



# I QUATTRO SEGRETI SACRI

PER L'AMORE E LA PROSPERITÀ  
COME VIVERE IN UNO STATO BELLISSIMO



PREETHAJI E  
KRISHNAJI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

“Una mappa molto efficace. All’interno di queste pagine si trovano informazioni, lezioni, orientamento e meditazioni che ognuno di noi può seguire per sbloccare un bellissimo stato dell’essere... Se si segue la guida, si può imparare a liberarsi dal pensiero egocentrico che consideriamo ‘normale’ e attingere all’unità. Ne vale la pena”.

**Usher Raymond IV**, cantante e attore

“La nostra definizione di successo ha un estremo bisogno di essere rivista. Come dimostra *I quattro segreti sacri*, c’è uno scollamento tra ciò che la nostra cultura ci dice che dobbiamo fare per avere successo e ciò che ci renderebbe felici. Così come *I quattro accordi*, *I quattro segreti sacri* attinge a una saggezza antica per offrirci verità moderne per vivere bene, tra cui come lasciare andare ciò che ci appesantisce e connetterci veramente agli altri e a noi stessi”.

**Arianna Huffington**, fondatrice e amministratrice di Thrive Global

“Nel loro affascinante debutto, i coniugi Krishnaji e Preethaji, fondatori della O&O Academy per l’illuminazione, offrono consigli per trasformare la coscienza al fine di respingere una visione del mondo egocentrica e riconoscere l’unità con tutta l’umanità”.

***Publishers Weekly***

“Krishnaji e Preethaji hanno fatto un bellissimo lavoro racchiudendo in un unico libro una vita di lezioni. Ho constatato di persona e in molte occasioni che praticano ciò che professano: vivono davvero in uno stato bellissimo... Questo libro ispirerà i lettori a scegliere la stessa strada”.

**Mike Novogratz**, esperto di investimenti e criptovalute

“La spiritualità è più di una semplice idea. È un cammino verso una vita totalmente nuova. E non c’è guida migliore che *I quattro segreti sacri* di Krishnaji e Preethaji”.

**Elliott Bisnow**, fondatore della serie di conferenze Summit

“C’è una certa eleganza e semplicità nell’intuizione che in ogni dato momento ci troviamo in uno stato bellissimo o in uno stato di sofferenza. *I quattro segreti sacri* è un testo importante e pionieristico che promette di aiutarci a trovare la nostra verità interiore e a vivere una vita di maggiore realizzazione e connessione”.

**Dott. Shefali Tsabary**, psicologa clinica

“Concetti spirituali profondi esposti in modo semplice e diretto. Per qualsiasi ricercatore che voglia vivere una vita più appagante, al di là del grigiore quotidiano di un’esistenza robotica”.

**Nithya Menen**, attrice e cantante

“*I quattro segreti sacri* è forse la cosa più rara nell’editoria: un libro di auto-aiuto per il futuro, un libro che può cambiare la vita di intere generazioni”.

**Mark T. Sullivan**, autore di bestseller

**Preethaji e Krishnaji**

# **I QUATTRO SEGRETI SACRI**



**PER L'AMORE E LA PROSPERITÀ**

**Come vivere  
in uno stato bellissimo**



# Indice

Introduzione - <i>di Preethaji</i> .....	11
Il mio risveglio - <i>di Krishnaji</i> .....	17
I.	
Il primo segreto sacro: vivi con una visione spirituale .....	27
Il primo viaggio della vita: guarire il bambino ferito .....	49
II.	
Il secondo segreto sacro: scopri la tua verità interiore .....	71
Il secondo viaggio della vita: dissolvi la divisione interiore .....	87
III.	
Il terzo segreto sacro: risvegliarsi all'intelligenza universale .....	111
Il terzo viaggio della vita: diventare un partner affettuoso .....	123
IV.	
Il quarto segreto sacro: praticare la giusta azione spirituale .....	155
Il quarto viaggio della vita: affermarsi come creatore consapevole di ricchezza .....	165
Epilogo .....	195
Ringraziamenti .....	213
Nota sugli autori .....	215

*Questo libro è dedicato alla  
trasformazione della coscienza umana  
verso l'unità con la vita intera.*



# Introduzione

di Preethaji

Apro la porta, mi incammino verso la veranda e avverto l'aria che da frizzante si fa umida. Da lontano una leggera brezza porta il profumo di terra bagnata. Sopra di me si radunano due grosse nuvole scure, scaricano un po' di pioggia e proseguono per la loro strada. Dal tetto l'acqua scorre giù formando pozzanghere nel giardino. Una rana gracida rumorosamente e un'altra le risponde; ben presto si forma un'orchestra di rane. I miei sensi esplodono, incantati da tanta bellezza. Sento la beatitudine giungere in me da tutte le direzioni, prima di mitigarsi in uno stato di calma profonda. Il direttore finanziario mi chiama da Los Angeles per discutere dell'imminente uscita della *app* per meditare. La quiete interiore prosegue durante la nostra conversazione... e le parole scorrono.

