avremo risultati in misura minore di quelli che avremmo mantenendo un ritmo regolare ed armonioso per noi.

Di quali risultati parliamo? Esattamente di quelli che scaturiscono dalle due funzioni fondamentali per cui teniamo il nostro Diario, che abbiamo appena approfondito insieme. Più riusciremo a seguire un giusto ritmo, più dettagli scriveremo e scopriremo sulla nostra Personalità Automatica, più avremo strumenti per fermare le sue reazioni ed il sonno in cui essa ci annebbia, più avremo possibilità di *trasmutare i suoi aspetti nefasti ed incoscienti in un qualcosa di splendidamente superiore*. Più riusciremo a seguire un giusto ritmo, più i nostri sogni e le nostre aspirazioni si faranno parole comprensibili ed accessibili, più riusciremo a trasformare il loro impulso in Azione Conforme, più avremo la possibilità di *trasformarli nella nostra splendida, magnifica Realtà*.

A tutto questo può condurci mantenere il nostro Diario con un ritmo armonioso.

Ma indipendentemente dal ritmo che abbiamo scelto come giusto per noi, dobbiamo senza indugio scrivere ogni volta in cui l'ispirazione ci spinge a prendere di nuovo in mano il nostro Diario. *Se perdiamo una ispirazione, infatti, abbiamo perso qualcosa di importante che noi vogliamo dire a noi stessi; dobbiamo sempre ricordare che una cosa non trascritta è a fortissimo rischio scomparsa*. Più tempo attenderemo, più volatile ed evanescente questa ispirazione diverrà, fino a scomparire del tutto. E non possiamo permettercelo così a cuor leggero: potrebbe essere una ispirazione o una percezione fondamentale.

Per ciò che riguarda l'osservazione e lo smascheramento dei comportamenti meccanici e reattivi della nostra Personalità Automatica, scrivere il più spesso possibile le nostre osservazioni sul Diario garantisce i migliori risultati. Tuttavia, se proprio non ci è possibile seguire l'ispirazione della scrittura sul Diario nel momento in cui sorge, può essere utile *appuntarsi brevi frasi in un qualsiasi*

supporto cartaceo od elettronico ovunque l'ispirazione ci colga, frasi che siano il perno della osservazione che ci sentiamo spinti a trascrivere. Successivamente, quando ci sarà possibile, potremo approfondire con calma la nostra osservazione trascrivendola sul nostro Diario, sforzandoci di ricordare i nostri pensieri, le nostre emozioni, lo stato del nostro corpo fisico, il nostro *Sentire* nel momento che vogliamo esaminare, di cui abbiamo preso appunto.

Spetta all'Infinito decidere quando e come bussare alla nostra porta; l'Infinito non considera e se ne ride del nostro programma settimanale. Non possiamo pianificare di incontrare il Cielo il sabato sera prima di uscire, o la domenica mattina appena svegli; può accadere in qualsiasi momento: nel cuore della notte; in mezzo ad un traffico sterminato; mentre stiamo dialogando con i nostri amici; a cena con il nostro partner; mentre camminiamo in beata solitudine tra le vie della città che amiamo. ***Il momento non è predicibile, e dunque dobbiamo essere sempre pronti.*** Così come dobbiamo essere sempre pronti ai momenti di Verità che balenano nei nostri spazi interiori in relazione alla nostra percezione di noi stessi, anch'essi totalmente imprevedibili.

Per questa ragione, è saggio ***portare sempre con noi un blocco note e una penna, o comunque qualcosa che ci permetta di appuntare in qualsiasi momento e ovunque noi siamo i lampi di Verità e di Infinito che a noi si manifestano.*** Personalmente, preferisco per varie ragioni la carta e la penna, ma qualsiasi altro supporto elettronico può andare bene allo scopo. Il senso è ***essere pronti a carpire in qualsiasi momento i Messaggi dell'Infinito, perché essi sono imprevedibili, istantanei e unici.*** Poi, con la calma del nostro Diario, potremo espandere le nostre percezioni e studiare le interrelazioni più vaste degli appunti che abbiamo preso quando l'ispirazione si è a noi manifestata.

