

## 250412\_Incontro di Preghiera in Video\_Yuka-sensei, Maki-sensei, Rika-sensei

**[Tutte e tre insieme]**

Buongiorno a tutti.

**[Rika-sensei]**

Oggi è il 12 aprile.

**[Yuka-sensei]**

Grazie a tutti per essere con noi in questo Incontro di Preghiera in Video. È passato un po' di tempo dall'ultima volta che ci siamo riunite noi tre, quindi sono davvero felice. Oggi presenteremo il programma insieme da qui.

Il programma principale di oggi è pensato per permetterci di approfondire davvero la conoscenza di noi stessi. Con l'inizio del nuovo anno scolastico, molti si stanno impegnando in nuovi ambienti, come ceremonie d'ingresso o nuovi inizi. In momenti così intensi, sento che è particolarmente importante concederci un momento di riposo interiore—un momento di guarigione. Spero che oggi potremo approfondire tutto questo insieme a voi.

Allora iniziamo con la nostra preghiera.

### **<Preghiera per la Pace nel Mondo>**

**[Rika-sensei]**

Grazie. Maki-sensei, potresti spiegare il programma di oggi?

### **<Esercizio: Approfondire e Comprendere Sé Stessi attraverso le Proprie Risposte>**

**[Maki-sensei]**

Cominciamo ora il programma speciale di oggi. In questo programma, vogliamo approfondire insieme a voi la domanda: "Chi siamo davvero?"

Ecco come procederemo: vi chiedo di porvi la domanda: "Chi sono io?"

Per farlo, immaginate che un extraterrestre appaia proprio ora davanti a voi. L'alieno vi guarda negli occhi e chiede: "Chi sei?"

Come rispondereste?

Ci sono molte risposte possibili. Per esempio, potreste dire il vostro nome, il vostro paese d'origine, la vostra occupazione, le vostre relazioni—come madre o figlio. Potreste anche rispondere con tratti della vostra personalità, come "una persona gentile", "qualcuno che commette molti errori", o "qualcuno che non riesce a perdonarsi". Oppure potreste rispondere con ciò che avete nel cuore—magari "qualcuno che ama la pace", "qualcuno che valorizza gli altri", o "qualcuno che cerca il divino".

Non c'è una risposta giusta o sbagliata.

Quando qualcuno sconosciuto vi chiede all'improvviso: "Chi sei?", cosa rispondereste?

Qualsiasi cosa emerga in voi ora in risposta a "Chi sono io?"—questa è la vostra risposta per oggi.

Attraverso questa pratica, approfondiremo e comprenderemo noi stessi attraverso le nostre risposte. Per illustrare il processo, Yuka-sensei e Rika-sensei ora faranno una simulazione di come si procede.

Questo esercizio consiste in 7 turni di domanda e risposta. Ogni volta che vi viene chiesto “Chi sei?” e rispondete, dichiarerete: “Questa risposta soku-Kami-nari” (cioè “Questa risposta è divina”) e eseguirete una volta l'**IN di Ware-soku-Kami-nari**.

Per esempio, se un alieno si presentasse davanti a me e mi chiedesse: “Chi sei?”, potrei rispondere per prima: “Sono Maki Kawamura.” Poi dichiarerei: “Maki Kawamura soku-Kami-nari” ed eseguirei l'**IN di Ware-soku-Kami-nari**.

Dopo aver completato l'**IN**, l'alieno chiede di nuovo: “Maki Kawamura, chi sei?”

Potrei allora dire: “Sono una madre.” Questa volta dichiarerei: “Madre soku-Kami-nari” ed eseguirei di nuovo l'**IN di Ware-soku-Kami-nari**.

Questo viene ripetuto per sette volte.

Chi non è in grado di eseguire l'**IN** può continuare a recitare la propria risposta seguita da “soku-Kami-nari”, come ad esempio:

“La mia risposta soku-Kami-nari, La mia risposta soku-Kami-nari, La mia risposta soku-Kami-nari...”

Poiché potrebbe essere difficile da comprendere solo con le parole, ora Yuka-sensei e Rika-sensei mostreranno come funziona il processo.

### **[Yuka-sensei]**

Io interpreterò il ruolo dell'alieno. Cominciamo.

Un alieno arriva e chiede: “Chi sei?”

### **[Rika-sensei]**

Sono Byakko Hanako.

### **[Yuka-sensei]**

In risposta, l'alieno dice: “Allora eseguiamo insieme l'**IN** di ‘Byakko Hanako soku-Kami-nari’,” ed eseguono l'**IN** insieme.

