

# Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

<http://www.beliceweb.it/sito/>

## 32 - Scopri te stesso e...



Brano tratto da "Scopri te stesso e riprenditi la vita". "La prima cosa da fare e' entrare in contatto con i sentimenti negativi di cui non si e' consci".



La prima cosa da fare e' entrare in contatto con i sentimenti negativi di cui non si e' consci.

Un sacco di gente ha dei sentimenti negativi, senza rendersi conti di averli. Un sacco di gente e' depressa, senza rendersi conto di esserlo. E' solo entrando in contatto con la gioia che si rende conto di quanto sia stata depressa. Non si puo' affrontare un cancro che non si e' individuato.

Non ci si puo' liberare degli insetti nocivi che infestano la propria azienda agricola, se non ci si e' resi conto della loro presenza.

La prima cosa da raggiungere e' la consapevolezza dei propri sentimenti negativi.

Quali sentimenti negativi? La malinconia, per esempio.

Ci si sente malinconici e di cattivo umore. Si prova odio nei confronti di se stessi, o dei sensi di colpa. La vita sembra non avere scopo, ne' senso. Ci si sente feriti, nervosi e tesi.

Prima di tutto, entrate in contatto con questi sentimenti.

Il secondo passo (si tratta di un programma diviso in quattro fasi) e' capire che il sentimento e' dentro di voi, non nella realta'. E' una cosa talmente evidente, ma le persone lo sanno? Non lo sanno, credetemi. Hanno il master e sono rettori di universita', ma non hanno capito

questo.

A scuola non mi e' stato insegnato a vivere. Mi e' stato insegnato tutto il resto. Come ha detto qualcuno:

"Ho avuto un'ottima istruzione. Mi ci sono voluti degli anni per farmela passare".

La spiritualita' e' tutta qui, sapete? Disimparare. Disimparare tutte le scemenze che vi sono state insegnate.

I sentimenti negativi sono dentro di voi, non nella realta'. Dunque, smettete di tentare di cambiare la realta'. E' una follia!

Smettete di tentare di cambiare l'altro. Sciupiamo le nostre energie e il nostro tempo cercando di cambiare le circostanze esterne, cercando di cambiare il nostro coniuge, il nostro capo, i nostri amici, i nostri nemici e tutti gli altri.

Non dobbiamo cambiare nulla.

I sentimenti negativi sono dentro di (voi). Nessuna persona al mondo ha il potere di rendervi infelici. Nessun evento al mondo ha il potere di turbarvi o farvi del male. Nessun evento, nessuna condizione, nessuna situazione, nessuna persona. Nessuno vi ha mai detto questo: vi e' sempre stato detto il contrario. Ecco perche' vi trovate nei pasticci, adesso. Ecco perche' siete addormentati. Nessuno ve l'ha mai detto, ma e' evidente.

Supponiamo che la pioggia rovini un pic.nic. Chi e' a reagire in modo negativo? La pioggia, o (voi)? E cosa provoca questo sentimento negativo? La pioggia o la vostra reazione? Quando sbattete il ginocchio contro il tavolo, il tavolo sta benissimo. Si occupa di fare quel che dovrebbe - e, cioe', il tavolo. Il dolore e' nel vostro ginocchio, non nel tavolo.

I mistici continuano a tentare di farci capire che la realta' va bene cosi' com'e'.

La realta' non e' problematica. I problemi esistono soltanto nella mente umana. Anzi, potremmo aggiungere: nella mente umana stupida, addormentata.

La realta' non e' problematica. Togliete gli esseri umani da questo pianeta, e la vita continuerebbe, la natura continuerebbe a svilupparsi in tutta la sua bellezza e la sua violenza. Dove starebbe il problema? Nessun problema.

Voi avete creato il problema. Voi siete il problema. Vi siete identificati con il "me", ed e' questo il problema. Il sentimento e' dentro di voi, non nella realta'.

Terza fase: mai identificarsi con quel sentimento. Non ha niente a che vedere con l'"io".

Non definite la vostra essenza in termini di quel sentimento. Non dite: "Sono depresso".

Se volete dire:

"C'e' depressione" va bene. Se volete dire che c'e' malinconia, va bene. Ma non dite:

"Sono malinconico"

- perche', in questo modo, vi definite alla luce di quel sentimento.

E' questa illusione, e' questo il vostro errore. In questo momento c'e' una depressione, ci sono dei sentimenti feriti, ma cosi' sia, lasciateli stare.

Passeranno. Tutto passa, tutto. Le vostre depressioni e le vostre emozioni non hanno niente a che vedere con la felicita'. Quelle sono solo oscillazioni del pendolo. Se cercate eccitazione ed emozioni, preparatevi alla depressione. Volete la vostra droga? Preparatevi ai contraccolpi. Il pendolo oscilla da un estremo all'altro.

Questo non ha niente a che vedere con l'"io", ne' con la felicita'. E' il "me".

Se ve lo ricorderete, se lo ripeterete a voi stessi un migliaio di volte, se proverete questi tre passi un migliaio di volte, ci arriverete. Magari vi basteranno tre volte, o anche meno. Non lo so: non ci sono regole. Ma fatelo mille volte, e farete la piu' grande scoperta della vostra vita.