Perché la vita non è sempre così facile?

Come mai nelle nostre relazioni i momenti di appagamento, ricchi e profondi, sono così pochi? E perché incontriamo tanti ostacoli e rallentamenti quando procediamo nella scalata verso i nostri obiettivi? Per quale motivo la felicità è così effimera? Quando vediamo il sorriso dei nostri figli avvertiamo una vampata di gioia e lo stesso accade quando abbracciamo una persona cara o mentre riceviamo un applauso per un lavoro ben eseguito. Come mai questo entusiasmo svanisce così

in fretta, lasciandosi alle spalle solo ansia, preoccupazioni o dubbi?

Per migliaia di anni gli esseri umani hanno cercato risposte a queste domande. Abbiamo inseguito innumerevoli strategie per risvegliarci a un'esistenza più bella. Abbiamo lavorato sodo per affinare le nostre capacità, arrivando a padroneggiare antiche discipline e moderni trucchi.

Ma tutte queste strategie ci hanno avvicinato almeno un po' alla vita che sogniamo? Oppure ci hanno dato solo dei risultati temporanei?

Senza dubbio non vi è nulla di male in un approccio tattico. Tuttavia il nostro obiettivo è di aiutarti ad andare oltre la mediocrità e di risvegliarti a un potere molto più grande di qualunque tecnica tu possa padroneggiare; è un potere che ti metterà in grado di creare una vita di grande prosperità e grande amore. Tutto ciò che devi fare è sbloccarlo.

È il potere di una coscienza trasformata.

Per dirla in altri termini, non stiamo parlando di ri-allenare la mente o abbracciare nuove abitudini. Ciò di cui trattiamo è niente di meno che trasformare il modo in cui vivi la tua realtà. Il modo in cui sperimenti te stesso. Il mondo intorno a te. *Ogni cosa.*

Riflettici per un momento.

Che cosa significherebbe sperimentare la vita in un modo completamente diverso? Provare la sensazione che alcune parti del tuo cervello siano state riattivate e velocizzate? Vedere opportunità dove prima vedevi solo ostacoli? Sentire che finalmente il tempo e la fortuna sono dalla tua parte?

Quante cose diventerebbero possibili con una simile coscienza potenziata?

Se sei anche tu come molte delle persone che abbiamo incontrato negli ultimi trent'anni, sarai assetato di questa conoscenza. Trent'anni fa i miei suoceri, Sri Bhagavan e Amma, han-



no fondato la Oneness, un'organizzazione spirituale per aiutare gli individui a passare dalla sopravvivenza al vivere, e vent'anni più tardi io e mio marito Krishnaji abbiamo fondato la One World Academy, la nostra scuola di filosofia e meditazione per la trasformazione della coscienza.

Da pochi anni i miei suoceri hanno passato a Krishnaji e a me la gestione della Oneness e da quel momento abbiamo deciso di unire queste due grandi organizzazioni per creare la O&O Academy. Il nostro percorso di studi ha aiutato migliaia di persone a nutrire relazioni libere dal dolore, a raggiungere il successo senza aggressività e a vivere liberi dalla paura. Ha insegnato loro come passare dalla separazione alla connessione, dalla divisione all'unità, dallo stress alla calma, operando nello stesso tempo una trasformazione in se stessi come individui e come membri di famiglie e di organizzazioni.

La O&O Academy non è un ashram per persone residenti, bensì un'organizzazione che coinvolge i suoi studenti in un apprendimento dinamico. Quello che impari lì lo puoi applicare nella tua vita di tutti i giorni. Offriamo corsi per adolescenti, giovani, famiglie, ricercatori spirituali, creatori consapevoli di ricchezza e leader che vogliono un “*upgrade* della coscienza”.

