

La Storia di Lester Levenson

di Andrea Radaelli e Sergio Cipollaro

Questo testo è stato liberamente tratto dal libro
'Choose Freedom' (Scegli la Libertà) di Virginia Lloyd
cui va la nostra riconoscenza

Prima Parte

Lester Levenson: americano, laureato in fisica, imprenditore di successo, etico, eccellente autodisciplina, non crede in Dio perché agnostico¹. A 42 anni, dopo un grave infarto, gli dicono che può morire da un momento a all'altro. Torna a casa dall'ospedale disperato meditando il suicidio. Poi si impone la calma e dice: "Mi rimane poco da vivere. Utilizzerò questo tempo prezioso per trovare le risposte fondamentali che veramente mi servono: che cos'è la felicità? chi sono io? che cos'è questa vita? cosa ci faccio in questo mondo? Se non le troverò, mi toglierò io stesso la vita, nessun attacco coronarico lo farà per me". Inizia un percorso unico, semplice, diretto e grandioso basato sul trasformare ogni sentimento di non amore in amore. Trova tutte le risposte, guarisce da ogni malattia, arrivano a lui poteri e consegue la suprema realizzazione spirituale; tutto in soli tre mesi. Insegna agli altri il percorso che egli stesso ha spontaneamente percorso. Lascia all'umanità la sua luminosa testimonianza di una via che col trasformare ogni sentimento di non amore in amore e conduce alla felicità, al benessere, alla salute e alla realizzazione spirituale.

In ospedale

Erano passate un paio di settimane dal suo arrivo in ospedale. È l'ora della visita dei medici. Il dott. Schultz si avvicina a Lester ed esegue tutti i controlli come di routine. Poi prende una sedia, si siede e guarda Lester dritto negli occhi.

"Oggi la dimettiamo. La sua condizione è stabile perciò non c'è motivo di trattenerla. Ma attenzione, questo non significa che lei stia bene, tutt'altro. Ha bisogno di un indefinito periodo di convalescenza e di continuare i controlli con scadenze regolari. Può continuare la sua convalescenza a casa. Le ho preparato un programma dettagliato di riposo, cure farmacologiche e appuntamenti per i controlli. Deve seguire una dieta... direi ferrea, nessun tipo di attività sociale, e per il momento nessuna attività sessuale".

1. È interessante ricordare che anche Sri Atmananda (Krishna Menon), grande Jnani contemporaneo di Sri Ramana Maharshi, prima del risveglio delle proprie samskara (tendenze formatesi durante le vite precedenti) spirituali fosse agnostico e refrattario a qualsiasi religione.

Lester rimane attonito, ma si sente comunque pronto a seguire quelle indicazioni. Poi chiede preoccupato: “Dottore, per quanto tempo durerà questa terapia? Mi rendo conto che non può darmi una data precisa, ma vorrei almeno farmene un’idea”. “Quanti anni ha?”. “42”, farfuglia Lester. Il dott. Schultz volge lo sguardo verso la finestra con un’espressione impassibile, segue un lungo e immobile silenzio. “Non potrà più avere una vita normale. Ha appena avuto un infarto molto grave, è fortunato ad essere ancora vivo”. Un’altra pausa per schiarirsi la voce: “Capisco di quanto sia difficile per lei sentirselo dire, le assicuro che neppure per me è facile dirlo. Mi sarebbe piaciuto poterle dire qualcosa di diverso, che in pochi mesi sarebbe tornato alla normalità ed avrebbe ripreso la vita di prima, ma purtroppo non è così”.

Lester scioccato pensa a casa sua, vuole tornare a casa, il più presto possibile. “Firmerò i documenti di dimissione oggi stesso”. Il dott. Schultz si ferma un attimo a osservare la faccia di Lester per capire in che stato d’animo è. “Per favore, si assicuri di affrontare le cose con calma quando torna a casa; non mi stancherò mai di sottolinearne l’importanza. Non deve assolutamente fare le scale... Ha delle scarpe senza lacci, dei mocassini?”. “Mocassini? No, perché?”. “Dovrebbe chiedere a qualcuno di comprargliene un paio. È meglio che eviti di chinarsi per allacciarsi le scarpe, metterebbe a dura prova il suo cuore”. Lester sente la sua voce rispondere: “Va bene”. Ha sempre odiato i mocassini ma ora... che importanza ha? Guarda il dottore camminare verso la porta. “Dottore, non morirò, vero?! Voglio dire, devo prendermela con calma, stare tranquillo a riposo, ma non morirò, vero?”. Il dott. Schultz si ferma e riflette serio per alcuni secondi interminabili: “Non lo so... Vorrei poterle dire qualcosa di positivo e rassicurante ma purtroppo non posso. Ha avuto un grave infarto e potrebbe vivere, non saprei... per un altro anno o due, oppure andarsene domani stesso. Davvero, non lo so”. “Grazie per essere stato sincero con me, dottore. Ci rivedremo”.