Ecco che siamo serenamente seduti nel nostro locale preferito, sorseggiando la nostra bevanda preferita. I più saggi tra noi restano nel momento presente e perseverano incessanti nel Silenzio Interiore, ramazza di pensieri erranti ed inutili. *Ed improvvisamente, ecco irrompere il Segno.* Appare un pensiero dentro di noi, subitaneo, totale, immagine e parole insieme, un aspetto fondamentale dei nostri sogni più grandi che ci è divenuto immagine di realtà e di possibilità. ***I più saggi tra noi non lasciano scomparire Messaggi come questi, mai, per nessuna ragione; perché essi sono Messaggi che sono espressamente per noi, che provengono da Forze Superiori che non perdono né tempo né Energia, ed hanno utilizzato i loro mezzi e le loro magnifiche risorse appositamente per recapitarceli: o li prendiamo, o li sprechiamo. O li prendiamo, o li sprechiamo.***

Ecco quale è l'utilità sublime di avere sempre con noi qualcosa che ci permetta di non sprecare questi Messaggi così meravigliosi e così personali; ecco quale è l'utilità sublime di appuntare immediatamente questi pensieri/immagine sulla carta o su qualsiasi altro supporto che preferiamo, ovunque noi siamo; così, potremo tornare al nostro Diario, ed espandere, comprendere, allargare, pianificare. Preparare l'Azione Conforme. E non sprecare questi immensi doni dei Ministri di Dio.

La seconda importante indicazione è un consiglio fondamentale da ricordare sempre. ***Il Diario deve essere scritto, e deve essere ciclicamente riletto con Attenzione.*** Scrivere il nostro Diario senza rileggerlo ciclicamente non è di alcun valore aggiunto, perché non ci rende (tristemente) manifeste le nostre costanti ed incessanti reazioni sempre uguali che abbiamo di fronte agli stessi eventi. Scrivere senza rileggere non ci rende tristemente manifesto il fatto che sono letteralmente anni che

diciamo *da domani comincio*, senza aver mai iniziato. Scrivere senza rileggere non ci rende tristemente manifesto il fatto che non riusciamo a mollare gli stessi comportamenti nocivi e depotenzianti che abbiamo da anni, pur avendoli osservati in noi stessi fino alla nausea.

Questo è il motivo per cui rifuggiamo la lettura del nostro Diario: *essa è come tornare ad incontrare un amico leale e paziente, che ci conosce molto, molto bene, e che ci vuole un gran bene; così bene da non nasconderci niente, e da mostrarci impietosamente tutte le nostre osservazioni dimenticate, tutte le nostre percezioni rimosse, tutte le nostre immense inconsistenze*, allo scopo di renderle coscienti per poter finalmente iniziare il lento e faticoso cambiamento.

Sarà amaro, tristemente amaro, scoprire che da anni osserviamo in noi stessi e poi annotiamo sul nostro Diario un comportamento nocivo e nefasto che non riusciamo a superare. Sarà amaro, tristemente amaro, tornare a leggere sul nostro Diario che anni fa eravamo sempre davanti allo stesso errore e allo stesso orrore di oggi, e non siamo riusciti a fare nulla per superarlo o trasformarlo. Eppure tutto questo è necessario: perché ***questa è la Verità***, non un deflettore di comodo. ***Noi possiamo crescere solo a partire dalla Verità***; da qualsiasi altro punto, è costruire un castello su fondamenta di sabbia.

Rileggere il proprio Diario è fondamentale, ed è operazione che ha la stessa importanza di scriverlo. ***La rilettura del nostro Diario è il nostro Ricordo di noi a noi stessi più implacabile e sincero che possiamo mai augurarci di creare attraverso il nostro impegno personale***. Il nostro Diario ci mostra esattamente dove eravamo, dove siamo, se siamo cresciuti, se siamo rimasti fermi, o se stiamo addirittura recedendo. Rileggere le proprie pagine, soprattutto quando il Diario mantiene

indelebile traccia di noi stessi ormai da anni, può non essere una gradevole ed entusiasmante esperienza; *tuttavia, è una esperienza sincera, ed è la Verità ciò di cui noi abbiamo più grande bisogno nel nostro Cammino.*

Per questo, anche per questo, teniamo il nostro Diario in Disciplina. Per questo, anche per questo, ci impegniamo a scrivere di ciò che osserviamo in noi stessi, e dei nostri sogni più grandi.

La scrittura del nostro Diario. La Legge del Ritmo. La rilettura del nostro Diario.

La scoperta. La realizzazione. La Trasmutazione.

Non conosco nessun essere umano impegnato seriamente nella propria Crescita Personale che non tenga un Diario.

MareNectaris è un Centro di Crescita Personale il cui intento è condividere strumenti per lo sviluppo armonioso dell'essere umano, della sua Coscienza, e del suo pieno potenziale.

Di seguito, alcuni collegamenti Internet alle risorse del Centro che possono essere di tuo interesse.

Sito Internet ufficiale:

<http://www.marenectaris.net>

Crescita Personale nella visione di MareNectaris:

<http://www.marenectaris.net/crescitapersonale>

The Quickening, il web journal di approfondimenti:

<http://www.marenectaris.net/journal>

Lo Sfidante – il film documentario:

<http://losfidante.marenectaris.net>

Virtù Superiori – il libro:

<http://www.marenectaris.net/virtusuperiori/>

MARE • NECTARIS



NUMQUAM • DEFICERE