

Per passare velocemente al capitolo interessato portare il cursore sopra il titolo e contemporaneamente premere Ctrl e cliccare con il tasto sinistro del mouse.

INDICE

1. [PREFAZIONE](#PREFAZIONE)
2. [SULLA Relatività DELLA VERITÀ](#Sulla_Relatività_Della_VERITÀ)
3. [ILLUSIONE DELLA SEPARAZIONE](#ILLUSION_DELLA_SEPARAZIONE)
4. [PROMESSE INADEMPITE](#PROMESSE_INADEMPIUTE)
5. [RESPONSABILITÀ](#responsabilità)
6. [SULLE ABITUDINI](#SULLE_ABITUDINI)
7. [SUL RISPARMIO ENERGETICO](#SUL_RISPARMIO_ENERGETICO)
8. [EMOZIONI (INIZIO)](#EMOZIONI_INIZIO)
9. [Paura](#paura)
10. [Rabbia](#RABBIA)
11. [Ansia](#ansia)
12. [Tristezza](#tristezza)
13. [Gioia](#gioia)
14. [EMOZIONI (CONCLUSIONE)](#emozioni_conclusione)
15. [PERCHÉ L'AMORE PORTA SOFFERENZA](#perche_amore_porta_sofferenza)
16. [AMORE E PAURA](#amore_e_paura)
17. [COME LA PAURA DIVENTA AMORE](#come_amore_diventa_paura)
18. [VIOLENZA DOMESTICA](#violenza_domestica)
19. [Come separarsi dai tuoi cari](#come_separarsi_dai_tuoi_cari)
20. [PREGHIERA](#preghiera)
21. [PERCHÉ DOVREMO PREGARE](#perche_dovremo_pregare)
22. [PERCHÉ È UTILE CHIEDERE (PREGARE](#perche_utule_chiedere))
23. [MONDO PERFETTO](#mondo_perfetto)
24. [MONDO DELL'UTILITÀ](#mondo_del_utilita)
25. [SUL VUOTO](#VUOTO)
26. [SU UN DIO IMMAGINARIO E MAESTRI IMMAGINARI](#Su_duo_immanginario)
27. [ABILITÀ DI APPRENDIMENTO](#abilita_di_aprendimento)
28. [ILLUSIONE DELLO STUDE](#ILLUSIONE_DELLO_STUDENTE)
29. [A PROPOSITO DI COSTANZA](#A_PROPOSITO_DI_COSTANZA)
30. [IL DESIDERIO](#IL_DESIDERIO)
31. [SULL'ESPRESSIONE DEL DESIDERIO](#SULL_ESPRESSIONE_DEL_DESIDERIO)
32. [Perché le persone diventano ottuse](#Perché_persone_diventano_ottuse)
33. [DESIDERI NON REALIZZATI](#DESIDERI_NON_REALIZZATI)
34. [COSA FARE CON I DESIDERI](#COSA_FARE_CON_DESIDERI)
35. [SUI DESIDERI DEL RICERCATORE](#SUI_DESIDERI_DEL_RICERCATORE)
36. [COSA VIVONO I SANTI](#DI_COSA_VIVONO_SANTI)
37. [SUL PROCESSO DI ACCETAZIONE](#SUL_PROCESSO_DI_ACCETAZIONE)
38. [SULLA SODISFAZIONE DELL'EGO](#SULLA_SODDISFAZIONE_DELL_EGO)
39. [L'EGO DELL'UOMO SPIRITUALE](#EGO_DELL_UOMO_SPIRITUALE)
40. [ATTENZIONE DEL NEUROTICO](#ATTENZIONE_NEVROTICO)
41. [IN CHE MODO LA COSCIENZA è DIVERSA DALLA MENTE](#DIVERSA)
42. [SULLE PROPRIETÀ NOCIVE DELLA MENTE](#SULLE_PROPRIETÀ_NOCIVE_DELLA_MENTE)
43. [MENTE E SESSO](#MENTE_E_SESSO)
44. [COME DISINDENTIFICARSI CON LA MENTE](#COME_DISIDENTIFICARSI_CON_LA_MENTE)
45. [DESTINO](#DESTINO)
46. [L'IRONIA DEL DESTINO](#IRONIA_DEL_DESTINO)
47. [SOFFERENZA CONSAPEVOLE](#SOFFERENZA_CONSAPEVOLE)

1. [SIGNIFICATO DELLA VITA](#SIGNIFICATO_DELLA_VITA)
2. [COME LAVORARE CON I TESTI MISTICI](#COME_LAVORARE_CON_TESTI_MISTICI)
3. [SULLA CONDUCIBILITÀ](#SULLA_CONDUTTIVITA)
4. [FILI](#FILI)
5. [EPILOGO. Non risparmiare te stesso](#EPILOGO)

[INDICE](#INDICE)

**PREFAZIONE**

Questo libro contiene materiali che ci consentono di comprendere i processi che avvengono nella nostra mente e nella sfera emotiva, nonché di apprendere le leggi della loro interazione. Descrive come, con l'aiuto del potere della propria coscienza, si possono influenzare i modelli emotivi e mentali, liberandosi da essi. Alcuni capitoli sono dedicati ai desideri, insoddisfatti o soppressi, e alla questione di cosa farne.

Affinché il libro non si trasformi in una raccolta di articoli sulla psicologia pratica, sono stati aggiunti capitoli di contenuto mistico, destinati alla contemplazione e alla riflessione attiva sul loro significato esplicito o nascosto.

Nel nostro tempo "benedetto", quando il livello di nevrosi umana è diventato più alto che mai, ci sono molti libri sul mercato che hanno contenuti calmanti. Spiegano che se impari a pensare correttamente, tutti i problemi saranno risolti da soli e la felicità verrà fuori dal nulla.

Il mio libro è diverso. Non offre modi per compensare una nevrosi, ma indica modi per sbarazzarsene. Ci auguriamo che il lettore trarrà beneficio *pratico* da questo libro comprendendo le fonti dei suoi problemi psico-emotivi. Forse alcuni punti di questo libro ti faranno rifiutare quanto affermato, ma non affrettarti a giudicare. Aspetta un po' e rileggi questo passaggio. Forse vedrai un granello di verità in ciò che leggi.

Per coloro che vogliono ottenere vantaggi tangibili da questo libro, vi consiglio di leggerlo almeno tre volte. Questo libro è pensato per essere letto diverse volte e la comprensione della conoscenza in esso presentata crescerà dalla lettura alla lettura.

Questo libro ha continuato e sviluppato alcuni dei temi del mio precedente Libro sul lavoro spirituale.

Vorrei esprimere la mia gratitudine e gratitudine per l'aiuto nella creazione di questo libro a Sergey Burlakov e Olga Kotsuro.

[INDICE](#INDICE)

[INDICE](#INDICE)

**Sulla Relatività Della VERITÀ**

Colui che cerca sinceramente e insistentemente la Verità - non la salvezza, non la liberazione, non la guarigione, cioè lei e solo lei - la Verità, deve affrontare il problema della relatività della sua conoscenza. Man mano che la consapevolezza cresce e il proprio essere cambia, il ricercatore si trova di fronte al fatto che la sua percezione della realtà e della conoscenza, che considera la Verità, cambia di conseguenza. Quella che ieri sembrava una conoscenza assoluta e incrollabile, oggi si rivela un caso specifico di un più ampio sistema di interazioni.

Il processo ricorda la scalata di una montagna: man mano che ci si allontana dal punto di partenza, dalla base, l'immagine disponibile per la visualizzazione cambia e ciò che era grande e significativo diventa piccolo, con dettagli indistinguibili, ma vengono rivelate immagini e paesaggi che non sono visibili dal basso. Salendo più in alto, il cercatore si allontana dalla verità della valle, avvicinandosi attraverso la verità delle alte montagne alla verità del cielo. Alla fine, la distanza tra lui e le persone nella valle diventa così grande che difficilmente riesce a distinguere come sciamano laggiù.

Il divario è enorme. Ecco perché chi vive di Verità di livello superiore a quello umano a volte diventa assolutamente indifferente o non percepisce in alcun modo i problemi e le difficoltà quotidiane delle persone. La visione dell'insieme li priva della capacità di percepire le piccole cose che per le genti della valle sembrano essere ostacoli maestosi, insormontabili.

È questo stato, questa condizione che una varietà di mistificatori dallo spirito adorano imitare - per recintare frasi memorizzate da testi sacri, dimostrando un atteggiamento arrogante e sprezzante nei confronti dei bisogni puramente umani e dei bisogni degli sfortunati che hanno acchiappato all’amo.

Ma questo è un esempio che mostra la relatività verticale della Verità. Ci sono esempi della relatività della nostra percezione della Verità orizzontalmente, a livello di una valle o, diciamo, di un altopiano di montagna. [INDICE](#INDICE)

[INDICE](#INDICE)

Ci sono persone il cui colore degli occhi cambia in diverse condizioni di illuminazione. In una luce, tali occhi sembrano grigi, in un altro - blu e nel terzo - verdi. Cioè, chi ha visto questi occhi come grigi dirà: sono grigi, questa è la verità. Tuttavia, colui che ha visto tutte le opzioni si opporrà: questo è solo un caso speciale, una delle possibilità. Questa è una verità relativa. Quale sarà l'assoluto? Qualcosa del genere: questi sono occhi, possono avere un colore percepito da un testimone esterno, il loro colore dipenderà dal grado di illuminazione e dalla percezione dell'osservatore. Conclusione: meno sono i lati dell'Essere che vediamo, più concreta e semplice è la nostra conoscenza.

Quale sarà la verità di una persona quando cerchi di capirla al suo livello, il livello della valle? Sarà "L'uomo è nato per essere felice, come un uccello per volare", o sarà "La vita è sofferenza"?

Piuttosto, saranno verità orizzontali molto relative, di cui ce ne sono migliaia. La verità assoluta a livello della valle umana sarà qualcosa di simile: una persona viene al mondo con un certo potenziale molto individuale, che può essere realizzato in tutto o in parte, con uno sforzo cosciente o sotto la pressione di fattori esterni.

Da un livello più alto dell'Essere, questa verità non sarà più assoluta, diventerà parte di una Verità più ampia. E lì, la realizzazione del potenziale umano non sarà un fine in sé, ma un mezzo e parte di altri processi.

Man mano che le possibilità della sua coscienza si dispiegano e si espandono, il mistico inizia a vedere interconnessioni che sfuggono alla gente comune. Più si immerge in sé stesso, più diventa accessibile al suo sguardo l'altra parte del mondo, le leggi per cui vive.

Le possibilità umane di realizzare la Verità sono illimitate? Dobbiamo ammettere che non è così. E se le possibilità di percezione sono grandi, allora le possibilità di espressione finiscono dove finisce la verità della valle. Qualsiasi verità di livello superiore è distorta a livello di espressione e comprensione della gente della valle.

[INDICE](#INDICE)

[INDICE](#INDICE)

(Qualsiasi livello di verità superiore posto a livello della valle sarà distorto, in termini più semplici tutto il discorso si risolve nel fatto che il mistico sale di livello e di comprensione ma e limitato nel riportare queste percezioni in ambito di gente comune (nella valle) perché le possibilità espressive della valle sono più piccole ridotte non possono contenere e comprendere ciò che è stato “visto” da livelli più alti, nel senso che si può spiegare come fare il percorso ma non raccontare ciò che si vede nel percorso) da traduttore

Il mistico, raggiungendo l'unità con il Tutto, sperimenta la Verità senza la possibilità di esprimerla (tranne che per l'espressione di lacrime o risate), atti guidati da principi e motivi che sono incomprensibili per gli altri. Da un punto di vista pratico, la sua conoscenza della Verità è inutile per le persone, perché non può trasmetterla adeguatamente e le persone non possono accettarla. Una cosa è certa: tutto il comportamento incoerente, contraddittorio e assurdo del mistico è una possibile espressione della Verità, perché, attraverso la sua connessione con il Tutto, in una certa misura è lui stesso.