A casa

Di nuovo a casa, quello stesso pomeriggio. Desidera stare da solo. Ora il suo bel attico in Central Park Sud, a New York, gli sembra una tomba. “Mi sento morto, un morto vivente, un invalido senza alcuna speranza di guarire. Nella migliore delle ipotesi passerò la poca vita che mi rimane seduto in quest’appartamento, nutrendo la mia fragile carcassa, più morta che viva”.

Quel pensiero lo rende furioso. Balza dalla sedia e corre in bagno all’armadietto dei medicinali. Trova le compresse di morfina che il medico gli aveva prescritto per le coliche renali. “Ce n’è abbastanza per andare all’altro mondo. La morfina mi sembra il modo più misericordioso di andarsene, certo meglio che aspettare il prossimo infarto.

“Bene! Almeno ora ho un’alternativa”. Sente di avere un briciolo di controllo su quello che gli stava capitando. Riflette sul da farsi: “Prendere le pillole ora e farla finita? No, non adesso, non ora, posso sempre prenderle se le cose peggioreranno”.

Esamina la situazione: “Stai ancora respirando, Lester. Non importa cosa dicano i dottori e quale sia la prognosi; stai respirando e questo è ciò che ora conta! Forse potrebbe esserci qualche speranza... Okay, ma da dove comincio?”

“Per cosa ho combattuto tutta la vita?... Solo per un po’ di felicità, e senza averla mai trovata, mai, se non per qualche minuto o qualche ora al massimo...”

Fugace, ecco cos’è la vita, fugace e impermanente, in continua evoluzione. Non sai mai cosa ti capiterà. Cerchi di pianificare il futuro, cerchi una stabilità, di rilassarti... Poi succede l’imprevisto ed eccoti da capo, all’inizio, tentando di aggrapparti a qualcosa che non potrai mantenere, anche se in quel momento ce l’hai.

“Ma che diavolo è la vita? Di cosa si tratta? Cosa ci faccio io qui, in questo mondo?”.

Non vede alcun senso all’essere nato. Ripassa tutto ciò che aveva fatto nella vita. “Tutto questo correre, affannarsi, sperare, desiderare per poi trovarsi di fronte alla morte, destinato a diventare un mucchio di cenere. E senza mai aver raggiunto un qualcosa che ne valesse veramente la pena”.

Un pensiero gli sussurra che c’era la risposta a tutte le sue domande se solo avesse saputo dove cercarla. “Okay, non mi rimane molto tempo, ma anche se il corpo è parecchio malmesso posso ancora pensare, no? Devo provare, cos’ho da perdere? E se non funziona posso sempre prendere le pillole.

“Da dove comincio? Quali sono le domande giuste?”. Pensa. “Che cos’è la vita? Che cos’è tutto questo? C’è una ragione al mio essere qui in questo mondo, e se sì, quale? Che cosa sto cercando?... Cerco solo un po’ di felicità, tutto qui? Okay, ma allora cos’è la felicità? Come si può ottenere e dove si trova?”

“Se le risposte stavano in tutto quello che ho studiato nei libri di psicologia, filosofia, fisica, ingegneria, medicina ecc. le avrei già trovate. **Devo partire da zero!**”

“Lester,” si incoraggia, “sei sempre stato una persona intelligente. Hai vinto una borsa di studio per la Rutgers University su solo tre disponibili, hai sempre avuto ottimi voti, sei un imprenditore di successo... Possibile che non riesci a trovare le risposte che più importanti per te?”.

Un’intuizione: “I problemi che ho: malattia, depressione, dolore, morte... sono tutti dentro di me. Allora anche le risposte devono essere dentro di me, è lì che devo cercarle. **Sono io il laboratorio in cui lavorare**”.

Le risposte iniziano ad emergere

Questa ricerca è la cosa più stimolante che avesse fatto in vita sua. Per un mese si interroga incessantemente, sondando nel profondo di se stesso.