Dopo aver completato l'**IN**, l'alieno chiede di nuovo: “Byakko Hanako, chi sei?”

### **[Rika-sensei]**

Sono giapponese.

### **[Yuka-sensei]**

Allora diciamo: “Eseguiamo insieme l'**IN** di ‘Giapponese soku-Kami-nari’,” ed eseguiamo l'**IN**.

Dopo l'**IN**:

“Tu, che sei giapponese—chi sei?”

### **[Rika-sensei]**

Sono una madre.

### **[Yuka-sensei]**

Allora: “Facciamo insieme l'**IN** di ‘Madre soku-Kami-nari’.”

“Tu, che sei madre—chi sei?”

**[Rika-sensei]**

Sono una persona piena di ansia.

**[Yuka-sensei]**

Allora: “Facciamo insieme l’IN di ‘Persona piena di ansia soku-Kami-nari’.”

Dopo l’IN:

“Tu, che sei una persona piena di ansia—chi sei?”

**[Rika-sensei]**

Sono una che prega.

**[Yuka-sensei]**

Allora: “Facciamo insieme l’IN di ‘Coley che prega soku-Kami-nari’.”

“Tu, che sei colei che prega—chi sei?”

**[Rika-sensei]**

Non lo so.

**[Yuka-sensei]**

Allora: “Facciamo insieme l’IN di ‘Coley che non sa soku-Kami-nari’.”

“Tu, che non sai—chi sei?”

**[Rika-sensei]**

Sono una che offre piena scusa.

**[Yuka-sensei]**

Allora: “Facciamo insieme l’IN di ‘Coley che offre piena scusa soku-Kami-nari’.”

Ecco come si svolgeranno le sette fasi di dialogo con l’alieno.

**[Maki-sensei]**

Grazie mille. Attraverso questo processo ripetuto di domande e risposte, spero che potremo esplorare insieme la domanda: “Cosa siamo veramente?”

Bene, ora iniziamo prendendoci un momento di silenzio.

Mentre ci prepariamo a entrare in questo esercizio, vi prego di chiudere dolcemente gli occhi e rivolgere con calma la consapevolezza alla domanda: “Chi sono io?”

Usiamo questo tempo per preparare il cuore all’esplorazione interiore.

<Tempo per confrontarsi con se stessi in silenzio>

Come ho già detto molte volte, non esistono risposte “giuste” o “sbagliate” a questa domanda.

Quindi, quando viene posta, usate semplicemente le prime parole che emergono nella vostra mente.

Non c’è bisogno di giudicare se è buona o cattiva.

Apprezzate quella parola che è arrivata a voi e dite: “Quella parola soku-Kami-nari”, ed eseguite l’IN di **Ware-soku-Kami-nari**.

Ora aprete lentamente gli occhi e rispondete alla mia domanda:

“Chi sei?”

Vi sono venute in mente parole come “giapponese”, “una donna”, o il vostro nome?

Ora, per favore, prendete la vostra risposta e dichiarate: “Quella risposta soku-Kami-nari”, ed eseguite l’IN di **Ware-soku-Kami-nari**.

Per me, la risposta che è emersa è stata “Maki Kawamura”, quindi dichiaro: “Maki Kawamura soku-Kami-nari” ed eseguo l’IN.

Fate lo stesso con la vostra risposta.

Se non conoscete bene l’IN di **Ware-soku-Kami-nari**, continuate a recitare la vostra risposta seguita da “soku-Kami-nari”, come ad esempio:

“Maki Kawamura soku-Kami-nari, Maki Kawamura soku-Kami-nari...”

fino al termine dell’IN.

Ora dite la vostra dichiarazione: “La mia risposta soku-Kami-nari”, ed eseguiamo l’IN di **Ware-soku-Kami-nari**.

#### **<IN di Ware-soku-Kami-nari – Round 1>**

Sì. “XXXX soku-Kami-nari.” (Esecuzione dell’IN.) Grazie.

Ancora una volta, l’alieno appare davanti a voi. Guardandovi direttamente negli occhi, chiede:

“Chi sei?”

Onorate qualsiasi parola sia appena emersa nel vostro cuore. Ogni risposta è preziosa—è la vostra risposta.

Aggiungete “soku-Kami-nari” a quella parola ed eseguite l’IN di Ware-soku-Kami-nari.

#### **<IN di Ware-soku-Kami-nari – Round 2>**

Sì. “XXXX soku-Kami-nari.” (Esecuzione dell’IN.) Grazie.