[INDICE](#INDICE)

**ILLUSIONE DELLA SEPARAZIONE**

La principale tragedia dell'uomo non è solo che non sente l'integrità, la totalità del suo essere, ma anche che il sentimento di separazione dall'Essere comune lo rende infelice e solo. Alla nascita, la mente di una persona è vuota e pura, mentre si sviluppa, è piena di immagini e concetti, parole e impressioni che costituiscono la base della percezione del mondo circostante.

Nella formazione di queste basi, la questione dell'autoidentificazione è lungi dall'essere l'ultima. "Chi sono?" il bambino chiede e ottiene la risposta: "Il tuo nome è tal dei tali". Dare un nome a una cosa non significa comprenderne l'essenza: approssimativamente questa sensazione nasce in un bambino che si sforza di designare sé stesso e il suo posto nel mondo. Entrando nell'ambiente dei coetanei, ad esempio, all'asilo, ha bisogno di qualcosa di più solido del suo stesso nome, per non perdersi tra i suoi simili, cioè per non impazzire. Ha bisogno di fissare il fondamento instabile creato nella sua mente, ha bisogno di capire le dimensioni dello spazio del proprio io. Ha bisogno di un punto, a partire dal quale si possa agire in una cerchia di pari.

Spinto da questa esigenza, inizia a delineare lo spazio che lo circonda, definendolo suo. "Questi sono i miei giocattoli", dice, spingendo da parte il suo vicino. Resiste alle istruzioni dei genitori e degli operatori sanitari, dicendo: "Non lo farò!" e questo, per così dire, preservare l'individualità. Il rifiuto di seguire la volontà esterna crea nel bambino la sensazione di avere la propria volontà. I tentativi di prendere piede, di non perdersi tra le persone intorno a te portano alla nascita di un fenomeno chiamato EGO.

L'ego è come il muro del Cremlino: protegge lo spazio interno, rendendolo chiuso e separato dal mondo intero e questo ci riporta al discorso iniziale della separazione dal tutto da parte degli individui. È in questo muro che sono sepolti molti buoni impulsi caritatevoli.

La formazione di un falso sé è inevitabile e necessaria, perché una persona ha bisogno di un centro su cui fare affidamento per prendere decisioni e azioni fino a quando il suo corpo fisico e gli altri corpi maturano. In altre parole, l'ego è un centro ausiliario temporaneo che, come ogni altra cosa con noi, per qualche motivo diventa permanente. Non ricordiamo come sia nato, come noi stessi l'abbiamo scolpito e rafforzato, ci sembra che non abbiamo altro che lui, non abbiamo mai avuto niente e, ovviamente, non lo avremo mai.

Il muro dell'ego, proteggendo il nostro spazio interiore, lo rende limitato e chiuso. Siamo condannati a rimanere soli in esso. La paura di perdere il senso di sé si traduce nell'incapacità di avvicinarsi e fondersi. Il muro diventa un ostacolo insormontabile, la comunicazione con gli altri avviene attraverso feritoie, con le armi a portata di mano.

Quindi si scopre che l'io artificiale, che è necessario all'inizio, diventa un ostacolo inutile e dannoso per l'ulteriore sviluppo di una persona. [INDICE](#INDICE)

[INDICE](#INDICE)

Separati, ostili al mondo e alle persone, non possiamo crescere, possiamo cercare di conservare le speranze per la stabilità della nostra posizione e invecchiare. L'invecchiamento è sempre un antagonista della crescita, perché se la crescita si ferma, inevitabilmente inizia il degrado. Puoi crescere a qualsiasi età - coltivando la comprensione, la consapevolezza, il rafforzamento della presenza in te stesso. In questo senso, anche la morte non è un ostacolo alla crescita. la giovinezza, tra l'altro, non protegge dal degrado: quando, ad esempio, a una donna di trent'anni viene diagnosticato un cancro allo stomaco, che cos'è se non il decadimento e il degrado del corpo fisico?

Se vuoi vedere immagini di degrado mentale, esci in una calda sera d'estate. Guardati intorno e divertiti.

Anche in un vecchio corpo, una persona cosciente avrà un profumo e una grazia speciali.

Non credete ai teologi che il Signore è separato dalla Sua creazione, dal mondo. I mistici dicono il contrario: il mondo, nella persona dell'umanità, si è separato dal Creatore. Un tentativo di preservare sé stessi, il proprio piccolo spazio ha portato alla perdita di connessione con lo spazio infinito.

La paura, come dicono i cinesi, si riferisce all'energia del freddo. Proviamo a immaginare un secchio pieno di cubetti di ghiaccio. Ogni cubo può sentire la propria individualità e peculiarità - ciò a cui l'ego aspira. Tuttavia, se il secchio viene riscaldato un po ', il cubo scomparirà, trasformandosi in acqua, in un'unica sostanza. Finché sono cubi, finché esiste l'illusione della separazione, non capiscono la natura unica e comune l'uno dell'altro.

La paura porta all'assenza di porte nel muro che proteggono le bugie e l'ignoranza della loro vera natura. Una volta recintata, una persona non riesce a trovare una via d'uscita e deve adattarsi a vivere rinchiusa, consolandosi con la paura degli altri e del fatto che tutti vivono così.

Gli psicologi insegnano a una persona come ridurre lo spessore delle pareti erette per espandere almeno un po' lo spazio interno. Gli

[INDICE](#INDICE)

[INDICE](#INDICE)

psicoterapeuti aiutano a creare almeno una parvenza di finestre dalle feritoie.

Il **maestro arriva** con un piccone e un martello. Dopo aver girato intorno alla boscaglia e individuato i punti deboli di questo muro, colpisce. Il muro si sta spaccando. L'uomo spaventato inizia a riparare la crepa. Il maestro colpisce altrove. Negli intervalli tra i colpi, consola, calma, rassicura, spiega e dà modi in cui una persona circondata da un muro di separazione potrebbe provare a cambiare la sua situazione. Se una persona è persistente nel suo desiderio di sbarazzarsi delle illusioni ed esplorare la sua natura, la natura del suo stesso essere e della sua coscienza, prima o poi il muro crollerà e tutta la bellezza e l'armonia del mondo si apriranno a lui, l’impeccabile unità di varie energie, da cui è sempre stato separato dalla paura.

[INDICE](#INDICE)

**PROMESSE INADEMPIUTE**

Ognuno di noi ha fatto delle promesse, sapendo che non avrebbe alzato un dito per mantenerle. Ognuno di noi ha deliberatamente mentito per motivi diversi: sotto la pressione delle autorità, per paura di dire la parola "no" a una persona in faccia, per un nobile impulso ad aiutare, scomparendo quasi subito dopo l'emergenza, ecc.

È noto che le promesse vuote sono un segno della profondità dell'incoscienza di chi le fa. Supponi di promettere a te stesso di iniziare una nuova vita domani, qualunque cosa significhi. Al mattino, il tuo umore è cambiato e le tue abitudini prevalgono sulle tue intenzioni. In altre parole, le promesse fatte a te stesso non hanno valore. ***Sei***inutile. Non puoi fidarti di te stesso, perché non decidi nulla, sei imprigionato dai tuoi riflessi condizionati e dalle varie dipendenze. Non fidandoti di te stesso, non puoi fidarti di nessuno, perché se sei senza valore, ***tutti*** sono senza valore.

In un certo numero di casi, la realizzazione della propria inutilità porta al fatto che una persona crea per sé stessa un idolo, un idolo, che inizia a divinizzare e dotare nella sua immaginazione di quelle qualità che lui stesso non ha. Ma questa è solo un'altra forma di dipendenza e non importa chi è divinizzato: Sathya Sai Baba o Michael Jackson.

Se infrangere le promesse è una delle tue abitudini, sei in grossi guai perché è un segno di profonda incoscienza.

Le promesse vuote sono una forma, una specie di menzogna e, come per ogni bugia, c'è un'ovvia discrepanza tra le tue parole e la tua realtà.

Ogni menzogna richiede il mantenimento di se stessa, perché bisogna ricordare chi e cosa è stato detto e, per non essere scoperti, ammucchiare una menzogna sull'altra. Se una persona ha anche solo una frazione di responsabilità, non può evitare l'ansia e la tensione interiore che accompagnano sempre le bugie.

L'abitudine di mentire a te stesso e a chi ti circonda rende inutile e impossibile cambiare davvero il tuo essere, e perché fare uno sforzo e cambiare quando puoi dire a tutti quelli che incontri che hai trasformato e ottenuto tutto ciò che puoi a lungo e irreversibilmente?

Come si può cambiare questa situazione? Più sei meccanicista, più forte è la pressione dell'abitudine, più metodi primitivi sei costretto ad applicare all'inizio. Cioè, il comportamento cosciente e il lavoro attraverso la consapevolezza sono impossibili - non puoi mantenere le promesse, sei "spazzato via". Pertanto, rimane una sola scelta: limitare quasi meccanicamente le loro manifestazioni. Fermati a metà frase se ti sei sorpreso a mentire, evita di fare promesse, smetti di sostenere conversazioni inutili, che sono la maggioranza. All'inizio non c'è altro modo. Solo uno sforzo per limitarsi, una sorta di ascetismo, attraverso il quale la volontà può cominciare a formarsi.

All'inizio nessuno può chiederti di dire la verità. Per prima cosa devi smetterla di mentire. Se non sai se puoi fare quello che ti viene chiesto, non promettere nulla. Se sai che non puoi, rifiuta. Se ti viene fatta una domanda diretta alla quale preferisci non rispondere, non esitare, dillo direttamente.

La sincerità è un'arma contro le bugie. Le persone saranno costrette a rispondere in modo gentile alla tua sincerità. O non rispondere. Ma sicuramente non saranno in grado di metterti pressione dopo.

Mentire è un tentativo di nascondersi, la sincerità è nudità. Fermandoti semplicemente nel momento in cui hai già aperto la bocca per mentire, inizierai improvvisamente a vedere i motivi dietro le tue bugie. Ogni bugia ha solo due motivi: paura e desiderio. Nell'infanzia (e per chi è rimasto psicologicamente immaturo), un eccesso di immaginazione può servire da incentivo a mentire, ma questo è anche desiderio di impressionare.

La seconda fase del lavoro con le bugie è precisamente l'osservazione, il monitoraggio degli impulsi in te stesso che ti spingono a distorcere la verità. Paura della punizione, paura della perdita, paura di smascherare le bugie precedenti, ecc. Il desiderio di riconoscimento, il bisogno di rispetto, il desiderio di non essere peggiore / migliore di tutti gli altri e così via. Guardando tutte le ragioni delle tue bugie, conosci il tuo vero volto, che in precedenza era nascosto da una dozzina di maschere. Una volta individuati i problemi, puoi cercare dei modi per risolverli. È sempre meglio aprire, sciacquare e pulire una ferita purulenta piuttosto che continuare a fasciarla, strato dopo strato.

Se lavori attraverso paure represse e desideri insoddisfatti e riconosci e recidi incessantemente le loro radici, la bugia svanirà da sola. Quando non hai nulla da temere, non hai nulla da nascondere. Quando non hai nulla da desiderare, non è necessario mantenere un'opinione sulla tua importanza e significato in coloro che ti circondano.

Le parole del saggio non sono mai in contrasto con le sue azioni. Le parole del saggio sono sempre un riflesso della Verità e della realtà. Esprimendo costantemente la Verità, il discorso del santo diventa la sua incarnazione. E se il santo fa un'affermazione contraria alla realtà, allora la realtà dovrà cambiare, corrispondendo ad essa. Questo è il potere delle parole vere. Questo è il segreto dei segreti.

[INDICE](#INDICE)

[INDICE](#INDICE)

**RESPONSABILITÀ**

La responsabilità distingue un adulto da un bambino e crea un senso di paradiso perduto per chi ha deciso di crescere. La responsabilità è divisa in esterna e interna. La responsabilità esterna, e imposta attraverso l'educazione, la moralità sociale e il comportamento adottato nel luogo in cui sei nato. Devi assumerti la responsabilità di soddisfare le aspettative di coloro che ti circondano. Se è consuetudine andare al cimitero la domenica, devi andarci o dovrai diventare un emarginato. La responsabilità esterna è come le catene: non hai scelta, devi solo seguire la visione di qualcun altro senza ragionare. Questo tipo di responsabilità ti schiaccia come una lastra di pietra e ti invecchia prematuramente. Sei responsabile nei confronti dei tuoi genitori, dei tuoi figli, dei passanti e del governo. La vita diventa un adempimento costante di un dovere sconosciuto.