Molte persone all'inizio vengono da Krishnaji e da me esattamente per quel tipo di consigli strategici di cui ho appena scritto, ma non ci mettono molto a rendersi conto che qualunque strategia impallidisce in confronto alle intuizioni e alla magia che si generano nelle loro vite come conseguenza del risvegliarsi al puro potere della coscienza.

Puoi considerare questo libro come una guida per attivare il potenziale straordinario della coscienza umana. Purtroppo a molti di noi non è mai stato insegnato ad attingere a questa sorgente di profonda saggezza. Perciò non c'è da meravigliarsi

se trascorriamo così tanto tempo a fare congetture e progetti per trovare la felicità e i risultati che vogliamo, quasi come se fossero ospiti che non riusciamo a convincere a fermarsi da noi per una tazza di tè!

Nelle pagine che seguono, condivideremo con te quattro segreti sacri, che ti permetteranno di entrare in sintonia con il grande potere della coscienza. Ciascun segreto è seguito da un viaggio della vita pensato per liberarti da tutto ciò che potrebbe impedirti di realizzare i tuoi sogni, di accedere a stati di coscienza espansi e di connetterti davvero con chi ami.

La grande ricompensa di una coscienza trasformata è che giungerai a sperimentare un modo di stare nel mondo che Krishnaji e io chiamiamo “stato bellissimo”. Quando sei in questo stato, la vita è gioiosa e priva di sforzo. Le opportunità cominciano a entrare con facilità nella tua vita. Uno sconosciuto incontrato per caso può diventare tuo amico e sostenerti. A ogni passo del tuo percorso ti giunge un aiuto. Non ti capita più di sentirti bloccato. La tua intuizione è sveglia.

L'idea che sta al cuore di questo libro è piuttosto semplice: esistono soltanto due stati dell'essere: uno stato di sofferenza e uno stato bellissimo. Il primo stato crea intorno a te un campo energetico caotico. L'altro stato invece attrae nella tua vita avvenimenti armoniosi. Perciò la scelta più importante che ciascuno di noi può fare è quella di rispondere alla domanda: “In quale stato voglio vivere?”.

Questa idea però ci pone anche una domanda. Una volta compiuta la nostra scelta, siamo in grado di andarcene in giro rimanendo sempre in uno stato bellissimo?

No, non sappiamo farlo. La scelta da sola non è sufficiente. Prima di tutto dobbiamo comprendere che gli stati di sofferenza spesso sono inconsci e profondamente radicati. Possono mettere radici in noi a livello epigenetico, in fase prenatale, nella prima infanzia o anche successivamente.

I nostri stati di sofferenza ci impediscono di percepire questo senso di integrità, calma, gioia e coraggio. Ma possono essere superati.

Se non impariamo a liberarci dagli stati di sofferenza essi ritorneranno più e più volte fino a quando il nostro umore di base sarà tristezza, irritazione o rabbia. Con il permanere di tali ferite non è possibile creare felicità, relazioni e ricchezza durature. E se comunque ciò che ci spinge ad andare avanti è la frustrazione, i risultati ottenuti ci daranno poca o nessuna soddisfazione duratura. Oppure, peggio ancora, la nostra ascesa al vertice ci costerà un prezzo così elevato che ci troveremo a domandarci: ne valeva veramente la pena?

A quel punto, la meditazione, i mantra o una vacanza possono diventare come cubetti di ghiaccio buttati nella bocca di un vulcano.

Un po' di sollievo non è sufficiente, occorre una vera trasformazione.

Abbiamo scritto questo libro per condividere la nostra esperienza sul potere di uno stato bellissimo, oltre alle esperienze dei nostri studenti che hanno saputo trasformare ogni aspetto della propria vita dall'interno all'esterno, costruendo relazioni durature e creando carriere soddisfacenti e di successo. Abbiamo scelto di modificare i loro nomi, nazione di origine e alcuni dettagli della loro vita per tutelarne la riservatezza, mantenendo nello stesso tempo l'autenticità delle loro scoperte e delle esperienze di trasformazione.

Come rivelano queste storie, se sei curioso su come trasformare la tua coscienza, scoprirai un senso di grande leggerezza con cui vivere, amare e ottenere risultati. Quando cominci ad accostare il tuo cuore a questi segreti sacri, l'universo diventa un amico amorevole che ti supporta grazie a sincronicità magiche che ti danno la forza di proseguire nel tuo cammino.

Iniziamo allora questo viaggio insieme.