Ancora una volta, l’alieno appare e vi chiede:

“Chi sei?”

Custodite le parole che sono emerse nel vostro cuore e aggiungete “soku-Kami-nari” mentre eseguite l’IN.

Poiché alcuni desiderano un po’ più di tempo, concediamoci qualche istante in più.

“Chi sei?”

Trattenete quella risposta nel cuore, e dopo aver dichiarato “Quella parola soku-Kami-nari”, eseguite l’IN. Iniziamo.

#### **<IN di Ware-soku-Kami-nari – Round 3>**

Sì. “XXXX soku-Kami-nari.” (Esecuzione dell’IN.) Grazie.

Ancora una volta, lo stesso alieno appare e chiede:

“Chi sei?”

La tua risposta ora potrebbe essere legata al tuo ruolo—insegnante, infermiere, studente—oppure alle tue relazioni, come genitore e figlio, o colleghi di lavoro.

Potrebbe anche riferirsi alle tue qualità—gentilezza, temperamento impulsivo, tristezza persistente, tendenza a lamentarsi.

Oppure potrebbe esprimere un'intenzione—come il desiderio di essere gentile con gli altri, la volontà di diventare importante, o di essere conosciuto.

Ci sono molti modi per descrivere sé stessi.

Ora che l'alieno ti chiede per la quarta volta:

“Chi sei?”

Quali parole ti vengono in mente?

Ti prego, non giudicare quei pensieri come buoni o cattivi.

Abbi cura della risposta che è emersa in te, dichiara: “Quella risposta soku-Kami-nari”, ed esegui l’IN.

#### **<IN di Ware-soku-Kami-nari – Round 4>**

Sì. “XXXX soku-Kami-nari.” (Esecuzione dell’IN.) Grazie.

L'alieno ritorna ancora una volta e ti chiede:

“Chi sei?”

Questa è la quinta domanda. Quale sarà la tua risposta?

Ora, ti prego di dichiarare: “La parola nel tuo cuore soku-Kami-nari” ed eseguire l’IN.

#### **<IN di Ware-soku-Kami-nari – Round 5>**

Sì. “XXXX soku-Kami-nari.” (Esecuzione dell’IN.) Grazie.

Ancora una volta, arriva l'alieno.

“Chi sei?”

Abbiamo già dato molte risposte—“Sono giapponese”, “Sono Maki Kawamura”, “Sono una donna”, “Sono madre”, “Una che ama la pace”, “Una persona che dimentica facilmente.”

Ma ora l'alieno chiede ancora:

“Chi sei?”

Cosa rispondi?

Qualunque risposta emerga, custodiscila, aggiungi “soku-Kami-nari” e dichiarala mentre esegui l’IN.

#### **<IN di Ware-soku-Kami-nari – Round 6>**

Sì. “XXXX soku-Kami-nari.” (Esecuzione dell’IN.) Grazie.

E ancora una volta, l'alieno ritorna e dice:

“Questa sarà l'ultima domanda. Rispondi, per favore.”

Ti guarda negli occhi e chiede:

“Chi sei?”

Come risponderai a quest'ultima domanda dell'alieno?

Ora, prendiamo la parola che sorge nel tuo cuore, aggiungiamo “soku-Kami-nari” e dichiariamola mentre eseguiamo l’IN finale.

### <IN di Ware-soku-Kami-nari – Round 7>

Sì. “XXXX soku-Kami-nari.” (Esecuzione dell’IN.) Grazie.

Attraverso questo percorso di domande su “Chi sono io?”, credo che ognuno di voi abbia incontrato varie espressioni del proprio Sé.

E attraverso l’IN di Ware-soku-Kami-nari, credo che abbiamo creato uno spazio dove ogni versione di noi stessi può essere restituita al Divino—fusa nella Luce.

Ora leggerò dal libro di Goi-sensei, *Vita Eterna*.

Leggerò dal primo capitolo, intitolato “Conosci te stesso.”

Poiché questo discorso si estende per circa 30 pagine, leggerò dei passaggi selezionati, come di consueto.

Se avete tempo, vi invito a leggere l’intero capitolo “Conosci te stesso” quando potete.

Ora, per favore, ascoltate.