La responsabilità di mantenere un'immagine di voi stessi, di conformarvi a voi stessi come dovreste essere agli occhi degli altri è già una conseguenza della responsabilità esterna imposta. Mantenere la conformità all'immagine di sé ideale richiede uno sforzo incredibile per controllare il comportamento e, quindi, il sovrasfruttamento dell'energia a nostra disposizione. La costante paura di fare la cosa sbagliata alla fine porta a disturbi nevrotici.

Seguire i comandamenti divini porta alle stesse conseguenze. Da un lato, una persona sopprime i suoi desideri e accumula rabbia, dall'altra mostra esteriormente pietà e umiltà. Questo divario interiore non può che esaurire e, in ultima analisi, distruggere una persona. Allo stesso tempo, Dio è una fonte di responsabilità esterna, una fonte di sofferenza. Questa situazione provocherà inevitabilmente protesta e resistenza.

Se il Maestro diventa una fonte di responsabilità esterna, è una sorta di vicolo cieco per lo studente. Quando il Master ha bisogno di più formazione dello studente, i conflitti e la rabbia meccanica da parte di quest'ultimo sono inevitabili. La peggiore situazione di insegnamento è quella di creare responsabilità esterna per il discepolo da parte del Maestro.

La difficoltà è che questa situazione è spesso necessaria. Gli alunni provengono dalle condizioni insoddisfacenti della loro vita precedente, dove il più delle volte non conoscono altro che la pressione della responsabilità esterna e l'adesione all'immagine di sé. Portare lo studente alla consapevolezza che le stampelle della responsabilità esterna dovrebbero essere scartate, prepararlo a una vita consapevole e libera è un compito difficile, non sempre fattibile.

Ad un certo punto, tutti dovrebbero capire che l'unica responsabilità che ha senso per lui, è la responsabilità verso se stesso. Solo lei può liberarlo dalla rabbia e da altre emozioni negative e dargli l'opportunità di realizzarsi.

Cosa significa responsabilità verso sé stessi? Ciò significa che una persona ***accetta*** consapevolmente ***le*** conseguenze delle sue azioni.

Esempio: se una persona ha bevuto troppo il giorno prima e la mattina dopo non sta bene, è inutile incolpare le circostanze, l'alcol e te stesso. Accettando questa situazione, sarà in grado di capire quando ha bisogno di fermarsi. Se una persona non accetta il fatto di aver bevuto lui stesso, sfugge alla responsabilità, diventa, come se non c'entrasse nulla, e permette il ripetersi di questa situazione.

Se permetti a te stesso di arrabbiarti, sii così gentile da accettare le conseguenze. Se la paura è più forte di te, sii responsabile di essa, perché tu stesso ti arrendi alla paura.

Anche se le circostanze esterne ti pesano devi comunque prendere consapevolezza che tali pressioni non sono casuali ma sono sempre frutto di una tua scelta.

Solo assumendoti la responsabilità della tua vita (ciò che definiamo responsabilità interna) su te stesso puoi diventare il padrone della tua vita.

Quando inizi ad assumerti la responsabilità della tua vita su di te, hai una scelta: cosa farne. La scelta viene a mancare quando subisci responsabilità esterne. Accettando le conseguenze delle tue azioni, ti rilassi, trovi una sorta di pace. Un'accettazione ne comporta un'altra. Accettando la responsabilità, fai un passo verso l'accettazione di te stesso. Le tue azioni non sono più un rituale “sotto tortura”. Non ti importa dei tuoi cari perché devi - questo è un bisogno interiore, questa è praticamente compassione. Aiutate le persone non perché Dio lo vuole. Diventa naturale per te.

Accettando te stesso e gli altri, puoi scegliere come vivere la tua vita. Non ha senso distruggerla attraverso tutti i modi per evitare sé stessi. Forse non avrai bisogno di cercare il Divino, per realizzare il tuo Sé Superiore. Una cosa è certa: alla fine della tua vita non ti sentirai come una persona vuota e infelice che ha vissuto la sua vita per nessuno, ma per te.

[INDICE](#INDICE)

**SULLE ABITUDINI**

La mente vive di abitudini. L'essenza di ogni abitudine è l'attaccamento a una particolare azione o cosa, usata allo stesso modo. L'attaccamento può essere definito come una scelta fatta costantemente a favore della stessa azione (cosa) e rifiutando ogni altra possibilità.

La saggezza popolare dice: "Una persona si abitua a tutto"; lo stesso si può dire: una persona riesce ad attaccarsi molto rapidamente a cose, persone e circostanze.

Quando tutto va bene non cerchiamo cambiamenti e la mente preferisce il conosciuto; ricercarne qualcosa di nuovo richiede energia e non sempre si confronta con quello precedentemente testato.

Se nella vita di tutti i giorni un tale approccio sembra ragionevole, allora per coloro che intraprendono il percorso della ricerca spirituale, può diventare un ostacolo.

Più di una volta ho osservato come un giovane legge uno o due libri dedicati a un metodo o percorso spirituale e, arso dal desiderio, si sforza di seguirlo. Il desiderio che lo spinge lo lega al metodo che gli piace, e diventa sordo e cieco di fronte ad altri modi di autorealizzazione. Se assumiamo che il libro abbia fornito una descrizione corretta del metodo e che la persona sia stata in grado di coglierne correttamente l'essenza, l'attaccamento molto emergente restringe completamente il campo della sua ricerca. Comincia a cercare un Maestro che insegni proprio un tale metodo, dedica energia, tempo a questo e non riesce sempre a trovare quello che sta cercando. E, spesso, più forte è il suo desiderio di seguire la strada scelta, più forte è la delusione dopo il fallimento nel cercare di unirsi a lui.

 Il desiderio ci lega sempre all'oggetto a cui è diretto; nel caso della spiritualità, l'attaccamento a un particolare metodo e forma di ricerca limita il ricercatore e spesso condanna i suoi sforzi al fallimento. Da questo punto di vista, attaccarsi alla ricerca della Verità, al desiderio di sperimentare il Divino è molto più utile che cercare di seguire con insistenza un certo metodo solo perché ti piace quello che viene detto al riguardo. L'attaccamento alla verità ti rende ***più libero*** e audace. La verità può sempre difendersi da sola ed è esposta su uno qualsiasi dei percorsi, se inizialmente è presente in essi. Non sprecarti in piccole cose, scegli sempre l'Ultimate.

Non solo il desiderio, ma anche la paura ci lega strettamente alle nostre stesse disgrazie. La paura di uscire da circostanze familiari e l'attaccamento alle tue abitudini hanno trasformato molti potenziali ricercatori in rispettabili filistei. Guardandoli, inizi a capire perché le persone sono spaventate da tutti i cerchi dell'inferno e del cattivo karma, così che un'enorme paura metafisica soppianta le piccole paure quotidiane.

Il problema con questa situazione è che la paura, non importa quanto metafisica possa essere, non ha mai migliorato nulla, piuttosto il contrario. Se cerchiamo di eliminare una piccola paura con una grande paura allora ti resterà poi sempre il problema di come eliminare quella più grossa. La paura crea un tipo speciale di cecità: gli occhi grandi (tipo lenti che fanno diventare una mosca un elefante). Quando vedi il mondo attraverso di loro, le piccole cose diventano significative e le difficoltà insormontabili. La paura ci lega alla posizione in cui ci troviamo, e se il desiderio spesso ci spinge invano, la paura semplicemente non ci permette di muoverci.

Conoscendo noi stessi, conosciamo i nostri attaccamenti e le loro fonti: paura e desiderio. Essendo in equilibrio tra loro, possiamo essere consapevoli della nostra posizione e provare a cambiarla. Liberandoci della paura e dei desideri, ci liberiamo degli attaccamenti.

Chiunque possa farlo va oltre i limiti dell'esistenza umana.

[INDICE](#INDICE)

**SUL RISPARMIO ENERGETICO**

Qualsiasi azione richiede il consumo di energia. L'attività fisica, le reazioni emotive o la riflessione profonda consumano l'energia che abbiamo e quando non è sufficiente non possiamo continuare l'azione, abbiamo bisogno di riposo. Quando siamo a corto di energia, il nostro lavoro cessa di essere efficace ed emozioni e pensieri iniziano a scorrere lungo un ristretto cerchio di reazioni stereotipate ed estremamente meccanicistiche. In questa posizione, non può esserci alcuna possibilità di sviluppo, soprattutto spirituale.

Quando abbiamo molta energia, essa stessa ci spinge dove possiamo spenderla, perché l'energia deve muoversi. Ognuno di noi spende l'energia in eccesso nel nostro modo preferito: qualcuno fa sport, qualcuno fa sesso; uno è pronto a chiacchierare senza stancarsi, l'altro è in grado di divertirsi tutta la notte in discoteca. Di regola, cerchiamo di liberarci dell'energia che ci travolge, facendolo quasi inconsciamente. Inoltre, tutte le azioni che ci danno piacere e divertimento sono direttamente correlate al dispendio di energia.

Per qualcuno che ha deciso fermamente di cambiare la sua esistenza, la domanda "Ho la forza per questo?" diventa vitale. Infatti, l'allenamento dell'attenzione, lo sviluppo della consapevolezza e l'attivazione dei centri superiori richiedono enormi riserve di energia da parte di una persona. In molte religioni a noi note, il risparmio energetico si ottiene attraverso restrizioni e divieti esterni. La maggior parte dei comandamenti sono negativi (non *uccidere, non rubare, non desiderare la moglie del tuo vicino*), non solo stabiliscono un codice di condotta, ma proteggono anche i seguaci dai costi psico-emotivi associati alla rabbia, all'avidità, alla lussuria e alla paura che li segue. In molte religioni, vari voti e astinenze vengono imposti ai credenti sotto forma di restrizioni sulle scelte alimentari, sullo stile di vita e sul comportamento. La parte principale dei divieti aiuta a sviluppare la volontà dei credenti e l'autocontrollo consente loro di risparmiare energie che potrebbero essere spese per assecondare i propri capricci; a quel punto può essere usato nella preghiera o nella meditazione.

Il risparmio attraverso dei vincoli esterni ha un certo effetto, ma nella vita ordinaria, di regola, non è sufficiente. È bello essere un eremita che non deve spendere le sue energie per comunicare con le persone e per inserirsi nella società. Ma per la maggior parte di noi questo percorso è impossibile. Pertanto, dovresti cercare opportunità per liberare le riserve di energia nel tuo stesso essere. La nostra incoscienza (la nostra inconsapevolezza) su noi stessi ci rende estremamente dispendiosi.

Quando soccombiamo a un'emozione negativa, perdiamo energia; non rendendoci conto delle tensioni nel nostro corpo, non notiamo le continue perdite ad esse associate; immaginandoci come persone ricche felici, sprechiamo anche le piccole riserve di energia che abbiamo. In altre parole, la nostra vita, soggetta a reazioni inconsce, ci impoverisce costantemente. Essendo esausti, non possiamo crescere, non abbiamo la forza per questo e non si pensa nemmeno che sia possibile cambiare le condizioni della nostra esistenza. Quando siamo privi di energia di cui potremmo disporre a nostra discrezione, siamo schiavi della nostra meccanicità a livello della mente e delle emozioni; queste reazioni psico-emotive meccaniche ci devastano e diventiamo inutili per qualsiasi cosa. Pertanto, coloro che vogliono cambiare sé stessi devono iniziare liberandosi delle perdite di energia interne. L'unico modo per farlo è iniziare a lavorare sulla continua e più piena consapevolezza degli stati del proprio corpo fisico, nonché delle reazioni emotive e mentali. Solo attraverso sforzi di consapevolezza si apriranno le fonti di molti problemi in queste aree e sarà possibile liberarsene. Dopo essersi liberati dalle tensioni nel corpo, nelle emozioni e nella mente, una persona sarà in grado di dirigere l'energia risparmiata per approfondire la sua consapevolezza, il che aumenterà ulteriormente la possibilità di liberarsi dell'incoscienza.

