



BIBLIOTECA
ESOTERICA

LA VIA DELLA PACE



JAMES ALLEN

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

LA VIA DELLA PACE

Titolo originale: The Way of Peace

JAMES ALLEN

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: The Way of Peace

Autore: James Allen

L'opera originale è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

INDICE

IL POTERE DELLA MEDITAZIONE.....	4
I DUE PADRONI, IL SÉ E LA VERITÀ.....	8
L'ACQUISIZIONE DEL POTERE SPIRITUALE.....	12
LA REALIZZAZIONE DELL'AMORE DISINTERESSATO.....	15
ENTRARE NELL'INFINITO.....	19
SANTI, SAGGI E SALVATORI: LA LEGGE DEL SERVIZIO.....	22
LA REALIZZAZIONE DELLA PACE PERFETTA.....	25

IL POTERE DELLA MEDITAZIONE

La meditazione spirituale è la via che conduce alla Divinità. È la scala mistica che sale dalla terra al cielo, dall'errore alla Verità, dal dolore alla pace. Ogni santo l'ha percorsa; ogni peccatore, prima o poi, deve giungere ad essa, e ogni pellegrino stanco che volge le spalle al sé e al mondo e dirige risolutamente il volto verso la Casa del Padre deve posare i piedi sui suoi gradini d'oro. Senza il suo aiuto non puoi crescere nello stato divino, nella somiglianza divina, nella pace divina, e le glorie imperiture e le gioie incontaminate della Verità resteranno nascoste ai tuoi occhi.

La meditazione consiste nel soffermarsi intensamente, con il pensiero, su un'idea o un tema, allo scopo di comprenderlo pienamente; e qualunque cosa tu mediti costantemente, non soltanto arriverai a comprenderla, ma diventerai sempre più simile ad essa, perché si incorporerà nel tuo stesso essere e diventerà, di fatto, il tuo stesso sé. Se dunque ti soffermi continuamente su ciò che è egoistico e degradante, finirai per diventare egoista e degradato; se pensi incessantemente a ciò che è puro e disinteressato, diventerai certamente puro e disinteressato.

Dimmi ciò a cui pensi più spesso e più intensamente, ciò verso cui, nelle tue ore di silenzio, la tua anima si volge più naturalmente, e io ti dirò verso quale luogo di dolore o di pace stai viaggiando e se stai crescendo a somiglianza del divino o del bestiale.

Esiste una tendenza inevitabile a diventare letteralmente l'incarnazione di quella qualità alla quale si pensa più costantemente. L'oggetto della tua meditazione sia dunque elevato e non basso, così che ogni volta che vi ritorni con il pensiero tu ne venga innalzato; sia puro e privo di ogni elemento egoistico; così il tuo cuore sarà purificato e attirato più vicino alla Verità, anziché contaminato e trascinato sempre più irrimediabilmente nell'errore.

La meditazione, nel senso spirituale in cui ora uso questo termine, è il segreto di ogni crescita nella vita e nella conoscenza spirituali. Ogni profeta, saggio e salvatore divenne tale mediante il potere della meditazione. Buddha meditò sulla Verità finché poté dire: «Io sono la Verità». Gesù contemplò profondamente l'immanenza divina finché poté infine dichiarare: «Io e il Padre mio siamo Uno».

La meditazione centrata sulle realtà divine è l'essenza stessa e l'anima della preghiera. È il silenzioso protendersi dell'anima verso l'Eterno. La semplice preghiera di supplica, senza meditazione, è un corpo senz'anima ed è incapace di elevare la mente e il cuore al di sopra del peccato e dell'afflizione.

Se ogni giorno preghi per la saggezza, per la pace, per una purezza più elevata e per una più piena realizzazione della Verità, e ciò per cui preghi è ancora lontano da te, significa che preghi per una cosa mentre ne vivi un'altra nel pensiero e nell'azione. Se cesserai da tale incoerenza, distogliendo la mente da quelle cose alle quali l'attaccamento egoistico ti impedisce di possedere le realtà immacolate per cui preghi; se non chiederai più a Dio di concederti ciò che non meriti, o di donarti quell'amore e quella compassione che tu rifiuti di donare agli altri, ma comincerai a pensare e ad agire nello spirito della Verità, giorno dopo giorno crescerai dentro quelle realtà, fino a diventare infine una cosa sola con esse.

Chi vuole ottenere un vantaggio terreno deve essere disposto a lavorare vigorosamente per esso, e sarebbe davvero stolto se, attendendo a braccia conserte, si aspettasse di riceverlo soltanto perché lo chiede. Non immaginare dunque vanamente di poter ottenere i beni celesti senza compiere alcuno sforzo. Solo quando comincerai a lavorare con serietà nel Regno della Verità ti sarà concesso di partecipare al Pane della Vita; e quando, mediante uno sforzo paziente e privo di lamentele, avrai guadagnato la ricompensa spirituale che chiedi, essa non ti sarà negata.