Prima di cominciare, però, vorremmo darti un suggerimento: non leggere le pagine in modo affrettato. *I quattro segreti sacri* è un libro che ti farà piacere riprendere più volte. Esso comunica con la tua anima. Giorno dopo giorno, la verità che sta dietro a queste parole ti si rivelerà in modo più completo. Forse sceglierai di leggere alcune pagine del libro come parte della tua pratica quotidiana di meditazione o magari porterai con te il libro perché ti aiuti a trovare maggiore chiarezza davanti alle molteplici sfide della vita. Fallo diventare tuo, annotandoti alcuni appunti, domande e riflessioni a mano a mano che lo leggi. Ogni volta che ritornerai a queste parole, esse avranno una nuova lezione da offrirti.

Fai delle pause per riflettere su ogni concetto. Prendi nota di qualunque sensazione o intuizione che ti arriva e anche di tutte le coincidenze che ti capitano mentre ti risvegli al potere della coscienza.



# Il mio risveglio

di Krishnaji

Preethaji e io eravamo appena giunti a Big Bear Lake nella California del Sud insieme a nostra figlia Lokaa, che all'epoca aveva cinque anni. Era la primavera del 2009. Era una vacanza che attendevamo da tempo e stavamo lì in cima alla montagna godendoci la bellezza del paesaggio che ci circondava.

Il vasto lago di acqua blu cristallina sembrava senza fine. La terra e il cielo si riflettevano sull'acqua creando sfumature di verde e di bianco. La superficie incontaminata era attraversata da striature di un liquido argenteo e dorato. Mi sentivo inebriato dal profumo frizzante della terra fredda che mi riempiva i polmoni: essendo in alta montagna ci aspettavamo un cambio di temperatura, ma nessuno di noi aveva immaginato che il vento vicino a questo lago, che è alimentato dalla neve, fosse così pungente. Sentivo il corpo e la mente più desti che mai.

Dopo alcuni momenti, l'entusiasmo di Lokaa ruppe il silenzio. “*Nanna, nanna, guarda!*” gridò, usando il vezzeggiativo tipico dell'India del Sud per dire “papà”. Tirandomi per il braccio, indicò il porticciolo in cui due acquascooter stavano rientrando verso il molo. Preethaji e io ci guardammo. Come potevamo dire di no di fronte a tanto entusiasmo?

L'eccitazione di Lokaa era davvero contagiosa. Persino l'istruttore delle moto d'acqua aveva un'aria gioviale. Dopo averci

dato le spiegazioni generali, ci domandò: “Li volete davvero i giubbotti di salvataggio?”.

Lo chiese con tanta noncuranza che io risposi quasi immediatamente: “No, va bene così”. Passarono forse trenta secondi prima che Preethaji toccandomi la spalla dicesse: “Prendiamoli”. In un istante mi resi conto. Certo che ci servivano! Preethaji non sa nuotare. Afferrammo i nostri giubbotti e ci dirigemmo verso l’acquascooter.

Mentre accendevo il motore, l’istruttore si sforzava di parlare ad alta voce per sovrastare il frastuono del motore e gli applausi di Lokaa e darci le ultime indicazioni. Urlò alcuni dettagli sul fatto di controllare la velocità ed evitare di fare curve troppo strette. Poi, proprio mentre stavamo partendo, ci gridò: “Se vi capovolgete, raddrizzatela entro sette minuti, altrimenti affonda”. Dopodiché partimmo.

“Più veloce, Nanna, più veloce” mi incitò Lokaa, coprendo le nostre risate. Avevamo già percorso una discreta distanza, eppure sembrava di potere andare avanti per chilometri lungo il lago.

Volevo regalare a Lokaa e a Preethaji un’esperienza memorabile, così decisi di spingere sull’acceleratore. Cominciai a zigzagare per creare un piacevole effetto onda, ma l’acquascooter si ribaltò gettandoci in acqua.

Tutto si fece scuro. Eravamo tutti e tre sott’acqua. La paura mi attraversò il corpo mentre sentivo Preethaji aggrapparsi ai miei vestiti. Dov’era Lokaa? Annaspando, mi portai in superficie e osservai entrambe spuntare fuori dall’acqua avvolte nei loro giubbotti di salvataggio.

A Preethaji era entrata acqua nei polmoni e faticava a respirare. Mentre lei si sforzava di tornare in equilibrio, la mia mente correva in mille direzioni. E se fosse accaduto qualcosa a lei o a Lokaa? Dopo alcuni minuti fui in grado di calmarle e confortarle. Lokaa si riprese più in fretta di Preethaji.