Al diavolo quelle miniere d'oro in Alaska. Cosa ve ne fareste di quell'oro? Se non si e' felici, non si puo' vivere. Mettiamo che abbiate trovato l'oro. Che importanza ha?

Siete un re, una principessa. Siete liberi: non vi importa piu' di essere accettati o respinti, non fa alcuna differenza. Gli psicologi ci spiegano l'importanza del senso di appartenenza. Fandonie! Perche' volete appartenere a qualcuno? Non ha piu' importanza.

Un mio amico mi ha detto che c'e' una tribu' africana in cui la pena capitale consiste nell'ostracismo. Se voi foste buttati fuori da New York, o da dovunque abitate, non per questo morireste. E come mai l'uomo di quella tribu' africana muore? Perche' anche lui e' vittima della comune stupidita' umana. Pensa che non potra' sopravvivere, senza appartenere a qualcosa. Ma non e' necessario appartenere a qualcuno, a qualcosa, o a un gruppo. Non e' nemmeno necessario innamorarsi.

Chi ve l'ha detto? E' necessario essere liberi. E' necessario amare. E' tutto qui: questa e' la vostra vera natura. Ma la verita' e' che mi state dicendo che volete essere desiderati. Volete essere applauditi, volete essere attraenti, con tutte le scimmiette che vi corrono dietro. State buttando via la vostra vita. (Svegliatevi)! Non ce n'e' bisogno. Potete essere felici e beati senza tutto questo.

La vostra societa' non sara' lieta di sentire quello che ho detto, perche' quando si aprono gli occhi e si capisce questo concetto si diventa spaventosi. Come si puo' controllare una persona cosi'? Non ha bisogno di nessuno, non si sente minacciata dalle critiche, non si cura di quel che pensa o dice la gente di lei. Ha tagliato tutti questi fili: non e' piu' un pupazzo. E' spaventoso.

"Dobbiamo liberarcene. Dice la verita'; non ha piu' paura; non e' piu' umano". (Umano!)

Guardate! Finalmente un essere umano! Si e' liberato della propria schiavitua', della propria prigione.

Nessun evento giustifica un sentimento negativo. Non c'e' situazione al mondo che giustifichi un sentimento negativo. Ecco cosa hanno tentato di dirci, di urlarci i nostri mistici, fino ad avere la voce roca. Ma nessuno ascolta. Il sentimento negativo e' dentro di voi. Nel Bhagavad-Gita, il libro sacro degli induisti, Krishna dice ad Arjuna: "Buttati a capofitto nella battaglia, e tieni il tuo cuore ai piedi di loto del Signore". E' una frase meravigliosa.

Non dovete fare nulla per acquisire la felicita'. Il grande Meister Eckhart ha detto con parole superbe: "Dio non si raggiunge attraverso un processo di addizione di qualcosa nell'anima, ma attraverso un processo di sottrazione". Non si deve far nulla per essere liberi. Bisogna

abbandonare qualcosa. Allora si e' liberi.

Mi viene in mente, a questo proposito un detenuto irlandese che, scavato un tunnel sotto il muro della prigione, riesce a fuggire. Sbuca nel bel mezzo del cortile di una scuola materna, dove stanno giocando dei bambini.

Naturalmente, quando emerge dal tunnel, non riesce piu' a trattenersi e inizia a saltare e ballare, gridando: "Sono libero! Finalmente, dopo tre anni, sono libero!". Una bambina, a pochi passi da lui, gli lancia un'occhiata invidiosa e ribatte: "Beato te! A me ne restano altri due da passare qui dentro!".

La quarta fase: come si possono cambiare le cose? Come potete cambiare voi stessi? Ci sono molte cose da capire qui, o meglio, una sola cosa che si puo' esprimere in molti modi.

Immaginate un paziente che va dal dottore per dirgli di cosa soffre.

Il dottore dice: "Bene, ho capito i suoi sintomi. Lo sa cosa faro'? Prescrivero' un farmaco al suo vicino!".

Il paziente risponde: "Grazie mille, dottore: mi sento gia' molto meglio".

Non e' assurdo? Eppure e' proprio quel che facciamo tutti noi. La persona addormentata pensa sempre che si sentira' meglio se sara' qualcun altro, a cambiare. Si soffre perche' si e' addormentati, pero' si pensa: "Come sarebbe meravigliosa la vita se qualcun altro cambiasse; come sarebbe meravigliosa la vita se il mio vicino cambiasse, mia moglie cambiasse, il mio corpo cambiasse".

Vorremmo sempre che fosse qualcun altro a cambiare, in modo da sentirci meglio. Ma vi siete mai accorti che anche se vostra moglie cambia, o vostro marito cambia, su di voi non ha alcun effetto? Siete vulnerabili tanto quanto prima; addormentati tanto quanto prima.

Siete voi ad avere bisogno di cambiare, ad aver bisogno della medicina.

Continuate a insistere: "Mi sento bene perche' il mondo va bene".  
(Sbagliato)!" Il mondo va bene perche' io mi sento bene. E' quel che dicono tutti i mistici.

Anthony de Mello