---

## **Conosci te stesso**

*Da Vita Eterna di Masahisa Goi*

### ➤ **La questione più fondamentale**

*La questione più fondamentale e importante è, come si dice fin dai tempi di Socrate — “Conosci te stesso” — comprendere cosa significhi essere umani.*

*[passaggio omesso]*

### ➤ **Dove risiede il nostro senso del sé?**

*Perché questo sé fisico è vivo e si muove? Ora sto parlando. Da dove vengono le parole che pronuncio? Il suono è prodotto dalla vibrazione delle corde vocali. Ma da dove proviene il significato delle parole? È conservato nelle pieghe del cervello e rilasciato una alla volta? Se è così, cosa muove quelle pieghe? Chi ha creato il cervello? Chi ha creato il sistema nervoso?*

*[passaggio omesso]*

*Anche se viviamo così, non siamo stati noi a creare le nostre teste, le mani o i piedi. Né il corpo fisico ha pianificato tutto ciò. Eppure, i polmoni si sono formati naturalmente, il cuore si è formato e vari organi sono venuti all’esistenza.*

*[passaggio omesso]*

*È misterioso come un bambino entri nell’utero, non è vero?*

*[passaggio omesso]*

*Man mano che il bambino cresce diventa un essere umano con capacità di pensiero e uno straordinario potere creativo. Dove si trova quel potere quando nasce il bambino? Si sviluppa gradualmente, ma i*

*talenti e le capacità che emergono sono diversi per ogni individuo. Allora, da dove provengono quei talenti o quella saggezza? In tal caso, anche prima della nascita del corpo fisico — prima che si formino cervello, cuore e polmoni — deve esistere da qualche parte una forza superiore a questi organi, una forza che li genera.*

[passaggio omesso]

*La vita appare tramite i genitori come mezzo. Ciò che conta è la fonte originaria della vita che è emersa. Il corpo fisico è qualcosa che è apparso, una forma temporanea. Eppure, quel corpo fisico è vivo ogni giorno. Il cuore batte, i polmoni si muovono, e la mente gira liberamente nei pensieri. Di notte, dormiamo. Mentre dormiamo, non siamo coscienti. Non c'è consapevolezza. Eppure, il cuore, i polmoni e gli organi digestivi continuano a funzionare.*

[passaggio omesso]

*Allora, dove risiede veramente la nostra identità? È dentro il corpo fisico? O è in qualcosa oltre ciò che gli occhi possono vedere? Chiaramente, il nostro vero io non risiede nel corpo fisico. Risiede in un regno di vibrazioni sottili e invisibili. Questo è ciò che comunemente chiamiamo “anima” o “Dio” in termini religiosi.*

[passaggio omesso]

#### ➤ **Il primo passo verso la consapevolezza religiosa**

*Ora guardiamo la questione dall'altra parte: Di cosa ha bisogno un essere umano per sopravvivere da solo? Ha bisogno di cibo. Ha bisogno di aria. Ha bisogno di acqua. E tutte queste cose ci vengono fornite dal mondo esterno. Anche il cibo e l'aria provengono dall'esterno. Pertanto, senza dipendere dal mondo esterno, il corpo fisico non può sopravvivere.*

[passaggio omesso]

*Quindi, anche se qualcuno dichiara con arroganza: “Non esistono né Dio né Buddha—ho fatto tutto da solo,” in realtà, non possiamo vivere senza attingere energia dal mondo esterno. Viviamo esclusivamente grazie a ciò che ci viene donato dall'esterno. Questa consapevolezza diventa: “Ah... l'interno e l'esterno si sono uniti per mantenermi in vita. Che gratitudine...”*

*Questa è la base della religione. Da qui inizia il primo passo nel cammino religioso.*

[passaggio omesso]

*Le persone pregano Dio quando si ammalano e vogliono guarire. O quando sono nella povertà e vogliono essere salvate. Questo può essere un punto d'accesso alla religione, ma non è la vera religione.*

*Il nucleo della religione è questo: la vita, così com'è, è preziosa. Che benedizione è semplicemente essere vivi. La vita esiste perché l'Uno — Dio — e il mondo esterno si sono uniti per sostenerla.*

*Quando si giunge a questo punto, per la prima volta si comincia a capire cosa significa essere umani.*

*Un essere umano contiene dentro di sé varie forme di vita. Quelle forme assorbono ciò che è necessario e permettono alla persona di continuare a vivere. La forza vitale dentro di noi ci viene sempre donata dall'esterno, metabolizzata costantemente per sostenerci. In questo senso, il corpo fisico non è veramente “mio”.*

[passaggio omesso]