Se cerchi davvero la Verità, e non semplicemente la tua personale gratificazione; se la ami più di tutti i piaceri e i guadagni del mondo, più persino della felicità stessa, sarai disposto a compiere lo sforzo necessario per raggiungerla.

Se vuoi essere liberato dal peccato e dal dolore; se vuoi gustare quella purezza immacolata per la quale sospiri e preghi; se vuoi realizzare saggezza e conoscenza ed entrare in possesso di una pace profonda e duratura, vieni ora ed entra sul sentiero della meditazione, e fa' che l'oggetto supremo della tua meditazione sia la Verità.

All'inizio, la meditazione deve essere distinta dalla fantasticheria oziosa. Non vi è nulla di sognante o di impraticabile in essa. È un processo di ricerca e di pensiero intransigente che non lascia sussistere altro che la semplice e nuda verità. Meditando in questo modo non cercherai più di rafforzarti nei tuoi pregiudizi ma, dimenticando il sé, ricorderai soltanto che stai cercando la Verità. E così eliminerai, uno a uno, gli errori che in passato hai costruito intorno a te, e attenderai pazientemente la rivelazione della Verità, che giungerà quando i tuoi errori saranno stati sufficientemente rimossi. Nell'umiltà silenziosa del tuo cuore comprenderai che

«Vi è in tutti noi un centro più intimo
Dove la Verità dimora nella sua pienezza; e intorno,
Muro su muro, la carne grossolana la rinserra;
Questa percezione perfetta e limpida, che è Verità,
Una rete carnale, ingannevole e deformante,
La acceca e genera ogni errore; e conoscere
Consiste piuttosto nell'aprire una via
Da cui lo splendore imprigionato possa uscire,
Che nel far entrare una luce
Che si suppone provenire dall'esterno».

Scegli una parte della giornata in cui meditare e considera quel periodo sacro al tuo scopo. Il momento migliore è il primissimo mattino, quando uno spirito di quiete riposa su ogni cosa. Tutte le condizioni naturali saranno allora a tuo favore; le passioni, dopo il lungo digiuno corporeo della notte, saranno placate, le agitazioni e le preoccupazioni del giorno precedente si saranno spente, e la mente, forte e tuttavia riposata, sarà ricettiva all'insegnamento spirituale. In effetti, uno dei primi sforzi che ti verrà richiesto sarà scuoterti dalla letargia e dall'indulgenza verso te stesso; e se rifiuterai di farlo non potrai avanzare, perché le esigenze dello spirito sono imperative.

Essere spiritualmente risvegliati significa anche essere mentalmente e fisicamente risvegliati. Il pigro e chi indulge in se stesso non possono avere conoscenza della Verità. Chi, pur possedendo salute e forza, spreca le calme e preziose ore del silenzioso mattino in una sonnolenta indulgenza verso se stesso è del tutto inadatto a salire alle altezze celesti.

Colui la cui coscienza, risvegliandosi, si è fatta viva alle proprie alte possibilità, colui che comincia a scuotersi di dosso le tenebre dell'ignoranza in cui il mondo è avvolto, si alza prima che le stelle abbiano terminato la loro veglia e, lottando con l'oscurità dentro la propria anima, si sforza, mediante una santa aspirazione, di percepire la luce della Verità mentre il mondo non risvegliato continua a sognare.

«Le altezze raggiunte e mantenute dai grandi uomini
Non furono conquistate con un volo improvviso,
Ma mentre i loro compagni dormivano,
Essi faticavano verso l'alto nella notte».

Non è mai vissuto alcun santo, alcun uomo sacro, alcun maestro della Verità che non si alzasse presto al mattino. Gesù si alzava abitualmente di buon'ora e saliva sui monti solitari per dedicarsi alla santa comunione. Buddha si alzava sempre un'ora prima del sorgere del sole e si dedicava alla meditazione, e a tutti i suoi discepoli veniva ordinato di fare lo stesso.

Se devi iniziare i tuoi doveri quotidiani a un'ora molto mattutina e ti è quindi impossibile dedicare il primo mattino alla meditazione sistematica, cerca di dedicarvi un'ora la sera; e se anche questo ti fosse negato dalla lunghezza e dalla fatica del tuo lavoro quotidiano, non devi disperare, perché puoi elevare i tuoi pensieri in santa meditazione negli intervalli del lavoro, o in quei pochi minuti liberi che ora sprechi senza uno scopo; e se il tuo lavoro è di quel tipo che con la pratica diventa automatico, puoi meditare mentre lo svolgi. L'eminente santo e filosofo cristiano Jacob Boehme conseguì la sua vasta conoscenza delle cose divine lavorando per lunghe ore come calzolaio. In ogni vita c'è tempo per pensare, e neppure chi è più occupato e affaticato è escluso dall'aspirazione e dalla meditazione.