Come ha già fatto in altre ricerche, va attraverso il metodo di domanda e verifica della risposta. Si fa una domanda e quindi esplora ogni possibile risposta, fino a quando è in grado di scartare quelle che all'autoindagine si rivelano infondate e individuare quella valida. Se non trova nessuna risposta valida, vuol dire che quella domanda non è corretta, e allora ne prova un'altra.

“Che cos'è la felicità?”. Va attraverso un dialogo con se stesso. “Sono felice quando sono amato”. “Okay, diresti di essere felice adesso? Ti senti felice?”. “No”. “Significa allora che non sei amato?”. “Beh, non esattamente”. “La tua famiglia ti ama?”. “Sì, certo”. “E nella Tua vita non sono neppure mancate donne che ti hanno amato e che ti amano. Hai anche molti amici che ti amano, che ti conoscono da una vita, alcuni dei quali ti hanno accompagnato in tutte le difficoltà”.

Che shock rendersi conto che con tutto quell'amore non è ancora felice. Diventa evidente che la felicità non dipendesse dall'essere amato.

Decide di scartare la prima risposta: “La felicità dipende dall'essere amati”.

“Forse la felicità dipende dai successi avuti nella vita. Li ricordo tutti. Sono orgoglioso di me, questo sì, ma felice... no, non chiamerei questo felicità. Ma allora... sono mai stato felice, e se sì quando?”.

Inizia a cercare... “Parecchi anni fa, durante l'estate, quando facevo campeggio con i miei compagni. Sono stato felice allora. Oh, non ogni minuto, ovviamente. Allora in quali momenti precisi sono stato felice? Quella volta, quando ho aiutato il mio amico Sy a montare la tenda. Sy era arrivato tardi e una delle corde della sua tenda si era rotta. Io l'avevo aiutato. Ridevamo contenti della nostra amicizia e ci sentivamo bene con noi stessi e con gli altri. Ero stato felice allora. Mi sento bene persino adesso che lo ricordo”.

“Allora, quali altre volte sei stato felice?”. “Quando il mio amico Milton scappò dal *college*. Nessuno doveva saperlo, ma Milton si confidò con me perché ero il suo migliore amico. Mi sentii molto felice allora”. “Era per l'orgoglio che Milton ti ritenesse una persona speciale?”. Riflette... “No, non per questo. Ero felice per la gioia di Milton che mi parlava della sua bella nuova fidanzata e di quanto l'amava. Voleva vederla, non ce la faceva ad aspettare la fine del corso di studio. Guardavo il suo volto raggianti d'amore ed ero felice per lui”. Osserva ancora quel ricordo... “Anche adesso mi sento felice per lui, dopo tutti questi anni”.

I momenti felici cominciano ad arrivare sempre più in fretta.

“Ricordo June, quando l’andavo a prendere con il cuore pieno d’amore. Sono stato felice con lei. E poi Nettie... quando la tenevo tra le braccia teneramente. Ricordo il suo sorriso, il sole che le brillava tra i capelli, lo sguardo serio di lei mentre studiavamo insieme, il suo lieve odore di fiori, il suono delle sue risate, la sua voce morbida quando di notte mi sussurrava: “Lester, ti amo”.

Trova parecchio dolore in quest’ultimo ricordo. Ha sempre evitato di rievocarlo... Ma ora non vuole più scappare. Ora vuole vedere, comprendere, accettare! Lascia che le immagini lo inondino, lo purifichino; lascia scorrere tutto il dolore accumulato... Poi la sua diga si rompe.

Scoppia a piangere. “Nettie perché mi hai lasciato? Non dovevi farlo. Saremmo stati felici insieme. Avremmo avuto una famiglia, dei figli...”. Vede Nettie che gli dice di amare un altro e lo abbandona. Il dolore sembra venire da un pozzo senza fondo, ma continua a stare di fronte a quel dolore per ore e ore. Il dolore si attenua ma il processo è tutt’altro che concluso. Alla fine è sfinito e va a letto.

Cos’è la felicità?

Un nuovo giorno. Lester si sveglia all’alba rinfrancato. Mentre prepara la colazione i suoi pensieri restano concentrati sulla domanda che domina la sua mente: “Cos’è la felicità?”... Ormai sembra un mantra.

“Bene, qual è il comune denominatore di tutti i momenti felici che sono apparsi? Sy, Milton, June, Nettie... È chiaro che c’è un collegamento con l’amore, ma in che modo?”.