*Questo corpo non è davvero mio—appartiene all'universo. Un frammento della Grande Vita si è manifestato temporaneamente qui nella forma di ciò che chiamo “me”.*

*Sì, sono sostenuto dalla Grande Vita.*

*Dio è colui che vive in me.*

*Sono mantenuto in vita dalla Grande Vita.*

*Che gratitudine!*

*Grazie, Grande Vita.*

*Grazie, Dio.*

*Grazie a tutte le cose dell'universo.*

*[passaggio omesso]*

### ➤ ***Il metodo pratico per conoscere il Sé***

*Naturalmente, è un atto d'amore desiderare che le persone non soffrano né vivano disgrazie in questa vita terrena. Ma ancora più importante è aiutarle a conoscere la loro vita eterna — connessa alla Fonte Divina — e a riconoscere il loro vero Sé. Il più grande amore è aiutare gli altri a sapere chi sono veramente.*

*Per insegnarlo ai bambini, i genitori devono prima saperlo loro stessi. Per condividerlo con gli altri, devi realizzarlo tu stesso. Non si può fare solo con la logica. Non basta comprenderlo intellettualmente. Bisogna riconoscerlo dal profondo del cuore e dell'anima —“Ah, quindi questa è la verità”.*

*Spesso ci viene detto: “Gli esseri umani sono figli di Dio”. E forse pensiamo: “Sì, potrebbe essere vero”, con la testa —ma in realtà non lo crediamo. I nostri pensieri e le nostre azioni non sono allineati. Alcune persone hanno la testa piena di conoscenze religiose, sanno un sacco di cose, ma non riescono a vivere secondo ciò che sanno. Intellettualmente comprendono che “Dio è la Grande Luce, perfetta, completa e radiosa”, ma spesso i loro volti appaiono oscuri e cupi.*

*Allora, cosa possiamo fare concretamente?*

*Dobbiamo lasciar andare i pensieri abituali che abbiamo portato con noi per molte vite come esseri umani fisici. Dobbiamo eliminare completamente —non solo mentalmente— la convinzione: “Io sono questo corpo”.*

*In termini buddisti, questo si chiama “diventare vuoto”.*

*Secondo le parole di Lao Tzu, è “agire senza agire”.*

*Ma non è facile diventare vuoti, vero?*

*Ecco perché dico: “Io sono una forma che scompare”. Tutti i pensieri che sorgono, tutte le nostre azioni —buone o cattive— sono solo manifestazioni del karma (abitudini) di vite passate, che appaiono ora per scomparire.*

*Anche le cose buone sono semplicemente l'apparenza dell'abitudine. Anche le cose cattive lo sono. Quindi non attaccarti né al bene né al male. Non restare intrappolato in una sola forma.*

*Lascia che siano tutte semplicemente “forme che scompaiono”.*

*Ciò che esiste veramente è solo la Vita del Divino —solo il tuo cuore autentico, la tua vera essenza.*

*Quella essenza è la vita stessa, che trabocca in tutto l'universo.*

*Non è il “te” alto un metro e qualcosa. È un corpo brillante di luce, che splende come il sole, riempie tutto lo spazio e si muove ovunque con velocità istantanea.*

*Tu sei luce.*

*Ma lo dimentichiamo. Perché ci siamo abituati a questo corpo, cominciamo a credere: “Io sono questo corpo”.*

*Tutti pensano: “Questo è ciò che sono”. Ma io non lo credo.*

➤ ***Non dobbiamo essere mossi dai pensieri abituali***

*Dal tuo punto di vista, posso sembrare una persona alta circa un metro e mezzo, con questo aspetto.*

*Ma nel profondo, profondo, profondo —molto più in profondità— io sono la Grande Luce.*

*So chiaramente che questa forma fisica è solo un'apparizione temporanea di quella Grande Luce, per comodità.*

*[passaggio omesso]*

*Eppure, invece di manifestare la luce di Dio, finiamo per girare in cerchio nei pensieri abituali — “Mi piace questo”, “Non mi piace quello”, “Voglio fare questo”, “Voglio fare quello”. Queste abitudini continuano a girare. Anche le idee brillanti e i pensieri negativi sono solo pensieri abituali in fase di scomparsa.*

*Allora, dove mettiamo queste forme che scompaiono? Le mettiamo nella preghiera:*

*“Che la pace prevalga sulla Terra. Possa io essere utilizzato per questo scopo. Che le nostre missioni siano compiute.”*

*Allora la Grande Luce della Pace Mondiale entra e dissolve gradualmente quelle cattive abitudini.*