I saggi dicono che tutti i nostri problemi sono dentro di noi, non fuori. Creiamo noi stessi tensioni che ci esauriscono e noi stessi possiamo liberarcene. Per questo non abbiamo bisogno di tranquillanti, alcol o droghe. Ci vuole una certa determinazione per trovare le radici dei nostri problemi e perseveranza per risolverli.

Nessuno tranne noi, incluso il Signore Dio stesso, sarà in grado di farlo, perché la nostra coscienza nel nostro mondo interiore ha un potere pari al potere del Signore nel mondo esterno. Avendo capito questo, chiunque può sforzarsi di spendere le proprie energie non per rabbia, paura e tristezza, ma per la crescita interiore, attraverso la quale l'amore e la compassione per tutto ciò che esiste diventano possibili.

[INDICE](#INDICE)

**EMOZIONI (INIZIO)**

Le emozioni influenzano tutto nella vita di una persona e la cosa più triste in questa situazione è che una persona è il loro schiavo. È altrettanto triste rendersi conto che le emozioni negative costituiscono la parte del leone dello spettro emotivo nella maggior parte delle persone. Loro, per lo più, gestiscono lo spettacolo, avvelenando l'esistenza umana.

Inoltre, siamo cresciuti in un ambiente culturale in cui il controllo è tenuto in grande considerazione e il controllo nella sfera delle emozioni porta alla loro completa o parziale soppressione.

In genere, le persone hanno difficoltà a determinare quale emozione stanno provando in un dato momento. Il divieto di manifestare rabbia, il desiderio di non provare paura, il desiderio di gioia infinita confondono estremamente la loro situazione interna, rendendo molti dei nostri concittadini emotivamente stupidi e devastati. Incapaci di risolvere i loro sentimenti, non possono né influenzare il loro stato, né, inoltre, cambiare la situazione nel suo complesso.

Nella nostra società non esiste la cultura di familiarizzare le persone con le leggi del loro mondo interiore. Ma tali leggi esistono e agiscono inevitabilmente come le leggi della fisica, della chimica e di altre scienze. Conoscendo queste leggi, puoi imparare a usarle per il bene e persino a ricostruire il tuo mondo interiore, sfuggendo alla morsa di sostituire all'infinito le emozioni negative.

In Oriente, ci sono sistemi che dividono le emozioni umane in inferiori e superiori. Quelle inferiori includono paura, rabbia, ansia, tristezza e gioia; quelle superiori: amore e compassione.

I capitoli che seguono sono un tentativo di descrivere in modo più dettagliato ciascuna delle emozioni inferiori, le loro manifestazioni e i possibili modi di lavorare con esse.

[INDICE](#INDICE)

[INDICE](#INDICE)

**Paura**

Tutte le persone hanno paura di qualcosa, ma non vogliono provare paura. E questa riluttanza è pienamente giustificata, perché nel momento in cui la paura attanaglia, una persona diventa paralizzata e incapace di un'azione decisiva. Ognuno quindi sfugge alle proprie paure, preferendo non prestar loro attenzione e fingere che non esistano affatto, tutti si nascondono, spaventati, dentro, esponendo un volto orgoglioso, calmo e coraggioso. In altre parole, tutti hanno un grande accumulo di paura repressa. Vediamo questa situazione in modo più dettagliato.

I cinesi e i coreani considerano la paura una manifestazione di energia fredda a livello del corpo delle emozioni. E chi sa non può essere in disaccordo con loro, perché le persone con un eccesso di paura, che reprimono tali paure anno dopo anno, non tollerano bene il freddo. Si congelano anche quando tutti gli altri stanno bene. I loro piedi e le loro mani sono sempre freddi e possono sopportare qualsiasi calore quasi senza difficoltà. Tutto ciò indica che hanno accumulato troppa energia fredda nel loro corpo fisico; accumulato sopprimendo la paura.

L'energia non può ristagnare, deve fluire.

Se noi stessi non blocchiamo il flusso di energia emotiva, allora viaggia come un'onda, forse causando disagi, ma senza causare danni. Se noi, sostenendo l'immagine di noi stessi, audaci e volitivi, impediamo il passaggio dell'onda, la sopprimiamo nei muscoli del corpo. L'energia della paura repressa creerà tensione nel corpo (basso addome, zona del cuore) e si accumulerà nella parte inconscia del nostro essere, rafforzandola. Sopprimendo la paura ogni giorno, una persona acquisisce l'illusione di non avere quasi paura, ma in realtà, la accumula costantemente. In questo caso, l'incoscienza della persona cresce e la sensibilità diminuisce. La riluttanza ad affrontare le proprie paure porta al fatto che l'esistenza di una persona assomiglia a una serie di stati psico-emotivi successivi, e questa persona stessa non può capire né le ragioni del loro verificarsi, né le connessioni tra di loro. Più paura viene accumulata, più una persona diventa inconsapevole e questa paura inizia a influenzare la sua intera esistenza - ad esempio, la prima reazione a qualsiasi messaggio o situazione che si presenta è la paura. Può essere espresso attraverso il corpo (ad esempio, con la pelle d'oca), emotivamente (sotto forma di una delle forme di paura che vanno dall'insicurezza all'orrore) o a livello della mente (pensieri come "Cosa dovrei fare ora? "O" Cosa mi succederà? "), Questo può durare una frazione di secondo, dopodiché la mente stabilirà il controllo abituale e lo sopprimerà, ma non si nasconderà a un osservatore attento.

Sopprimere la paura è come seminare i semi nel terreno e se, per inesperienza, pensiamo che seppellendo il seme, lo uccidiamo e lo eliminiamo per sempre, allora saremo molto sorpresi quando vedremo che le piantine che sono nate da questo singolo seme ci porta più di cento degli stessi semi. Quella che inizia come una piccola paura, attraverso la repressione diventa una grande paura, cambia forma ed espande la zona della sua influenza, restringendo così la scelta di azione a disposizione di una persona e rendendola ancora meno libera nella sua scelta.

Non importa come corri, non puoi scappare da te stesso. Molto spesso la vita ci porta sorprese sotto forma di cadute in situazioni molto spiacevoli, indesiderate e spaventose che abbiamo così accuratamente evitato per così tanto tempo. E molto spesso questo porta al fatto che perdiamo il controllo, o meglio, l'illusione del controllo, sulla nostra paura. In questo momento, inizia a torcerci come vuole, nel corpo compaiono disturbi vegetativi e tutto ciò porta a nevrosi o stato simile alla nevrosi. Andiamo da medici che prescrivono sedativi che cercano di sopprimere chimicamente il nostro sistema nervoso avvelenato dalla paura, ma questo di solito porta solo un sollievo temporaneo. Una volta in una situazione così malsana, proviamo in ogni modo possibile a riprendere il controllo della nostra paura, ma otteniamo l'effetto opposto: ogni momento, quando noi esercitiamo il controllo e reprimiamo la paura peggioriamo il nostro stato emotivo e fisico in breve tempo come una sorta di relazione di causa ed effetto neanche poi così distanti temporalmente tra loro.

Ad esempio, un uomo, spaventato dalla morte, ha partecipato al funerale di una sua lontana conoscenza. Sia durante il funerale che alla commemorazione, ha mantenuto la sua compostezza e si è comportato con dignità. Tuttavia, la mattina dopo, ha sviluppato un'emicrania, dolori nella regione del cuore e aumento della pressione sanguigna. Pieno di paura di una morte prematura, corse dal dottore. Là, tremando dappertutto, iniziò a esporre tutti questi sintomi, che però gli apparvero più di una dozzina di volte. È interessante notare che questa persona non ha visto assolutamente alcun collegamento tra la sua partecipazione al funerale del giorno prima e l'attuale cattiva salute. Quando il medico, consapevole della sua nevrosi, gli fece notare questo collegamento, l'uomo con rabbia dichiarò: “Ma ieri mi sentivo bene!» Una delle manifestazioni caratteristiche della confusione interna nelle persone che sopprimono le emozioni, e non importa cosa, è l'incapacità di vedere la relazione causale di ciò che sta accadendo con loro. Sopprimendo la paura o la rabbia, non ne sono consapevoli, tutta la loro attenzione è focalizzata sul controllo e sulla correttezza del loro comportamento, a causa di questa concentrazione, perdono altri processi che si verificano automaticamente nella loro psiche. Quando si rilassano, e sembra che la situazione che ha causato la paura è già alle spalle, ecco che presentano sintomi sotto forma di una reazione del sistema vegetativo nervoso, come risposta (=come conseguenza) a un'altra porzione di energia emotiva inespressa pompata in esso.

Prima o poi, qualsiasi energia emotiva soppressa si trasforma in veleno per il sistema nervoso, portando a uno squilibrio e squilibrio energetico generale, che fa soffrire e collassare il corpo. L'energia della paura repressa porta pesantezza nel corpo e favorisce l'invecchiamento precoce.

Di cosa abbiamo così paura? Tutte le paure si basano sulla paura del dolore espressa in una forma o nell'altra. Anche la paura della morte, che è considerata da molti la paura principale, a un esame più attento si rivela non tanto una paura della cessazione della propria esistenza, quanto un orrore di sofferenza e dolore insopportabili, presumibilmente precedenti alla morte.

La paura del dolore fisico ci rende deboli, ci priva di resistenza e pazienza. A causa di ciò, spesso cediamo a difficoltà che richiedono sforzi da parte nostra e lasciamo il lavoro iniziato, avvertendo la minima fatica. La paura del dolore ci rende umiliati di fronte a chi è fisicamente più forte, ci rende schiavi delle leggi del corpo.

La paura del dolore emotivo ci rende chiusi nei rapporti con le altre persone, teniamo le nostre distanze, cercando di non farci avvicinare nessuno a una distanza dalla quale possiamo essere presi a pugni al cuore, perché così è più sicuro. Il desiderio di essere amati combatte costantemente in noi con la paura del rifiuto, perché essere rifiutati è peggio che essere accoltellati. Allo stesso livello, si manifestano le conseguenze della paura del dolore fisico: ad esempio, quando una persona ha paura di esprimere la sua rabbia per evitare la collisione diretta e l'aggressione fisica degli altri, allora proverà paura, vedendo qualsiasi manifestazione di rabbia negli altri, anche se capita in uno stupido film in tv.

La paura del dolore sul piano mentale non è direttamente percepita come paura. Il dolore a livello della mente è la discrepanza tra il nostro condizionamento (=quello che noi pensiamo come le cose debbano andare) e la nostra vita (=come in realtà le cose vanno), è il divario tra come dovrebbe essere, secondo le idee della nostra mente, e ciò che è nella realtà. Soffriamo per il crollo delle speranze e l'incapacità di soddisfare i nostri desideri, e colui le cui speranze sono state distrutte una volta avrà paura di coltivarne di nuove. La consapevolezza della propria inutilità fa male, il riconoscimento di se stessi come un fallimento porta sofferenza, ecc. Ecc.

(Possiamo evidenziare tre tipi di paura…paura a livello fisico = paura del dolore fisico, paura emotiva = paura di essere rifiutati, paura mentale = discrepanza tra come vanno le cose e come invece uno se le rappresenta.) da traduttore

La paura del dolore e la paura della morte sono le radici di un albero ramificato, in cui, sotto l'influenza delle circostanze della vita, si formano ramoscelli e foglie, che esprimono le proiezioni di queste paure in relazione a una situazione particolare. Ad esempio, una persona ha paura del capo, perché il capo è un tiranno aggressivo e per questo può prendere e licenziare chiunque desideri. Temendo il capo come un tiranno aggressivo, questa persona ha paura di un possibile licenziamento e, alla fine, rabbrividisce alla prospettiva di essere lasciato senza mezzi di sussistenza e morire di fame dolorosa. Troveremo un background simile in ogni paura, solo in un certo numero troveremo la base nella paura della morte, in tutti gli altri casi si rivelerà essere la paura del dolore e della sofferenza fisica, emotiva o mentale.

La paura funge da contrappeso ai desideri. Tutti i desideri insoddisfatti spesso non vengono soddisfatti, non a causa di circostanze inadeguate, ma a causa della paura delle conseguenze e dei tabù interni. In effetti, la vita della maggior parte delle persone è trascorsa su un'altalena, oscillando tra paura e desiderio. Quando il desiderio è più forte, la persona sopprime o abbandona la paura, iniziando ad agire; quando c'è più paura, accade il contrario.