“*Kanna?* Come facciamo a raddrizzare questa cosa?” mi urlò Preethaji.

Le parole dell’istruttore riecheggiarono con forza nelle mie orecchie mentre la tensione cresceva. Ci stavamo avvicinando al limite dei sette minuti e sicuramente l’acquascooter avrebbe cominciato ad affondare da un momento all’altro.

Eravamo al largo in mezzo all’acqua gelata e con i cellulari bagnati. Non era troppo azzardato pensare che una persona così trascurata sulle procedure di sicurezza potesse essersi dimenticata di noi. “E se nessuno venisse ad aiutarci?” pensai in un attimo di panico. Ci saremmo congelati nell’acqua ghiacciata. Anche se non riuscivo a raddrizzare la moto d’acqua, per fortuna continuava a galleggiare. Sicuramente avevamo bisogno che qualcuno venisse a soccorrci, ma per il momento sembrava che il pericolo peggiore fosse passato.

Nel frattempo la mia mente continuava a correre. Non riuscivo a fermare la rabbia per le istruzioni inadeguate che ci erano state date al porto. Avevo voglia di dare una lezione all’addetto degli acquascooter, ero davvero arrabbiato. Nello stesso tempo mi sforzavo di capire perché mi fosse successo tutto questo. Le domande si rincorrevano caoticamente nella mia testa.

“Perché è successo questo alla mia famiglia? È forse il risultato di un karma negativo? Era destino che accadesse come parte di un piano cosmico?”.

“Qual è la lezione che dovrei imparare da tutto ciò?”.

Nessuna delle risposte che mi venivano in mente era in grado di darmi sollievo. Se avessi potuto attribuire l’incidente al karma, a un piano cosmico o a una lezione che dovevo imparare, il saperlo avrebbe sicuramente dissolto la mia rabbia, portandomi un po’ di pace, e le mie domande sarebbero cessate. Invece la rabbia e le domande continuavano inesorabili.

“Che cosa sta accadendo esattamente? Cos’è questa sofferenza che sento dentro di me ora?”.

Mi sono sempre sentito a mio agio nel farmi domande importanti come questa. In realtà si può dire che mi è stato insegnato a fare proprio questo. Mio padre, Sri Bhagavan, è un insegnante spirituale e fondatore della Oneness, un'organizzazione spirituale. Al cuore del movimento c'è il fenomeno del *diksha*, o benedizione per l'unità. Durante la sua infanzia, mio padre ebbe una visione mistica di una gigantesca sfera di luce dorata, che lo indusse a meditare e a recitare un mantra per la liberazione del genere umano. In seguito fondò una scuola nella quale, oltre agli insegnamenti tradizionali, i bambini potevano apprendere l'arte di creare relazioni gioiose. Anch'io studiavo in quella scuola.

Quindici anni dopo che ebbero fine in mio padre, le visioni cominciarono spontaneamente ad accadere a me. Avevo undici anni quando cominciai a sperimentare degli stati di coscienza che non avevo mai provato prima e di cui non avevo nemmeno sentito parlare. E questi stati iniziarono improvvisamente a trasferirsi da me ai miei amici e compagni di scuola.

Quando mio papà un giorno mi chiese se ero in grado di condividere consapevolmente le mie esperienze con altri, risposi di sì. Quando trasferii questi stati ad altri, essi cominciarono ad avere la stessa visione della sfera di luce dorata.

Alcuni la chiamavano Dio, altri la chiamavano amore, altri ancora la chiamavano sacra.

A causa della mia infanzia unica non sono mai sfuggito dall'investigare i misteri della vita. E tuttavia mai prima d'ora le domande filosofiche avevano acquisito tale urgenza.

Sfortunatamente, nessuna delle spiegazioni a cui mi aggrappavo mi aiutava a sentirmi meglio mentre me ne stavo abbandonato in mezzo all'acqua gelata. Non mi servivano a ritrovare la calma. Sentii il sangue avvamparmi la faccia mentre pensavo all'inutilità di quell'istruttore. Non ci aveva nemmeno detto come raddrizzare l'acquascooter nel caso si fosse ribaltato.



Come poteva essersi dimenticato un'informazione così importante? Quanto possono essere disattente certe persone!