*[passaggio omesso]*

➤ ***Siamo tutti figli di Dio***

*Guardando indietro ora, capisco: Tutto è una forma che scompare.*

*Pensieri buoni, pensieri cattivi, rancore, amore —sono tutti solo forme che scompaiono.*

*Ciò che esiste davvero è il flusso della vita che attraversa il Cielo e la Terra.*

*Dentro quel flusso risiede la nostra missione divina.*

*Quindi seguilo semplicemente così com'è.*

*In altre parole, ogni volta che sorgono pensieri —che siano di luce o di oscurità— mettili tutti nella*

*Preghiera per la Pace Mondiale. Da lì, fai il tuo prossimo passo nella vita.*

*Allora tutto si svilupperà naturalmente. Questo è “agire senza agire”.*

*Così, la pratica di mettere le forme che scompaiono nella Preghiera per la Pace Mondiale diventa la realizzazione vivente dell'insegnamento di Lao Tzu: “Agisci senza agire”.*

*[passaggio omesso]*

(ottobre 1963)

---

### **[Maki-sensei]**

Grazie a tutti per averci ascoltato.

Oggi abbiamo collegato l'esercizio di autoindagine svolto prima con l'insegnamento di Goi-sensei "Conosci te stesso". Il motivo per cui ho scelto di fare questo collegamento è perché desideravo che ognuno di voi potesse riflettere su sé stesso in un modo che porti la propria consapevolezza verso la verità, così come ha detto Goi-sensei: "L'essere umano non è il corpo fisico, ma un raggio individuale di Dio".

Che si tratti di un'abitudine buona o cattiva, di pensieri come "questo sono io" oppure di qualsiasi identità che emerge dalla domanda "Chi sono io?", quando ci rendiamo conto, come scritto in *Vita Eterna*, che "tutte queste sono forme che appaiono e poi svaniscono, passando dal passato al presente", ci porta naturalmente ad atti di pensiero e preghiera che manifestano la nostra coscienza divina.

Ho sentito che il processo di chiederci "Chi sono io?" è direttamente collegato a ciò che afferma Goi-sensei: "Non basta sapere le cose a livello intellettuale: la vera religione è incarnarle e praticarle".

Per questo vi ho posto quella domanda oggi.

Potete condividere le vostre riflessioni sull'esercizio o le vostre sensazioni dopo aver ascoltato le parole di Goi-sensei.

Yuka-sensei, Rika-sensei, cosa avete provato?

### **[Yuka-sensei]**

Ascoltando la lettura del libro di Goi-sensei, ho sentito con grande chiarezza riaffiorare il legame tra il mio sforzo disperato di vivere come essere fisico e la vera vita dentro di me che sostiene quella stessa esistenza fisica.

Credo che questa chiarezza sia frutto dell'accumulo della pratica del Divine Spark IN nel tempo, e anche grazie a quanto ci ha fatto crescere Masami-sensei. Rispetto alle persone che ascoltavano questi insegnamenti al tempo di Goi-sensei, sento che oggi siamo in grado di cogliere naturalmente ciò che lui intendeva con "la vita che è vissuta" e "la luce divina che splende", quasi senza sforzo. Immagino che molti di voi sentano la stessa cosa.

Proprio per questo, ascoltando le parti che parlavano del modo in cui pensiamo e sentiamo come esseri fisici, ho sentito fortemente—anche attraverso l'esercizio di oggi—that sia il sé che si trova dalla parte della mente fisica, sia quello che si trova dalla parte del divino, sono entrambi ugualmente abbracciati nella verità di "Ware-soku-Kami-nari".

Poiché ogni giorno pratichiamo il Divine Spark IN per far discendere la luce del Dio Universale, credo che siamo profondamente consapevoli che noi stessi siamo la luce stessa della vita che viene vissuta. Così, quando ho eseguito l'IN dal punto di vista del sé che lotta per vivere come essere fisico, l'ho fatto con la consapevolezza di abbracciare pienamente quel sé, dicendo: "Anche questo è Ware-soku-Kami-nari".

Nel mio caso, recentemente non avevo avuto molte occasioni per eseguire l'IN di Ware-soku-Kami-nari nella vita quotidiana. Quindi, oggi, farlo dopo un po' di tempo mi ha ricordato—mentre sentivo la verità di essere vissuta—che anche il sé che lotta per vivere come corpo fisico è completamente incluso in "Ware-soku-Kami-nari".

E così, sono arrivata alla conclusione che sia il lato divino che quello fisico di me stessa sono ugualmente preziosi.