La meditazione spirituale e l'autodisciplina sono inseparabili; comincerai quindi a meditare su te stesso per cercare di comprenderti, poiché, ricorda, il grande obiettivo che avrai davanti a te sarà la completa eliminazione di tutti i tuoi errori affinché tu possa realizzare la Verità. Inizierai a interrogare le tue motivazioni, i tuoi pensieri e le tue azioni, confrontandoli con il tuo ideale e cercando di guardarli con occhio calmo e imparziale. In questo modo acquisterai continuamente una misura maggiore di quell'equilibrio mentale e spirituale senza il quale gli uomini non sono che fragili fucelli sull'oceano della vita. Se sei incline all'odio o all'ira, mediterai sulla gentilezza e sul perdono, così da divenire acutamente consapevole della durezza e della stoltezza della tua condotta.

Comincerai allora a dimorare in pensieri d'amore, di gentilezza, di perdono sconfinato; e mentre supererai ciò che è inferiore mediante ciò che è superiore, penetrerà gradualmente e silenziosamente nel tuo cuore la conoscenza della divina Legge dell'Amore, insieme alla comprensione di come essa si applichi a tutte le complessità della vita e della condotta. E applicando questa conoscenza a ogni tuo pensiero, parola e azione, diverrai sempre più gentile, sempre più amorevole, sempre più divino. E così accadrà con ogni errore, ogni desiderio egoistico, ogni debolezza umana: mediante il potere della meditazione essi vengono superati; e a mano a mano che ogni peccato, ogni errore viene espulso, una misura più piena e più limpida della Luce della Verità illumina l'anima pellegrina.

Meditando così, ti fortificherai incessantemente contro il tuo unico vero nemico, il tuo sé egoistico e perituro, e ti stabilirai sempre più saldamente nel sé divino e imperituro che è inseparabile dalla Verità. Il risultato diretto delle tue meditazioni sarà una calma forza spirituale che sarà il tuo sostegno e il tuo luogo di riposo nella lotta della vita. Grande è il potere vittorioso del pensiero santo, e la forza e la conoscenza acquisite nell'ora della meditazione silenziosa arricchiranno l'anima di un ricordo salvifico nell'ora del conflitto, del dolore o della tentazione.

Man mano che, mediante il potere della meditazione, crescerai in saggezza, abbandonerai sempre più i tuoi desideri egoistici, mutevoli, impermanenti e causa di dolore e sofferenza; e ti appoggerai, con fermezza e fiducia crescenti, su principi immutabili, realizzando il riposo celeste.

Lo scopo della meditazione è acquisire la conoscenza dei principi eterni, e il potere che ne deriva è la capacità di riposare su quei principi e di confidare in essi, diventando così una cosa sola con l'Eterno. Il fine della meditazione è dunque la conoscenza diretta della Verità, di Dio, e la realizzazione di una pace divina e profonda.

Fa' che le tue meditazioni prendano avvio dal terreno etico sul quale ti trovi ora. Ricorda che devi crescere nella Verità mediante una perseveranza costante. Se sei un cristiano ortodosso, medita incessantemente sulla purezza immacolata e sull'eccellenza divina del carattere di Gesù, e applica ogni suo precetto alla tua vita interiore e alla tua condotta esteriore, così da avvicinarti sempre più alla sua perfezione.

Non essere come quei religiosi che, rifiutando di meditare sulla Legge della Verità e di mettere in pratica i precetti dati loro dal Maestro, si accontentano di un culto puramente formale, si aggrappano ai propri particolari credi e continuano nell'incessante ciclo del peccato e della sofferenza. Sforzati, mediante il potere della meditazione, di

elevarti al di sopra di ogni attaccamento egoistico a divinità particolari o a credi di parte; al di sopra delle formalità morte e dell'ignoranza priva di vita. Camminando così sull'alta via della saggezza, con la mente fissa sulla Verità immacolata, non conoscerai alcuna sosta prima della realizzazione della Verità.

Chi medita seriamente dapprima percepisce una verità, per così dire, da lontano, e poi la realizza mediante la pratica quotidiana. Soltanto chi mette in pratica la Parola della Verità può conoscere la dottrina della Verità, perché, sebbene la Verità venga percepita mediante il pensiero puro, soltanto con la pratica diventa realtà vissuta.

Disse il divino Gautama, il Buddha: «Colui che si abbandona alla vanità e non si dedica alla meditazione, dimenticando il vero scopo della vita e afferrandosi al piacere, finirà per invidiare chi si è impegnato nella meditazione»; e istruì i suoi discepoli nelle seguenti «Cinque Grandi Meditazioni»:—

«La prima meditazione è la meditazione dell'amore, nella quale disponi il tuo cuore in modo da desiderare il bene e il benessere di tutti gli esseri, compresa la felicità dei tuoi nemici.