Non riuscivo proprio a lasciare andare la mia rabbia. Il mio pensiero girava su se stesso. Questa per me era una cosa strana, poiché fin dall'infanzia non avevo mai permesso al disagio di mettere radici in me.

Incapace di sopportare ulteriormente questo caos interiore, con grande determinazione spostai la mia attenzione all'inter-no. In un momento ebbi la pura verità davanti a me. Mi resi conto che non ero arrabbiato con l'universo, con la vita o con l'istruttore. In realtà ero arrabbiato con *me stesso*.

Dopotutto, quando eravamo al porto, ero stato io, preso dall'eccitazione, a dire che non ci servivano i giubbotti di salvataggio. Se non fosse stato per Preethaji che aveva insistito per indossarli, quel giorno avrei potuto perdere la mia famiglia.

Il vedere la mia verità mise completamente a tacere il caos che avevo dentro.

Ciò che avvenne subito dopo può essere descritto soltanto come un grande processo di svuotamento.

Ogni riparo che avevo cercato nei momenti di sofferenza – qualsiasi idea metafisica in cui avessi mai trovato sollievo quando dovevo affrontare l'infelicità – stava scomparendo. Conforto e sicurezza non erano più opzioni praticabili.

Stavo sfrecciando a velocità incredibile verso... che cosa? Non lo sapevo. Nel grande silenzio interiore compresi la vera natura di tutti i momenti di sofferenza che avessi mai vissuto. Questa comprensione attraversava tutto il mio essere: la causa che sta alla radice di ogni sofferenza è il pensiero ossessivo egocentrico.

Ciò che avevo infine compreso non era soltanto la mia sofferenza. Stavo osservando la sofferenza di tutta l'umanità. In quel momento compresi con chiarezza inequivocabile la ragione principale di tutta l'infelicità umana: il pensare ossessivamente

a *me, me, me*. Preoccupazione, ansia, tristezza, insoddisfazione, rabbia e solitudine nascono quando il pensiero ruota continuamente intorno a se stessi.

Ogni fibra nervosa del mio corpo pulsava davanti alla constatazione che l'unico modo per liberarci dallo stress e dall'infelicità è quello di spezzare l'incantesimo che ci tiene occupati ossessivamente da noi stessi.

In questa fase sentii che il sé che viveva le esperienze era completamente svanito. Non esisteva più un uomo che soffriva o che non soffriva ed era sparito anche chi causava la sofferenza. Non c'era più Krishnaji in attesa di qualcuno che venisse a salvare la sua famiglia. Non c'era alcun sé isolato.

Ero illimitato. Percepevo un profondo senso di unione con Preethaji e Lokaa e tutto ciò che avevo intorno. Non sentivo alcuna distinzione fra loro e me o fra la terra e il mio corpo che era nato da madre terra.

Guardando più da vicino questo corpo che consideravo mio, vidi mia madre, mio padre, i miei nonni e i loro genitori e tutte le generazioni che mi avevano preceduto. Vidi l'umanità sin dall'alba dei tempi come i miei antenati.

Non esistevano esseri separati, oggetti o eventi separati, né forze separate. Vidi dentro di me la vastità dell'oceano e del cielo e di tutte le cose che stavano in mezzo. Io ero l'universo. L'intero universo era un unico organismo gigante, un enorme processo nel quale ogni cosa era tutte le altre cose.

Esisteva solo l'Uno. Il Sacro. Ciò che nella cultura indù viene chiamato "Brahman" o che alcuni potrebbero chiamare il Divino.

Ma io non stavo vivendo il Divino come qualcosa di separato da me.

Non c'era separazione. Non c'era il tempo.

Tutta questa esperienza sembrò durare una vita, anche se in realtà trascorsero soltanto venticinque minuti prima dell'arrivo

della squadra di soccorso. Mentre attendevo che la mia famiglia venisse portata in salvo, si era risvegliata in me una grande passione: volevo aiutare ogni individuo a sperimentare ciò che io avevo appena provato, volevo aiutare ogni individuo a liberarsi.

Voglio che tutti possiamo liberarci dall'idea di essere separati gli uni dagli altri. Che ci possiamo liberare dalla guerra dentro di noi e con il mondo intorno a noi. Liberi finalmente dalla sofferenza che ci fa sentire la vita come qualcosa di piccolo e insignificante.

In quel momento sapevo che una vita bella vissuta in uno stato bellissimo è il destino di tutti. Avevo visto una via per uscire dalla sofferenza. Il percorso era chiaro.