Grazie.

### **[Maki-sensei]**

Sì, esattamente.

Ci sono momenti in cui la frase "Ware-soku-Kami-nari" emerge dentro di me, soprattutto quando non riesco a capire qualcosa o quando non riesco ad accettarmi.

Ma anche questo fa parte di "Anche quella forma è Kami-nari".

Perché ciò che accade in quel momento è che il divino si sta esprimendo attraverso la forma che sta scomparendo.

Non c'è bisogno di negarlo; anzi, quella forma è il divino che prende forma in un momento di dissoluzione.

Ho sentito che mi è concesso di sperimentare molti aspetti della natura di Dio attraverso ciascuna di queste forme.

### **[Rika-sensei]**

Come è scritto nei libri di Goi-sensei, quando la luce divina discende in questa dimensione, si manifesta come varie forme di luce.

Questa manifestazione dell'"Uno che diventa i Molti" si estende attraverso ogni stadio fino ad arrivare al corpo fisico.

Ecco perché la nostra stessa esistenza non è solo "Ware-soku-Kami-nari", connessa al Dio Universale, ma anche "Kami-soku-Ware-nari": Dio stesso entra in noi come manifestazione, ed evolve e crea attraverso le nostre esperienze fisiche.

Questo processo non è un percorso a senso unico. È reciproco—una circolazione, un movimento di discesa e ritorno.

Ed è per questo che siamo esseri capaci di evoluzione creativa—capaci di far scendere l'armonia divina nel mondo che abitiamo e di evolverci attraverso tutte le dimensioni.

Pertanto, ogni forma che scompare e si manifesta in questo mondo può essere veramente chiamata: "Quella forma che scompare è Kami-nari".

Inoltre, quando il Dio Universale entra nella nostra vita—anche solo per un istante (e dalla prospettiva divina, tutta la nostra vita è solo un istante)—discende attraverso le dimensioni e dimora

temporaneamente nei nostri corpi finiti. Solo questo lavoro è profondamente prezioso. Se riusciamo a sentirlo, allora quando guardiamo ogni tipo di essere—animali, piante, qualsiasi cosa—vedremo la vita, lo spirito e la divinità che abitano in loro in molte forme. Questa prospettiva è anche in sintonia con una bellissima poesia scritta da Barbara, una persona a noi vicina.

Amo quella poesia e ho ricevuto da essa molta saggezza. È ciò che sto esprimendo ora.

Spero di potervi condividere quella poesia un giorno.

E sento davvero che il Dio Universale gioisce in questo movimento reciproco—di discesa e ritorno. Attraverso questo modo divino di essere, sento che Goi-sensei ci ha donato una preghiera semplice che integra sia “la forma dell’interazione reciproca” sia “la forma che scompare posta nella Preghiera per la Pace Mondiale”—una preghiera che permette a ciascuno di noi di incarnare la volontà del Dio Universale.

### **[Maki-sensei]**

Sì. Quando ci poniamo domande di questo tipo, le parole di Goi-sensei iniziano a rivelare l’essenza di molte verità.

Oggi abbiamo letto insieme il capitolo “Conosci te stesso” dal suo libro *Vita Eterna*.

Spero che ognuno di voi possa rileggerlo con occhi nuovi, e porre a sé stesso la domanda: “Chi sono io?”

E che attraverso la vostra risposta personale, possiate vivere un bellissimo momento di connessione—tra la vostra verità interiore e la verità espressa da Goi-sensei.

Ciò che desideravo veramente trasmettere oggi è questo:

Non esiste alcuna esperienza sprecata nelle cose che viviamo ogni giorno.

Tutto è già perfetto, nulla manca, e tutto è destinato a una grande realizzazione.

Quando le cose vanno bene, e anche quando non vanno così bene—

se ricordiamo che tutto è un’espressione del *Kami*

(ovvero che il Dio Universale sta sperimentando varie forme di Sé attraverso di noi),

e se ritorniamo alla verità che “noi esseri umani fisici siamo esseri vissuti”,

allora, proprio come diceva Goi-sensei:

“Sì, è vero. Quello che chiamo ‘me stesso’ è qualcosa generato e sostenuto dalla Grande Vita. Io sono vissuto da Dio. Io sono vissuto dalla Grande Vita. Che gratitudine—Grazie, Grande Vita. Grazie, Dio. Grazie a tutte le cose dell’universo.”

—questo sentimento sorge naturalmente dentro di noi.