La paura si oppone alla gioia, distruggendola, ma la paura può essere repressa dall'ansia. L'ansia compensa la paralisi della volontà causata dalla paura e consente a una persona di fare almeno qualcosa per uscire da una situazione spaventosa, o addirittura di comportarsi in modo da non entrarci. Ad esempio, uno studente ha paura di fallire e prendere un voto insoddisfacente prima di un esame. Se la paura diventa troppo forte, lo studente semplicemente non sarà in grado di concentrarsi sullo studio del materiale necessario, quindi, come compensazione per la paura, sorge l'ansia, che lo spinge a rileggere il libro di testo ancora e ancora.

Come possiamo cambiare il nostro stato e smettere di avere paura dell'oscurità, della mancanza di denaro, delle persone, del dolore e della morte dolorosa?

In primo luogo, dobbiamo riconoscere il fatto che abbiamo paura. Lunghi anni passati a evitare le nostre paure hanno creato in noi l'illusione della loro assenza. Siamo abituati a negare la nostra paura dicendo: "Non voglio questo" invece di "Ho paura di questo". Ci è stato insegnato a condannare la codardia e ci condanniamo di riflesso quando in noi sorge la paura. Pertanto, ci persuadiamo che ciò che vogliamo, non ne abbiamo affatto bisogno, solo perché abbiamo paura delle conseguenze che possono sorgere dopo il soddisfacimento di questo desiderio. Non ci piace ammettere la nostra debolezza. Ne ho incontrati tanti

persone che, con le pupille dilatate dall'orrore, mi assicuravano che in quel momento non avevano minimamente paura, e in generale non avevano paura di quasi nulla nella vita. Negare la paura non ci permette di lavorarci sopra, non ci permette di cambiare la nostra situazione interiore e diventare più forti. Se non tolleri il freddo, c'è molta paura repressa dentro di te, se non tolleri bene il dolore, se hai fobie, la diagnosi è la stessa. Non importa come giri le spalle alle tue paure, non importa come fingi che non lo siano, ne sei perfettamente consapevole, perché queste sono le tue paure, non i vicini. Devi solo voltarti per affrontarli e riconoscere la loro presenza.

La maggior parte delle persone che si trovano nella fase di scompenso emotivo, che si trovano in uno stato simile alla nevrosi, tormentate dalla paura e dalle sue manifestazioni a livello del corpo, iniziano a temere la paura stessa. Sono pronti a tutto, solo per non entrare in situazioni che li spaventano, loro, come un uomo che sta annegando si aggrappano anche ad una cannuccia, si aggrappano a qualsiasi opportunità per essere felici di qualcosa; ecco perché vengono realizzate così tanti film sciocchi. La paura di affrontare la tua paura e riviverla è l'ostacolo principale all'inizio. Il desiderio di non sentirlo, di essere distratto, di reprimerlo nel solito modo - questo è ciò che una persona di solito affronta quando cerca di cambiare qualcosa. Ci vorrà uno sforzo per superare la natura meccanica delle tue reazioni, ma ne vale la pena. Quindi, dobbiamo riconoscere l'esistenza delle paure per, se possibile, rilevarle tutte, anche se all'inizio è difficile;

Quando si tratta di affrontare le tue paure, ci sono due metodi principali. Alcuni psicologi, ovviamente, sostengono che per sbarazzarsi della paura, è necessario attraversare una situazione in cui si ha paura di entrare, ma l'esperienza suggerisce il contrario: nel caso di fobie e paure profonde, il sollievo non arriva, ma spesso si sviluppa la nevrosi.

Il primo metodo di lavoro è guardare la tua paura, guarda e basta. Al centro, è un esercizio di meditazione, testimonianza. Se non hai mai provato ad osservare i tuoi stati, le sensazioni del tuo corpo prima, allora all'inizio potresti avere difficoltà, ma con la giusta perseveranza e costanza avrai successo, poiché la gestione dell'attenzione è un'abilità che può essere sviluppata e allenata. Quindi, tecnicamente, assomiglia a questo: ti siedi per terra o su una sedia (non importa) con la schiena dritta e cerchi di evocare la paura che, ad esempio, hai avuto di recente, o immagini una situazione cheti spaventa. Il tuo obiettivo è creare prima un senso di paura in te stesso. Quando appare, gli dai libertà, cercando di non seguire la tua abitudine di sopprimere tutto, ma anche cercando di non identificarti con essa, andare nel panico o sognare di scappare Devi permettere alla tua paura di manifestarsi completamente, senza bloccarne il flusso, né a livello del corpo, né a livello della mente o delle emozioni. Se fai la cosa giusta e la paura ti ha completamente preso, proverai disagio a tutti i livelli del tuo essere. Questo è normale, questa emozione esiste per creare in noi sensazioni estremamente spiacevoli.

È da questo momento che inizia l'esercizio. La paura ti perseguiterà, vorrai rinunciare a tutto per non sentirlo, ma non devi arrenderti. Continua a stare seduto qualunque cosa accada. Osserva come l'energia della paura dentro di te include vari processi - per esempio, il freddo nel corpo e ondate di brividi, pensieri di panico nella mente e il desiderio che tutto finisca il prima possibile - e la paura stessa, che ti avvolge come un bozzolo. Il tuo compito è restare seduto finché la paura non scompare da sola. La sua energia non è infinita, e se non entri in soppressione, dopo un po' si prosciugherà semplicemente. Non c'è dubbio che a questo punto sarai esausto e spremuto come un limone. E 'normale. Al contrario, se la paura si è ritirata rapidamente e non eri affatto stanco, allora, molto probabilmente, i tuoi soliti meccanismi di soppressione hanno funzionato, e non sei riuscito a lasciare che la paura si manifestasse. Potrebbe non essere sempre necessario immaginare deliberatamente qualcosa per evocare l'emozione della paura. Puoi usare qualsiasi situazione in cui la tua paura solleva la testa - che si tratti di una condizione di salute, problemi con i tuoi cari, problemi sul lavoro, crisi economica globale, ecc. Se diventi più attento allo stato che sorge in te, allora senza troppe difficoltà inizierai a notare la paura lampeggiare in te, a volte espressa solo a livello della mente sotto forma dei pensieri caratteristici sopra descritti. In questi casi, hai l'opportunità di guardare immediatamente la paura che è apparsa, di rendertene conto, per non permettere che le reazioni di soppressione si accendano.  Quando pratichi questa tecnica regolarmente per un mese o due, scoprirai di essere meno dipendente dalle tue emozioni. Vedrai che la tua coscienza - ciò che chiami io - può esistere separatamente, indipendentemente da qualsiasi emozione. Inizierai a sentire un divario interiore tra il centro della tua coscienza e la periferia del tuo corpo e delle tue emozioni. Diventerai ***più libero***... Imparando a guardare gli attacchi della paura e vedere come, guardando, la sua energia si esaurisce e muore, diventerai più forte. La pratica costante di tale osservazione ti consentirà di essere consapevole delle manifestazioni di qualsiasi tua paura nel flusso della vita - per strada, al lavoro, durante le chiacchiere, ecc. manifestazioni molto grossolane di paura. Più sei persistente, più velocemente arriveranno i cambiamenti e ciò che era molto opprimente e velenoso per la vita si indebolirà.

Il mistero di questo metodo sta nel fatto che l'osservazione porta alla disidentificazione, alla separazione della nostra coscienza dalle emozioni, e possiamo guardare con calma la nostra paura, ogni volta e ovunque si presenti, il che ci permette di smettere di scappare da essa e sopprimere la sua energia, non bloccandola nel corpo, e permettendogli, già esistente, di manifestarsi ed esaurirsi senza lasciare traccia. Applicando questa tecnica, risolviamo prima i problemi con la paura già accumulata e repressa; avendoli risolti anche solo della metà, stiamo già cambiando in modo significativo il nostro essere. Quando iniziamo a osservare la paura e le sue manifestazioni nel processo della vita quotidiana, avendo smesso di sopprimerla, siamo già a metà strada verso la liberazione.

Per le persone che soffrono di fobie, come: paura dell'altezza, cani, spazi chiusi o aperti, ecc., Per sbarazzarsene, è necessario imparare come osservare e non sopprimere la loro paura in situazioni in cui queste fobie sono manifeste. La consapevolezza coerente e mirata delle proprie emozioni porta a ciò che viene chiamato insight in psicoterapia, cioè l'esperienza di una paura primaria che si è verificata nella prima infanzia. Avendo sperimentato di nuovo lo psicotrauma primario, che ha dato origine alla fobia, rendendosi conto e vedendone tutte le sfumature, una persona crea le condizioni per cicatrizzare una ferita interna che non guarisce da anni e guarisce. Questo lavoro richiede tempo, ma è meglio dedicarlo piuttosto che trovare modi per non essere mai soli al buio.

*Il secondo metodo per affrontare la paura è* mirato a comprendere le cause, le circostanze dell'inizio e lo sviluppo delle loro paure. In altre parole, questa tecnica utilizza attivamente la mente, in contrasto con la prima, dove abbiamo usato l'attenzione. Questa tecnica ci aiuta a comprendere meglio i motivi delle nostre azioni, a realizzare ciò che stiamo evitando e attraverso questo a toccare le paure nascoste, spesso invisibili. L'abitudine di negare la paura crea in noi una cecità interiore quando deliberatamente non vediamo ciò di cui abbiamo paura. Nel nostro pensiero si formano buchi logici che ci consentono di continuare a negare l'ovvio. È il lavoro con questi stati l'obiettivo della seconda tecnica. La sua essenza è la seguente: è necessario porsi la domanda "Di cosa ho paura?" Qualunque sia la risposta, non è vera, non ci si può soffermare. Devi chiederti "Perché ho paura di questo?" In questo luogo appariranno diverse possibili risposte e ognuna di esse darà una direzione in cui puoi muoverti in profondità in te stesso, svolgendo i fili delle tue motivazioni. Se non hai un sincero desiderio di vedere il tuo vero stato, non riuscirai in questo esercizio. In effetti, conosciamo tutte le nostre paure, ma non le vogliamo vedere. Il desiderio di non incontrarle mai ci rende ciechi e insicuri riguardo ai nostri sentimenti, il desiderio di vedere chiaramente ci permette di vedere il reale stato delle cose nella sfera delle nostre emozioni e della mente. In un modo o nell'altro, noi stessi siamo i creatori del nostro mondo interiore e dei nostri stati, anche se amiamo incolpare i primi venuti per il loro verificarsi.  Il secondo metodo ci consente di utilizzare le connessioni associative che già esistono nella nostra mente per la consapevolezza e l'immersione nelle profondità dei processi che influenzano invisibilmente le nostre reazioni e azioni psico-emotive. Passando dall'ovvio al nascosto, da situazioni di cui abbiamo chiaramente paura a situazioni che normalmente si nascondono al di fuori dell'attenzione della nostra mente cosciente, possiamo capire cosa sia la paura al centro dei nostri tabù interiori e di numerose azioni rituali pensate per proteggerci. Dopo aver scoperto questa paura, puoi osservarla secondo il primo metodo, annullando il suo effetto nascosto ma potente sulla nostra psiche e sulle nostre azioni. Lavorando con questa paura, creiamo le condizioni in cui le catene meccanicistiche associative delle nostre reazioni collassano. Combinando entrambi questi metodi, cambiamo davvero il nostro essere. La paura è una risposta emotiva difensiva che, come tante altre cose, nelle persone assume forme ipertrofiche, innaturali, rendendo squilibrata l'intera vita umana. Superare la paura della morte e liberarsene completamente è possibile solo quando riconosciamo la nostra immortalità. Ma finché saremo soggetti a tutti i tipi di paure e nevrosi, senza cercare di cambiare nulla, non lo riconosceremo. [INDICE](#INDICE)

R

**RABBIA**

L'energia della rabbia è forse la più potente di tutte le energie emotive a disposizione di una persona nel suo stato normale. Questo è il motivo per cui la sua manifestazione attiva provoca paura ed è sotto un divieto tacito in qualsiasi società. Questo è il motivo perché le persone fin dalla tenera età sono programmate con l'idea di inammissibilità di espressione e di manifestazione, e persino di provare il minimo accenno di rabbia.