A un tratto, come per magia, **eureka**... arriva la tanta agognata risposta: chiara, semplice, diretta. Era stata sempre lì sotto il suo naso, si stupisce di non averla vista prima:

“Sono felice quando amo!”.

Si rende conto che si tratta di una realizzazione nuova e sbalorditiva, ma pur sapendo istintivamente che è corretta, la sua formazione scientifica non gli consente di accettarla senza una verifica.

Guarda nel passato, ricorda i momenti in cui era felice e pieno d’amore, e vede che in quei momenti non necessariamente l’altra persona lo amava. Ora vede i momenti di infelicità; in quei momenti era evidente che non stava amando, ma non necessariamente non riceveva amore dagli altri.

Esamina di nuovo la relazione con Nettie. “L’amavo, sentivo che avevo bisogno di lei, la desideravo, la volevo... Ma è amore questo? È amore voler possedere completamente gli altri pensando di aver bisogno del loro amore per essere felici?”...

Ecco la questione! Io sento una mancanza di amore e allora voglio che gli altri mi amino, che mi rendano felice. È così ridicolo, è la cosa più ridicola di questo mondo! È un inganno, una barzelletta”.

Realizza che **l'amore che ha sempre cercato è sempre stato dentro di lui**. Scoppia a ridere...

“Ma aspetta un momento... se sono felice quando amo, allora anche **la felicità è un sentimento che è dentro di me!**”.

Da qui balena l'idea: “Se nei miei ricordi passati sento di non aver amato, non posso certo cambiare come sono andate le cose... Ma posso cambiare quel sentimento di non amore in amore? Ora, dentro di me?”.

Va a vedere l'infelicità più recente, il giorno che lasciò l'ospedale. Si chiede: “Stavo vivendo una mancanza di amore quel giorno? Sì, a nessuno importava niente di me, né alle infermiere, né agli addetti alle pulizie, né al dottor Schultz. Ero così malato che hanno deciso di buttarmi fuori, mi hanno mandato a casa a morire. Vadano all'inferno!”.

È scioccato dalla veemenza della sua voce. Il corpo trema dalla rabbia, si sente debole, sente di odiare quel dottore. “Quello non è certo amore... Beh... posso cambiarlo? Posso trasformare la mia avversione in amore? All'inferno, no! Perché dovrei? Perché quel dottore dovrebbe meritare amore?”.

“Non è questo il punto, il punto non è se merita amore, il punto è: puoi amarlo? È possibile semplicemente cambiare un sentimento di odio in amore, non per il beneficio dell'altro ma per te stesso?”.

Mentre riflette sente un peso che gli cade dal petto, un leggero allentamento, un senso di dissolvimento. Sembra troppo facile... Immagina di nuovo la scena col dottor Schultz. Si sorprende di scoprire che ora sente solo un lieve risentimento per lui, non più l'intenso odio di prima. Prova di nuovo.

“Vediamo... Cosa ho appena fatto? Oh sì... Posso cambiare questo sentimento di risentimento in amore?”. Sente il risentimento dissolversi nel suo petto. Se n'è andato del tutto e lui è felice. Pensa di nuovo al dottor Schultz, rivive il loro ultimo incontro e adesso si rende conto della penna del dottore nel dovergli annunciare l'infausta diagnosi, del profondo rammarico di dover dire a un uomo giovane che la sua vita era finita.

“Dottor Schultz,” dice, “ti amo”.

* * *

“Ma se ha funzionato con Schultz, se la mia teoria è solida, allora dovrebbe funzionare con tutto”.

Prova con altre persone ed eventi e i risultati sono gli stessi. Ogni volta che si chiede se può trasformare i sentimenti di ostilità, rabbia, odio in amore, le emozioni negative si dissolvono e al loro posto si stabilisce l'amore. A volte bastavano pochi minuti, altre volte erano necessarie ore. In ogni caso Lester porta sempre a termine, puntuale, la trasformazione in amore, senza badare a quanto tempo ci volesse.

Lester si sente sempre più felice e forte, ha così tanta energia che non riesce a sdraiarsi. Quando si sente stanco sonnecchia sulla sedia un'oretta e poi si sveglia pronto a ricominciare. Ha così tanto da sanare nella propria vita che non vuole fermarsi finché non ha guardato sotto ogni pietra e dietro ogni angolo.

Fino a che punto si può arrivare?

“Fino a che punto potrò arrivare?” si chiede, “Esiste un limite alla felicità?”.