### **[Maki-sensei]**

Guardando le cose da questa prospettiva, ci rendiamo conto che interiormente siamo connessi a Dio, ed esteriormente siamo connessi agli altri. Siamo ciò che siamo oggi grazie al sostegno che riceviamo dall’esterno. E questa esistenza che chiamiamo “noi stessi” non è stata creata da noi. Ritorniamo all’origine—nascendo come neonati nel flusso della vita divina.

In quell’origine, non esiste nulla che sia “io”. Eppure, in quello stato di “nulla ancora manifestato”, assistiamo alla manifestazione della vita di Dio.

Una delle occasioni per rendercene conto, nella vita quotidiana, spesso arriva sotto forma di pensieri come “Sono un fallimento” o “Sono una persona senza speranza”. In quei momenti, dovremmo tornare alla domanda posta oggi: “Chi sono io?”

Quando vi ponete questa domanda—soprattutto in quei momenti—cominciate a riconnettervi con l’essenza del vostro essere. Se continuate a scavare sotto la risposta superficiale “Questo è ciò che sono”, arriverete infine a ciò che Goi-sensei chiama “il sé che è vissuto”. Da lì, andrete ancora più in profondità verso il vostro vero cuore che vi sostiene, e infine vi avvicinerete alla Volontà Divina del Dio Universale.

Questa percezione di “Chi sono io?”—la fonte della nostra soggettività—non è qualcosa che si comprende con la mente. È qualcosa che si sente dal profondo della vita, qualcosa che può emergere come una realizzazione intuitiva attraverso l’esperienza vissuta.

Ecco perché oggi ho voluto creare questo spazio per voi, nella convinzione che continuare a chiedervi “Chi sono io?” possa donarvi momenti simili di comprensione. È per questo che abbiamo offerto il programma speciale di oggi.

Grazie di cuore.

#### **[Yuka-sensei]**

Solo una breve nota:

Nell’esercizio di oggi, abbiamo praticato l’inserimento di diversi aspetti di noi stessi nell’“Io” di *Ware-soku-Kami-nari*. Tuttavia, questo approccio era specifico solo per l’esercizio di oggi. Nella pratica quotidiana, vi chiediamo di eseguire l’IN di *Ware-soku-Kami-nari* nella sua forma standard. Tutto qui—grazie.

Ora, per concludere, eseguiamo insieme una volta l’IN della *Scintilla Divina*.

Tutti, vi preghiamo di unirvi a noi.

Da un punto di vista oggettivo, mentre eseguiamo questo IN della *Scintilla Divina*, sento che stiamo approfondendo la nostra certezza nell’aspetto divino di *Ware-soku-Kami-nari* e *Kami-soku-Ware-nari*—le parti che sono luce e vita.

E attraverso questo, arriviamo nuovamente a riconoscere: “Ah, siamo veramente insieme a Dio.”

Più si rafforza questa convinzione, più scopriamo che il nostro rapporto con “la forma che svanisce”, come menzionato dagli altri, cambia in un modo profondamente amorevole e trasformativo.

Come ci ricorda sempre Masami-sensei, questo IN della *Scintilla Divina* non solo porta la luce divina a tutte le cose, ma anche gli effetti spirituali degli IN eseguiti da così tanti membri tornano realmente a ciascuno di noi.

Sento fortemente che siamo qui, riuniti, immersi simultaneamente in questa luce divina e nella sua risonanza.

Così anche oggi, eseguendo l’IN della *Scintilla Divina* con oltre mille partecipanti, inviamo la luce divina a tutti gli esseri viventi, alla Terra, alle placche sotto di noi, alle piante e agli animali, all’umanità—e a noi stessi, che siamo parte di tutto questo.

Eseguiamo ora insieme l’IN. Grazie.

#### **<IN della Scintilla Divina – una volta>**

Per favore, chiudete gli occhi e visualizzate la luce dell'*IN della Scintilla Divina* appena eseguito che si diffonde in ogni angolo del mondo.

Sì. Grazie mille.

**[Rika-sensei]**

Infine, ho una bella notizia e una richiesta da condividere con voi.

**<I tre insegnanti presentano il Progetto YUMI e chiedono il vostro sostegno per il festival cinematografico>**

**[Maki-sensei]**

Grazie di cuore a tutti per essere stati con noi oggi.

Non vediamo l'ora di rivedervi tra due settimane.

Vi auguro una splendida giornata.

**[Tutti e tre insieme]**

Grazie mille.

**Fine.**