Dato che interagisco costantemente con le persone, sono rimasto sorpreso di scoprire che la maggior parte di loro cerca di evitare persino di usare la parola "rabbia" in relazione ai propri sentimenti. Dicono: "Sono infastidito", "Sono incazzato", "Sono offeso", ma quasi nessuno dirà "Sono arrabbiato". La rabbia nella coscienza di massa è diventata qualcosa di trascendente e proibito, è consentita solo quando è considerata giusta.

Tuttavia, questo è solo un nome per un'emozione, e l'atteggiamento verso questo nome mostra abbastanza chiaramente l'atteggiamento verso la rabbia in generale.

Come dicono i cinesi, la rabbia è una manifestazione dell'energia eolica a livello emotivo, e sembra che hanno ragione, perché una persona arrabbiata può agire rapidamente, con forza e spericolato come mai prima di questo momento. La rabbia arriva come una folata di vento: un attimo fa non c'era, e ora ne sei già sopraffatto, la rabbia richiede sempre espressione, non importa in parole o azioni.

Qualsiasi rabbia, non importa come la chiamiamo e per quale motivo possa sorgere, è sempre una conseguenza del nostro desiderio o della nostra paura. Nel caso in cui abbiamo sperimentato la paura, il comportamento aggressivo è una forma di difesa, perché è noto che la migliore difesa è l'attacco. Ho osservato più di una volta che la base del comportamento aggressivo cronico sia negli uomini che nelle donne è un tentativo di nascondere agli altri e a sé stessi la sconfinata sensazione di paura che si riversa regolarmente gelido all'interno. Attaccando costantemente gli altri e dando loro segnali di minaccia, creano uno spazio intorno a sé stessi in cui hanno una sensazione di relativa sicurezza. Di regola, dopo aver spaventato tutti, rimangono soli.

Un altro motivo per cui sorge la nostra rabbia sono i desideri che non possiamo soddisfare appena sorgono. Qualunque cosa ostacoli il raggiungimento di ciò che vogliamo, qualunque sia la ragione che si frappone tra noi e la sua realizzazione, saremo arrabbiati per questo motivo. Stiamo camminando per strada e all'improvviso inizia a piovere e non abbiamo l'ombrello. Vogliamo rimanere asciutti e belli e abbiamo paura di bagnarci i piedi, quindi ci arrabbiamo e rimproveriamo il cielo, il tempo e la nostra creduloneria rispetto alle previsioni dei meteorologi. Sentiamo il desiderio sessuale e il nostro partner ha mal di testa o semplicemente non vuole sprecare il suo tempo per alleviare la nostra tensione e la rabbia divampa in noi all'istante. Preghiamo il Signore per avere fortuna, ma per qualche motivo ci accadono solo problemi: indovina con chi saremo arrabbiati?

Più desideri insoddisfatti una persona ha, più facile e veloce, per la minima ragione, cade in rabbia. L'emozione della rabbia accompagna sempre il desiderio e la paura, non esiste da sola! Questo è un assioma che deve essere afferrato con fermezza da chiunque cerchi di comprendere le cause dei propri stati. Anche se ti sembra di essere leggermente irritato senza motivo, solo perché sei stanco, credimi, il motivo della tua irritazione sta nel fatto che durante il giorno alcuni tuoi desideri non si sono avverati. Il divieto di esprimere la rabbia porta al fatto che, essendo repressa, non scompare da nessuna parte, ma, al contrario, si accumula nella parte inconscia del nostro essere e nel corpo. Ad esempio, il mio capo mi dice che sono un idiota che vengo pagato per niente. Vorrei spiegargli che non è così e tutto contrario, se forse la sua leadership non fosse stata così mediocre, il mio stipendio sarebbe stato più alto. Tuttavia, le leggi della subordinazione e la paura del licenziamento mi costringono a rimanere in silenzio, sebbene la rabbia sia già apparsa e mi imponga di agire. Devo controllarmi e controllare la mia condizione. Se perdo il controllo, inizierò a rispondere, alzando la voce, forse anche gridando al capo, e se la rabbia mi prende completamente, lo prendo e gli do un pugno nel naso. Per evitare che ciò accada, terrò la mia rabbia attraverso una tensione muscolare involontaria e inconscia. Stringerò mascelle e pugni, le spalle e i muscoli del collo si irrigidiranno. Se in seguito non butto fuori la mia rabbia da nessuna parte, ad esempio prendendo con coloro che mi obbedisce, ad esempio con i bambini, il tono dei miei muscoli, con l'aiuto dei quali mi sono controllato, rimarrà teso. Con la costante repressione della rabbia, le mie mani diventeranno pesanti, spalle rigide, gola e mascelle strette. Più la gola e le mascelle sono serrate, più le mie espressioni facciali diventeranno poveri di espressioni e il mio viso si trasformerà gradualmente in una maschera.

Chiunque sia sopraffatto dall'energia della rabbia, ma non è consapevole, è incline alla ripetizione meccanica di varie parolacce quando parla. Che si tratti di bestemmie, parolacce o di parolacce più “acculturate” non importa, il loro uso testimonia un eccesso di rabbia repressa. La costante ricerca di difetti negli altri e il ridicolizzarli testimonia lo stesso. Infine, le intonazioni con cui una persona parla mostrano il suo stato: quando le note di irritazione e aggressività scivolano costantemente attraverso di esse, anche le parole "ti amo" suonano con tono come "ti do un schiaffo".

Proprio come nel caso della paura, un eccesso di rabbia interiore porta al fatto che la prima reazione a qualsiasi notizia o evento sarà la rabbia, e solo dopo qualche tempo arriveranno le emozioni più adeguate a quello che è accaduto. Qualsiasi emozione dominante colorerà l'intera persona del proprio colore: di conseguenza, una persona spaventata cercherà sicurezza e una persona aggressiva sarà in stato di guerra con tutti, sia con le persone che con le circostanze. È la rabbia che influenzerà la sua mente, sostenendo gli stereotipi del pensiero e della percezione, corrispondenti all'idea di una lotta senza fine, come se l'intera vita di questa persona si svolgesse sul ring di combattimento.

Molto spesso, il divieto di esprimere direttamente la rabbia dà origine a situazioni in cui una persona manifesta i suoi sentimenti indirettamente, aggirando i tabù esistenti con modi indiretti. Una tale manifestazione, ad esempio, è il risentimento. Esprime ciò che non si può dire guardando negli occhi la persona con cui si è arrabbiati. Il risentimento è un modo per alimentare indirettamente la rabbia, quando una persona, con tutto il suo comportamento, mostra a un altro l'inaccettabilità delle azioni di quest'ultimo per sé stesso. Ad esempio, volevo che il mio amico passasse il sabato sera con me a bere birra e guardare il calcio, ma lui si è rifiutato, senza spiegare i motivi. Non ho osato esprimergli le mie lamentele, dopotutto, questo è un mio amico e io non sono bravo a esprimermi in casi di genere... Tuttavia, le mie aspettative mi rendono difficile venire a patti con il rifiuto e il mio cuore è pieno di risentimento. Rimarrà lì come una pietra, costringendomi a prendere le distanze dal comunicare con questo amico, a comportarmi freddamente fino a quando non si dissolverà da sola, o fino a quando il mio amico si comporterà in modo tale da perdonarlo.

Ho visto le persone che hanno portato il loro risentimenti di anni fa come se fossero state inflitte ieri. Ciò che poteva essere chiuso immediatamente, esprimendo la rabbia nel momento in cui si verificava, queste persone lo portano dentro per anni, piene di autocommiserazione e sofferenza. È improbabile che tutto ciò abbia portato loro la felicità. Il risentimento è un tormento insensato.

Fino a quando non diventeremo consapevoli del fatto che la rabbia inespressa ci distrugge, influendo sulla nostra salute e sui rapporti con le persone, sarà molto difficile per noi superare il divieto di esprimere rabbia. Finché non vediamo di persona come funziona il meccanismo, costringendoci a sopprimere le nostre reazioni naturali e facendoci sentire in colpa, se non ce la faremo, non saremo in grado di cambiare nulla.

La rabbia repressa richiede espressione, la sua pressione su di noi dall'interno è così grande che ci rende molto difficile “guardarla” all'inizio. Per questo motivo, è meglio iniziare a lavorare con la rabbia con la pratica dell'espressione. Ad esempio, esiste una tecnica psicoterapeutica ben nota, durante la quale una persona colpisce violentemente un cuscino per 20-30 minuti, buttando via tutta la rabbia accumulata. Un altro modo di esprimersi è descritto nella seconda parte della meditazione dinamica di Osho: una persona, attraverso movimenti caotici del corpo, permette di esprimersi qualsiasi energia accumulata in lui, e la rabbia è una tra le prime. La difficoltà di queste pratiche all'inizio è che la mente, abituata a bloccare l'espressione della rabbia, inizierà a resistere, dicendo: "Ti comporti da stupido, sembri un pagliaccio, questo è un comportamento indegno, ecc." La maggior parte delle persone all'inizio trova molto difficile superare i propri stereotipi psico-emotivi e permettere all'energia della rabbia di riversarsi senza ostacoli. Perché ciò avvenga, è necessario capire che la chiave del successo nella pratica sta in ***permesso***... La tua stessa mente non ti permette di esprimere liberamente ciò da cosa sei sopraffatto per molto tempo. Puoi dire a te stesso, alla tua mente, qualcosa del genere: "Voglio esprimere la mia rabbia, voglio che esci completamente senza lasciare traccia, lascio che ciò accada". L'importante è superare la prima resistenza, questa è la resistenza meccanica, l'inerzia dell'abitudine. All’inizio l'esercizio deve essere eseguito con la forza, anche se ti sembra che nessuna rabbia esca

da te, che stai sprecando il tuo tempo. Non cadere in questo trucco mentale. Sii persistente e vai avanti. Se non dalla prima volta, dalla seconda, terza ci riuscirai, la diga crollerà e l'energia fluirà in un flusso tempestoso. Allora sentirai in te stesso tanta rabbia pura e semplice che ti sembrerà che se potessi buttarla fuori tutta in un secondo, intera Roma sarebbe in rovina.

L'oceano di rabbia davanti al tuo sguardo interiore può spaventarti e ti ritiri. Questo è sbagliato e stupido. La paura è una reazione tipica all'inizio del lavoro su te stesso, perché la realtà che ti si apre è molto spesso radicalmente in contrasto con le tue idee su te stesso. Finché hai paura della tua rabbia, lei sarà il tuo padrone, ma se ti sbarazzi della paura, diventerà solo una delle tue emozioni e non avrai bisogno di esserne costantemente immerso in essa.

Non importa quanto terribile possa sembrarti la vista della rabbia accumulata, non dovresti essere arrabbiato, dispiaciuto per te stesso ancora e ancora, devi solo continuare a lavorare sulla sua espressione ogni giorno. I tuoi sforzi saranno ricompensati dal fatto che la tensione all'interno diminuirà un po' e sarà possibile osservare come e perché ti irriti; sarai in grado di vedere l'intera catena – iniziando dal desiderio e l'aspettativa e arrivando alla rabbia che sorge e tu che sopprimi essa. Se non vedi le tue abitudini di controllo delle emozioni come funzionano, non sarai in grado di sbarazzartene.

Attraverso il corpo, possiamo esprimere solo una parte della rabbia repressa, l'altra parte deve essere espressa attraverso il canale della parola. Sbloccare questo canale è un compito più sottile e difficile. Il modo più semplice per iniziare a sbloccare è con un grido come esercizio. Durante l'esercizio, un urlo selvaggio e violento dovrebbe uscire dal tuo petto. Può essere breve e tagliente o allungato, ma dovrebbe essere il più forte possibile per te. Per molti, questo esercizio non funziona per i motivi sopra indicati. Ma, se vuoi sbarazzarti della tensione nella gola e nei muscoli facciali, devi padroneggiarlo alla perfezione. Questo urlo dovresti riuscire a farlo facilmente e senza sforzo, in modo che in qualsiasi momento tu possa fare in modo che tutti intorno a te rabbrividiscano.