Finora non ha incontrato alcun limite, ha solo visto possibilità sconcertanti. Perciò continua a lavorare tutto il giorno, non si fa distrarre, evita coinvolgimenti in attività sociali, fa la spesa nel cuore della notte.

Pratica anche durante le attività quotidiane. Nota che quando qualcuno in un negozio o per strada lo irrita, è ormai in grado di correggere quella risposta con l'amore, subito o poco dopo. Ora ama gli altri con un'intensità ben al di là di quanto avesse mai immaginato. Anni dopo racconta:

“Quando mi mescolavo con la gente o quando dovevo fare più e più volte qualcosa che non mi piaceva, e dentro di me c'era un sentimento di non amore, lo cambiavo immediatamente in amore, anche se quelle persone o eventi mi stavano contrastando. Alla fine arrivai al punto in cui potevo mantenere un sentimento di amore verso chiunque ed ogni cosa indipendentemente da quanto mi osteggiasse”.

Lasciare andare

Nettie continua a venirgli in mente. Sa che quel caso stranamente non si è concluso, anche se ha già trasformato parecchio di quel dolore.

Un giorno si trova di nuovo di fronte all'ultima volta che l'ha vista, il giorno in cui gli disse di amare un altro. Ma anche questa volta non riesce a trasformare il dolore in amore, per quanta forza ci metta.

“Cosa c’è che non va?” si chiede. Qualcosa gli dice che se si fosse ritirato da quella battaglia, avrebbe perso tutta la guerra. “Perché non si sta dissolvendo?”. Tutto il dolore che non era stato risolto salta di nuovo fuori.

“Perché l’hai fatto? Perché mi hai lasciato? Perché la gente fa cose del genere? Butta via la propria felicità e anche quella degli altri. Non hanno il diritto di farlo. Non dovrebbero essere autorizzati a farlo. Dovrebbe esserci un modo per farli cambiare, un modo per cambiare le cose che fanno e che hanno effetto sugli altri. No, non può essere finita così. Non lascerò che sia finita così!”...

L’ultima frase lo sorprende. “Non lascerò che sia finita così? Ma no, non ci posso credere! È questa la causa della mia angoscia, della mia infelicità? Voglio cambiare le cose che sono successe? E così in tutti questi anni ho trattenuto il dolore dentro di me, quasi come riserva di energia che alla fine possa rivendicare e ottenere che le cose che non mi sono piaciute vadano invece come voglio io? È folle, semplicemente folle!”...

A questo punto tutto sparisce. Dolore, disperazione... tutto finito. Pensa di nuovo a Nettie, ricordandola come allora, giovane e bella... Ora la ama!

* * *

Si rende conto che la causa delle sue ulcere era il voler cambiare tutto, partendo da ciò che gli stava più vicino fino ad estendersi a tutto il resto del mondo: gli Stati Uniti, gli altri paesi, i capi di governo, il tempo, i finali dei film, il modo in cui gli affari procedevano, le tasse, l’esercito, il presidente... Non c’era nulla a cui potesse pensare che non avrebbe voluto cambiare in un modo o nell’altro.

Che rivelazione! Era stato vittima del suo desiderio di cambiare tutto, di voler controllare tutto. Scopre un altro principio per la felicità: il “**Lasciare andare**”, non resistere cioè a che le cose siano come sono.

Il primo principio che aveva scoperto era stato ‘**Trasformare il Non Amore in Amore**’, il secondo è ‘**Lasciare Andare**’. Adesso, quando pensa a una persona o una situazione che gli causa dolore trasforma quel sentimento in amore, oppure dissolve il desiderio di cambiare le cose.

* * *

Passa il secondo mese. Il ‘**Lasciar Andare**’ potenzia e accelera il lavoro di Lester.

Vede che malattia, limitazioni e infelicità sono prodotte da una catena di anelli di incidenti che devono essere sanati.

Un anello ‘caldo’ della sua catena è la gelosia. È sempre stato intensamente geloso, anche se lo dissimulava con un’apparente indifferenza; ma gli si contorcevano le viscere se la sua ragazza guardava un altro uomo, o addirittura lo menzionava.

Decide di sanare quell’anello. Cerca nella memoria episodi in cui era stato geloso. Li trova, li trasforma, e poi ne cerca altri. Quando pensa che la gelosia sia stata sanata, si mette alla prova immaginando che la ragazza che ama di più faccia l’amore con l’uomo che detesta di più. Verifica allora che anche immaginando quella scena, il suo amore puro non viene meno, né tantomeno cade vittima di reazioni compulsive di gelosia.