«La seconda meditazione è la meditazione della compassione, nella quale pensi a tutti gli esseri che soffrono, rappresentandoti vividamente nell'immaginazione i loro dolori e le loro ansie, così da risvegliare nella tua anima una profonda compassione per loro.

«La terza meditazione è la meditazione della gioia, nella quale pensi alla prosperità degli altri e gioisci della loro gioia.

«La quarta meditazione è la meditazione dell'impurità, nella quale consideri le cattive conseguenze della corruzione, gli effetti del peccato e delle malattie. Quanto è spesso insignificante il piacere del momento, e quanto fatali le sue conseguenze.

«La quinta meditazione è la meditazione sulla serenità, nella quale ti elevi al di sopra dell'amore e dell'odio, della tirannia e dell'oppressione, della ricchezza e della privazione, e consideri il tuo destino con calma imparziale e perfetta tranquillità».

Praticando queste meditazioni, i discepoli del Buddha giunsero alla conoscenza della Verità. Ma che tu pratichi o meno queste particolari meditazioni conta poco, purché il tuo obiettivo sia la Verità, purché tu abbia fame e sete di quella rettitudine che è un cuore santo e una vita irreprendibile.

Nelle tue meditazioni, dunque, lascia che il tuo cuore cresca e si espanda con un amore sempre più vasto, finché, liberato da ogni odio, passione e condanna, abbracci l'intero universo con premurosa tenerezza. Come il fiore apre i suoi petali per ricevere la luce del mattino, così apri sempre più la tua anima alla gloriosa luce della Verità. Vola verso l'alto sulle ali dell'aspirazione; sii senza paura e credi nelle possibilità più elevate.

Credi che sia possibile una vita di assoluta mitezza; credi che sia possibile una vita di purezza immacolata; credi che sia possibile una vita di perfetta santità; credi che sia possibile la realizzazione della più alta verità. Chi crede così sale rapidamente le colline celesti, mentre coloro che non credono continuano a brancolare, nell'oscurità e nel dolore, nelle valli avvolte dalla nebbia.

Credendo così, aspirando così, meditando così, divinamente dolci e belle saranno le tue esperienze spirituali, e gloriose le rivelazioni che rapiranno la tua visione interiore. Man mano che realizzerai l'Amore divino, la Giustizia divina, la Purezza divina, la perfetta Legge del Bene, o Dio, grande sarà la tua beatitudine e profonda la tua pace. Le cose vecchie passeranno e tutte le cose diventeranno nuove.

Il velo dell'universo materiale, così denso e impenetrabile all'occhio dell'errore, così sottile e trasparente all'occhio della Verità, sarà sollevato e l'universo spirituale verrà rivelato. Il tempo cesserà e vivrai soltanto nell'Eternità. Il cambiamento e la mortalità non ti causeranno più ansia e dolore, perché sarai stabilito nell'immutabile e dimorerai nel cuore stesso dell'immortalità.

STELLA DELLA SAGGEZZA

Stella che della nascita di Vishnu,
Della nascita di Krishna, Buddha, Gesù,
Desti annuncio ai saggi rivolti verso il cielo,
In attesa, vigilanti del tuo splendore
Nelle tenebre della notte,
Nel buio senza stelle della mezzanotte;
Araldo splendente della venuta
Del regno dei giusti;
Narratrice della Storia mistica
Della umile nascita della Divinità
Nella stalla delle passioni,
Nella mangiatoia della mente-anima;
Silenziosa cantatrice del segreto
Della compassione profonda e santa
Al cuore gravato dal dolore,
All'anima stanca dell'attesa:—
Stella di fulgore insuperabile,
Tu di nuovo adorni la mezzanotte;
Tu di nuovo conforti i saggi
Che vegliano nell'oscurità dei credi,
Stanchi della battaglia senza fine
Con le lame stridenti degli errori;
Stanchi di idoli senza vita e senza utilità,
Delle forme morte delle religioni;
Sfiniti nell'attesa del tuo splendore;
Tu hai posto fine alla loro disperazione;
Tu hai illuminato il loro cammino;
Tu hai riportato le antiche Verità
Ai cuori di tutti i tuoi Veglianti;
Alle anime di coloro che ti amano
Tu parli di Gioia e Letizia,
Della pace che nasce dal Dolore.
Beati coloro che possono vederti,
Stanchi viandanti nella Notte;
Beati coloro che sentono il fremito,
Che nel petto sentono pulsare
Un profondo Amore destato dentro di loro
Dal grande potere del tuo splendore.
Impariamo davvero la tua lezione;
Impariamola fedelmente e umilmente;
Impariamola con mitezza, saggezza e gioia,
Antica Stella del santo Vishnu,
Luce di Krishna, Buddha, Gesù.