Quando hai imparato questo esercizio, puoi passare a quello successivo. L'essenza di questo esercizio è iniziare a esprimere ciò che senti ad alta voce e sinceramente. La nostra paura di mostrare i nostri veri sentimenti contribuisce alla loro soppressione. Ci vergogniamo delle nostre manifestazioni e abbiamo paura di incomprensioni degli altri. Pertanto, iniziando a parlare sinceramente di come ci sentiamo in questo momento, stiamo lavorando per superare l'abitudine di nasconderci da tutti, compresi noi stessi. Parlando sinceramente dei nostri sentimenti, otteniamo una libertà che non conoscevamo prima, ci sentiamo euforici e le persone intorno a noi lo sentono. La sincerità disarma coloro con cui comunichiamo e il più delle volte devono risponderci sinceramente. Aprendo i nostri sentimenti, abbattiamo le barriere che noi stessi abbiamo costruiti e aiutiamo gli altri a fare lo stesso. Questa pratica ci aiuta a imparare a esprimere le nostre emozioni in modo diretto e adeguato. Prima o poi, verrà il momento in cui potremo esprimere le nostre lamentele ai nostri superiori, un amico o chiunque altro in una forma che non offenda l'interlocutore, ma allo stesso tempo trasmetta l'essenza della nostra insoddisfazione per la corrente situazione. Questa abilità è la fine del lavoro con il divieto di esprimere la rabbia, perché quando possiamo adeguatamente formularla ed esprimerla, allora diventiamo padroni della situazione, e non la situazione di noi.

L'adeguatezza delle nostre reazioni e delle nostre azioni a quanto sta accadendo in questo momento è segno e criterio della nostra consapevolezza.

Nel processo di ulteriore lavoro, possiamo incontrare strati di rabbia repressi molto profondamente, che per quanto li esprimi - non li esprimi, non cambiano affatto. Come un nodulo oscuro, l'energia della rabbia risiede nel nostro inconscio, rendendoci pronti ad andare su tutte le furie in qualsiasi momento. In questo caso aiuta l'osservazione della rabbia repressa. Questo tipo di lavoro richiede tempo e non è mai veloce. Ritornando a questi strati più e più volte, semplicemente ne diventiamo consapevoli e guardiamo questa energia. Così facendo la rabbia gradualmente scompare senza lasciare traccia, come la neve sotto i raggi del sole primaverile.

Ulteriore lavoro con la rabbia risiede nella consapevolezza delle nostre motivazioni e desideri, a quali è indissolubilmente legata. Che ci piaccia o no, accettiamo questo fatto, la rabbia non è mai l’indipendente - è sempre una conseguenza. Per questo è impossibile trasformarla in compassione senza comprenderne le cause.

[INDICE](#INDICE)

**Ansia**

L'ansia, come qualsiasi altra emozione, non nasce dal nulla: ha origine o dalla paura, essendo una reazione ad essa, o da un modello di comportamento ideale che una persona dovrebbe seguire ma che non riesce. Nel caso della paura, l'ansia è una via d'uscita dal torpore in cui ci immergiamo quando abbiamo paura di qualcosa. L'ansia ci spinge all'azione, non ci dà pace, finché non iniziamo a fare qualcosa, non si ritirerà. Pertanto, l'ansia ci aiuta a uscire dallo stato di paura improduttivo e cercare di cambiare la situazione. L'ansia ci aiuta a compensare la nostra paura. Questo è il suo ruolo positivo nei nostri processi psichiche, tuttavia, la nostra mancanza di comprensione delle leggi della comparsa e dell'interazione delle emozioni e i costanti tentativi di sopprimere tutte le loro manifestazioni portano al fatto che alcune persone provano una lieve ansia quasi costantemente. In questo caso, l'ansia diventa una forza estenuante e spietata, avvelenando e introducendo infinita agitazione nella vita di chi la vive.

La seconda fonte di ansia è l'immagine ideale che creiamo come modello per lo sviluppo e la realizzazione di noi stessi. Fin dall'infanzia, ascoltiamo discorsi su ciò che dovremmo essere - cosa dovremmo mangiare, come dovremmo vestirci, come dovremmo amare ... Tutta la nostra vita futura diventa soggetta a un regolamento in cui le persone che non sanno niente di noi ci mostrano come dobbiamo vivere. Sanno cosa dovremmo fare, sanno come dovremmo agire, sono portatori di regole, di cui soffrono non meno di noi, ma questa sofferenza dà peso alla loro opinione. Pertanto, quando si esce, dobbiamo assolutamente guardarci allo specchio, se il nostro aspetto soddisfa le aspettative di chi ci circonda. Immaginate se mi siedo con una sciarpa del Barcellona tra i tifosi del Rubin, non solo non mi capiranno, ma potrebbero anche uccidere. Questo esempio estremo mostra l'intera situazione nel suo insieme: quando usciamo dal contesto culturale della società, essa non può accettare noi e ci trasforma in emarginati. I nostri desideri di essere tra le persone e di sentire il loro calore e la loro disposizione amichevole, di essere accettati da loro danno origine a un ideale di noi stessi che non esiste in noi. In questo momento, invece di accettare noi stessi come il Signore Dio ha creato noi e i nostri genitori, che ha anche creato, diventiamo burattini che cercano di accontentare la prima persona che incontriamo nella speranza che ci fornisca attenzione e gratificazione.

L'intera essenza dell'ansia risiede in questo complesso: il desiderio di attenzione e il desiderio di essere riconosciuti. Abbiamo bisogno del riconoscimento della nostra esistenza e della nostra realizzazione, perché senza di essa non ci sentiamo noi stessi. Oppure ci sentiamo imperfetti.

L’ansia, come una sirena antincendio, richiede sempre un'azione. Mantiene un senso di responsabilità ed è con lei connesso il meccanismo della nostra memoria. Ci fa ricordare ciò che promettiamo, entra in gioco quando non manteniamo le promesse e, se una persona non è completamente psicopatico, almeno occasionalmente e incline ad attacchi di ansia. L'ansia è l'autore dell'attuale civiltà. L'idea di fare sempre qualcosa, l'idea di necessità, l'idea di lealtà verso una società o un paese fa cadere le persone nell'ansia e per liberarsene occorre compiere molte gesti eroici, per sodisfare crescita professionale e ricevere premi statali. Tutte le persone responsabili del progresso dell'umanità hanno familiarità con la sensazione di ansia in prima persona. Tutti gli idealisti e perfezionisti esistono inseparabilmente con lei, come i gemelli siamesi.

L'ansia non esiste di per sé, è sempre una conseguenza della paura, che ha lo scopo di compensare, o conseguenza delle idee su come tutto dovrebbe essere giusto in questo mondo benedetto.

Poiché l'ansia va soppressa dall'attività e dal movimento, le persone che provano l'ansia tendono ad agitarsi e a fare cose stupide. E siccome l'ansia, alla luce di tutto quanto scritto sopra, sembra un'emozione quasi positiva, essa spinge le persone ad azioni che sarebbero impossibili se la loro mente rimanesse chiara e serena. L'ansia distorce la nostra percezione e, come la paura, esagera il pericolo dell'inazione. (terrore di non agire)

Le persone inclini agli attacchi di ansia sono costrette a sbarazzarsene eseguendo vari rituali: a volte è camminare da un angolo all'altro, a volte è un'esplosione emotiva verso un subordinato, a volte è un bicchiere di vodka. Tutte queste azioni non portano a sbarazzarsi della fonte dell'ansia, aiutano solo a sbarazzarsi di questa sensazione. Per chiunque che stia per cambiare qualcosa nel proprio stato sarà utile studiare i propri modi per uscire dall'ansia ( in pratica osservare come mi comporto quando sono ansioso). Dopo averli riconosciuti, potrà separarsi e vedere il suo stato ansioso, che lo spinge all'azione inconscia. Fino a quando non vedrà chiaramente tutte le ragioni per le quali sorge l'ansia, non sarà in grado di cambiare nulla e sarà loro schiavo.

La consapevolezza e la comprensione delle fonti delle proprie reazioni emotive è il compito più importante per chi vuole cambiare sé stesso. Vedere l'ideale di sé, della vita e del proprio comportamento, è necessario per liberarsi da esso e dall'ansia.

Mentre lavori su questo, dovresti sapere che l'ansia è strettamente correlata alla memoria. È lei che ci fa ricordare le nostre promesse, le nostre bugie e mantenere quell'immagine di noi stessi amati, nel modo in cui vorremmo presentarla agli altri. Liberarsi dell'ansia è quasi impossibile senza liberarsi delle bugie esterne ed interne e porta sempre a un indebolimento della funzione della memoria corta, perché quando dici la verità, non hai bisogno di ricordare a chi e cosa l'hai detto - non cambia niente. Solo una bugia, come qualcosa di artificiale e irreale, richiede manutenzione e cura di sé. L'ansia è sempre il risultato di bugie o paura. La paura per i nostri cari ci costringe a fare sforzi e prenderci cura di loro in qualche modo, e l'impulso all'azione ci arriva attraverso l'ansia. La paura di fallire in un esame genera l’ansia e ci tiene svegli costringendoci a rileggere il libro di testo più e più volte.

L'ansia soppressa si manifesta con la tensione nei muscoli addominali e questa tensione contribuisce allo sviluppo di disturbi funzionali degli organi vicini. Le persone con ansia cronica sviluppano ulcere gastriche, discinesie biliari e disturbi intestinali. Il trattamento con farmaci da risultato temporaneo e, di conseguenza, perpetua questi disturbi. Fino a quando una persona non risolve il problema con un eccesso di energia ansiosa, la guarigione è impossibile.

Ci sono due punti chiave nel trattamento dell'ansia. Il primo è sbarazzarsi dell'energia accumulata dell'ansia e comprendere i meccanismi attraverso i quali viene accumulata. Come in caso con la paura, miglior modo è osservare il tuo stato emotivo. Poiché l'ansia viene soppressa attraverso l'attività, devi prima determinare quale rituale stai usando per sbarazzarti del tuo attacco di ansia. Quando l'ansia è direttamente correlata al tuo lavoro, la via d'uscita rituale può essere la pianificazione attiva delle tue azioni (in quanto il non pianificare le proprie azioni genera un senso di confusione e di inefficacia che quindi genera ansia sia relativamente all’immagine che ho di me = efficiente e anche in termini di paura perché temo di non riuscire a realizzare tutto quello che voglio) o l’agitazione inutile. Come dice un proverbio, non c'è nessuno più pericoloso di uno scemo attivo.

Una volta che hai visto esattamente come esprimi la tua ansia, devi smettere di usare

questo metodo. Da questo momento, infatti, inizia il lavoro diretto con l'ansia. Una volta smesso di compiere le solite azioni compensative nei confronti dell’ansia, ci condanniamo a provare la sensazione di ansia in tutto il suo splendore. L'abitudine ci spingerà di nuovo a ripetere i nostri rituali, ma non dovremmo farlo se vogliamo raggiungere l'obiettivo e cambiare radicalmente il nostro stato psicologico.

Tecnicamente, osservare l'ansia non è diverso dalla tecnica descritta nel capitolo sulla paura. La sensazione di disagio sarà alquanto diversa, ma l'osservazione dello stato e la disidentificazione con l'emozione dovrebbero essere eseguite allo stesso modo. Naturalmente, quando diventa ovvio che l'ansia appare in noi come una reazione compensatoria alla paura, dovremo affrontare anche la paura. Di per sé, lavorare con l'ansia ci permetterà di vedere meglio le situazioni che temiamo e sarà più facile per noi cambiare il nostro atteggiamento nei loro confronti.

Il secondo modo per sbarazzarsi degli stati di ansia è esplorare l'ideale di te stesso. Questo ideale ha due parti. Il primo è l'immagine di noi stessi che vorremmo dimostrare agli altri. Di solito include bellezza, gentilezza, forza, intelligenza, fascino, coraggio, sessualità, senso dell'umorismo e così via. L'elenco delle qualità ideali standard può variare a seconda del sesso, dell'età, della religione e della moralità della società in cui vive la persona. La discrepanza tra l'immagine ideale di noi stessi e il nostro comportamento in situazioni inaspettate, che ci impongono di fare una scelta immediata, fa emergere in noi dopo un po’ di tempo il cosiddetto rimorso (ad es quando torniamo a casa dopo aver detto o fatto qualcosa che riteniamo non in linea con la ns immagine e ci chiediamo cosa penseranno di me). Di norma, questi rimorsi sono una combinazione di ansia e senso di colpa, che sorgono dopo aver capito che hai fatto qualcosa di sbagliato, cioè non perfetto secondo il tuo standard dei tuoi ideali.