Che cos’è l’intelligenza?

Giungono a lui sempre più intuizioni. Ha spesso la comprensione improvvisa e completa di qualcosa che prima gli era confuso. “Sentivo una maggiore libertà che mi permetteva di concentrarmi di più e guardare più da vicino la mente” racconta.

Un giorno si chiede: “Che cos’è l’intelligenza?”.

“All’improvviso mi apparve un autoscontro da parco dei divertimenti. Piccole auto costruite in modo che i conducenti si scontrino continuamente. Tutte ricevono l’energia attraverso un palo collegato a una rete elettrificata posta in alto. Ciascun conducente può regolare la quantità di energia attraverso un acceleratore e deve usare la massima attenzione per mantenere il controllo dell’auto perché lo sterzo è assai sensibile.

“Capisco che l’energia della rete elettrificata è il simbolo dell’intelligenza o energia universale, che scende dall’alto in me e in tutti gli altri, e che tutti usiamo per scontrarci l’un l’altro invece di guidare insieme in armonia”.

Ciò che pensiamo crea la realtà che viviamo

“Io però cominciavo a sentire che si poteva avere il controllo sulla quantità di energia e la direzione dell’intelligenza.

“Esaminai la relazione del pensiero con ciò che accade. Vidi che qualsiasi cosa che accade ha alle spalle un pensiero nato tempo prima.

“La ragione per cui non avevo mai messo in relazione pensiero con accadimento è la distanza temporale tra le due cose. Scoprii che per ogni cosa che mi stava capitando, avevo prima avuto un pensiero, o un modo di pensare, che l’aveva originata.

“E se potessi usare questo principio per predeterminare consapevolmente tutto ciò che mi capiterà?²

2. In questa fase Lester ha ancora un ego.

“Vidi che ero responsabile di tutto ciò che mi era capitato poiché avevo pensato che il mondo mi stava abusando! E vidi che il mio tremendo sforzo di fare soldi e poi perderli era dovuto solo al mio pensiero. Avevo sempre cercato la felicità e pensavo che fare soldi mi avrebbe reso felice; ma ogni volta che accumulavo denaro vedevo che non mi rendeva felice, allora perdevo interesse nel denaro e lo perdevo. Avevo sempre incolpato altri e le circostanze per questo, senza mai rendermi conto che era il mio pensiero inconscio a fare tutto il gioco.

“Questa scoperta mi diede una straordinaria libertà. Non ero la vittima del mondo, non ne ero l’effetto; al contrario potevo organizzare il mondo come desideravo che fosse.

“Fu una straordinaria realizzazione. Scoprire che la mia felicità equivale al mio amore e che il mio pensiero è la causa di ciò che mi accade mi donò sempre maggiore libertà. Libertà dalle compulsioni inconsce di dover lavorare, fare soldi, avere delle ragazze... Libertà nel sentire che adesso ero in grado di determinare il mio destino, di controllare il mio mondo. Ero alleggerito dal sentire che non avevo alcun bisogno di dover fare qualcosa.

“Era un’esperienza nuova. Provavo una felicità che non avrei mai immaginato potesse esistere. Era fantastico. Mi dissi: ‘Non mi fermerò finché non andrò fino in fondo a questa felicità’. Ma non avevo idea fino a dove si potesse arrivare, non avevo idea di quanto si potesse essere felici... Ma ero deciso a scoprirlo”.

La paura della morte

Proprio durante il terzo mese incontra un antico avversario. L’aveva continuamente intravisto con la coda dell’occhio, tutta la vita. Non era mai stato disponibile prima a farsi vedere in faccia. Era la **paura della morte**.

Lester riconosce la *paura della morte* come la base dell’egoismo e di ogni sentimento negativo. Comincia a farla uscire allo scoperto. Si apre al sentimento di *paura della morte* e a tutti quelli ad esso collegati e comincia a dissolverli.

Alla fine la paura della morte **svanisce!**

Ride felice dell’avversario per eccellenza, che non gli aveva lasciato un solo momento di vera pace. L’ultimo dei mostri si era rivelato ed era stato dissolto. Dopotutto era solo un sentimento.

Il corpo guarisce

Mentre dissolve la paura della morte un giorno si rende conto che il suo corpo è guarito. Il danno fisico è stato riparato. Non poteva spiegare a nessuno come facesse a saperlo. Lo sapeva con la stessa sicurezza con cui sa chi è. Il suo corpo ora era sano.