Un'altra fonte di ansia è proprio l'idea di comportamento ideale. Idee su come dovremmo comportarci e come dovremmo agire in questo o quel caso, iniziamo a riceverne ancora prima di avere il tempo di formare un'immagine del nostro sé corretto. Otteniamo queste idee dalle istruzioni dirette dei nostri genitori, che ci dicono: "Non è bene mentire!", "Lavarsi le mani prima di mangiare!", "Non camminare nelle pozzanghere!" e così via, man mano che una persona si sviluppa, il modello di comportamento ideale diventa più complesso, ma questo non lo rende meno doloroso. L'ansia nel caso di questo modello nasce quando dobbiamo decidere cosa fare, e se l'azione che ci viene richiesta è diversa dall'ideale, iniziamo a agitarci.

In queste situazioni, un'osservazione dell'ansia non è sufficiente. Hai bisogno di vedere i modelli del tuo comportamento e di te stesso, che ti spingono a mentire o a commettere le evidenti stupidaggini. Non dobbiamo aver paura della delusione di noi stessi, senza delusione non possiamo liberarci dalle maschere. Potremo scartare il nostro ideale solo quando vedremo e capiremo quanta ansia e sofferenza sta provocando. Osservando in noi stessi la spinta a "correggere" azioni, che possono essere del tutto inadeguate alla situazione attuale, ci rendiamo conto che tutta la nostra immagine di noi stessi non è altro che una forma di condizionamento, spesso incoerente con la realtà e quello ci fa soffrire. Questa stessa osservazione contribuirà alla nostra disidentificazione con la consueta immagine e, di conseguenza, a sbarazzarcene.

Con la perdita della idea dell'immagine di sé, se ne andrà via anche la paura dell'inappropriatezza, e con essa scomparirà l'ansia, poiché non ce ne avrai più bisogno.

[INDICE](#INDICE)

**Tristezza**

Solo la paura può essere più spiacevole della tristezza. La tristezza porta via il nostro gusto per la vita, ci fa sentire persi, senza gioia e senza senso della nostra esistenza. Ognuno di noi ha familiarità con lei in prima persona, solo che a qualcuno lei appare sotto forma di lieve tristezza e a qualcuno invece sotto forma di depressione clinica.

Quando si tratta di tristezza, è necessario afferrare con fermezza una semplice verità: la tristezza, come la rabbia e l'ansia, non esistono di per sé. Non hanno una loro fonte autosufficiente, perché è sempre il risultato di un desiderio insoddisfatto. La tristezza è figlia del desiderio. Più desideri sopprimiamo, più diventiamo tristi.

Il meccanismo dell'emergere della tristezza è simile a questo: in primo luogo, appare un desiderio, e non importa quale, ma per qualche motivo non possiamo soddisfarlo, e quindi avremo la rabbia, e se la rabbia non ha aiutata all realizzazione del desiderio, la tristezza viene al suo posto. Più forte è il nostro desiderio, più forte è la tristezza che proviamo. Nel caso in cui abbiamo un desiderio molto forte che da tanto tempo non riusciamo a realizzare, la rabbia e la tristezza possono essere presenti insieme nel nostro spettro emotivo, certo se non si svilupperà la depressione. Diciamo che una leggera tristezza all'inizio dell'autunno può anche portare un po' di piacere, ma la depressione nella sua manifestazione clinica è una sofferenza senza fine che paralizza una persona e la porta a pensare che sia già finito all'inferno.

Segni di tristezza soppressa a livello del corpo si manifestano nei muscoli facciali, di regola, questi sono gli angoli della bocca abbassati, il viso stesso è leggermente allungato, con un tocco di stanchezza. Inoltre, in queste persone spesso si sviluppa una lieve gobba e loro tendono a sospirare regolarmente e pesantemente. I sospiri sono un compagno indispensabile della tristezza repressa.

Controllando le proprie emozioni, una persona inizia a respirare in modo più superficiale per privarla di energia. Nel caso della tristezza, questo processo è enfatizzato dalla comparsa di una sensazione di pesantezza al petto. Più acuta è la situazione, più si avverte la pesantezza. Se la situazione di sconforto è cronica, una certa pressione al petto diventa abituale e di solito non viene notata dalla persona stessa; solo sospiri regolari indicano che c'è pressione. La voce di una persona triste è lenta e tranquilla, in qualsiasi momento le lacrime possono venire agli occhi. Il pianto è un altro segno di un eccesso di tristezza repressa.

Cosa possiamo fare in uno stato di tristezza cronica? Come al solito, per prima cosa devi ammettere a te stesso che sei triste. Non cercare di sminuire, non cercare di persuaderti, dicendo che non c'è nulla di cui essere turbato e dispiaciuto, ecc.  Tutti questi metodi di soppressione contribuiscono all’accumulo di tensione e distruggono il nostro corpo. Accetta completamente il tuo dispiacere e il tuo dolore, se vuoi piangere - piangi, vuoi piagnucolare, lamentarti e ululare - permettiti tutto questo.

Conoscevo un uomo che era cronicamente depresso da quattro anni. Alla fine, ha sviluppato un dolore toracico persistente che non rispondeva alla fisioterapia, ma non era correlato al cuore o ai polmoni. Quando si è avvicinato a me, ho chiesto, tra le altre cose, se esprime le sue emozioni negative. Mi ha detto che le sue convinzioni religiose non gli permettevano di farlo, perché Dio ci ha creati per amore, non per la sofferenza. A poco a poco, l'ho convinto che le emozioni negative richiedono espressione e gli ho chiesto di piangere a casa come esercizio. Il giorno dopo, mi ha chiamato e cominciato a dirmi emozionato che piangeva da più di un'ora, dopodiché ha voluto gridare e, avendo gridato, per la prima volta nell'ultimo anno, ha sentito leggerezza nel petto. Iniziando a esprimere la sua tristezza, l’uomo si riprese rapidamente.

Esprimere le emozioni è un prerequisito per mantenere la salute e osservare le cause del loro verificarsi. Tuttavia, nel caso della tristezza (come, in effetti, con la rabbia), l'espressione delle emozioni sotto forma di regolare pianto può diventare uno stereotipo psico-emotivo improduttivo. Cioè, una persona cade in uno schema: quando piange, è sopraffatto dall'autocommiserazione, rimanendo in essa dopo poco tempo è in grado di piangere di nuovo. L'autocommiserazione è alimentata da un eccesso di tristezza e contribuisce anche alla sua maggiore accumulazione.

Mentre esprimiamo tristezza, dobbiamo rimanere consapevoli, essere testimoni. Essendo totali nel nostro pianto, non dobbiamo perdere la consapevolezza; così si esprimono le emozioni e allo stesso tempo si ha l'esperienza della disidentificazione - dopotutto, chi guarda non piange. Osservando, vedremo inevitabilmente la causa della nostra tristezza, che sarà un altro desiderio insoddisfatto… Dobbiamo capire chiaramente per noi stessi che quando arriva un'improvvisa tristezza e ci sentiamo stravolti per qualcosa senza una ragione apparente - c'è sempre una ragione, anche se non ne siamo consapevoli. Imparare a vedere la causa della propria tristezza è necessario per tutti coloro che vogliono capire sé stessi. Conosciamo sempre la fonte della nostra tristezza; ma non sempre vogliamo accettarlo. Dal momento che ci piace negare molti nostri desideri e fingere che non ci siano, ci può sembrare che le ondate di depressione che periodicamente ci investono, provengano dal nulla. Negare i desideri non li cancella e né meno loro conseguenze sotto forma di irritazione e malinconia. In un modo o nell'altro, per sbarazzarti della tristezza, dovrai lavorare a fondo con i tuoi desideri.

[INDICE](#INDICE)

**Gioia**

È l'unica di tutte le emozioni inferiori che le persone tendono a provare più e più volte. Proprio come la rabbia, l'ansia o la tristezza, la gioia non può esistere da sola, è sempre il risultato di un desiderio soddisfatto e quindi si oppone alla tristezza. Come altre emozioni, la gioia può essere espressa in diversi gradi: allo stato leggero - sarà vissuta sotto forma di buon umore; al culmine dell'esperienza - sarà uno stato di gioia o addirittura felicità. Sia dietro un buon umore che sia dietro momenti di felicità c'è sempre un desiderio realizzato e, di conseguenza, più forte era questo desiderio, più forte sarà la gioia che sorge dopo la sua soddisfazione. A differenza della tristezza, raramente proviamo gioia a lungo termine perché non cerchiamo di sopprimerla. Vissuta al massimo, sentita così profondamente il più possibile, l'energia della gioia svanisce rapidamente, lasciando dietro di sé una sensazione di piacevole stanchezza. Tra le altre cose, la maggior parte dei desideri che abbiamo realizzato danno origine a nuovi problemi o altri desideri che vengono al loro posto e richiedono realizzazione, e la gioia è sostituita di nuovo dall'ansia o da altre emozioni negative.

Di tanto in tanto si può trovare persone che sopprimono la sensazione di gioia. Di regola, queste sono persone che hanno preso a cuore qualche “buona idea”, ad esempio l'idea del distacco da tutto ciò che è terreno e la loro direzione di tutti i pensieri va verso il Divino o l'idea della compassione per tutti gli esseri viventi. Sotto l'influenza di tali idee, una persona può iniziare a sopprimere tutte le emozioni che sono contrarie alla *sua* comprensione della rinuncia e della compassione, e la prima di esse sarà la gioia, una sorta di auto mortificazione di ciò che mi dà piacere, una specie di “castità emotiva”. Sfortunatamente, non tutte le persone che studiano i testi spirituali possono capire che sia la rinuncia che la compassione derivano da un lungo lavoro su sé stessi e commettono l'errore di cercare di assomigliare (controllando il proprio comportamento) all'ideale.

Non puoi sopprimere selettivamente nessuna emozione. Il controllo costante porta al fatto che la manifestazione di tutte le emozioni diventa più povera e la sensibilità di una persona diminuisce. Pertanto, con l'età, la maggior parte delle persone sperimenta la gioia molto più debole di quella della loro giovinezza.

Il desiderio di rivivere emozioni positive, che significano varie manifestazioni di gioia, spinge le persone a organizzare vacanze e organizzare eventi di intrattenimento. La gioia è l'unica emozione (beh, forse oltre all'amore) che una persona cerca di provocarne la realizzazione, anche artificialmente. Il desiderio di divertirsi, consumando alcol e droghe, eccitandosi con la musica, ridere ad alta voce in modo innaturale, è simile al desiderio di dimenticarsi e saltare fuori dal circolo vizioso delle emozioni negative per un po'. In questo momento di tale divertimento, le persone cercano per un po' di liberarsi dall'autocontrollo del quale si sono stufate, e di conseguenza iniziano a comportarsi in modo pretenzioso e stupido e a volte commettendo buffonate selvagge. Perciò, se c'è gioia in un tale divertimento, allora è di breve durata, tuttavia, il rilascio di altre emozioni represse aiuta ad alleviare parte della tensione dall'inconscio e dà una sensazione di sollievo.

Paradossalmente poiché molti si sforzano di provare la gioia il più spesso possibile, una delle maggiori difficoltà nell'affrontare il lavoro con le emozioni è il desiderio di identificarsi con essa. Mentre l'intero processo di cambiamento di sé stessi richiede che una persona sviluppi consapevolezza e non identificazione, è molto difficile disidentificarsi con la gioia e questo può diventare un ostacolo. Il fatto che la consapevolezza renda la vita così ricca e luminosa, e le sensazioni diventano più sottili, può servire da consolazione per il ricercatore, liberarsi dall'attaccamento all'esperienza della gioia renderà la sua vita meno isterica. Avendo smesso di inseguire le gioie della vita, può dedicare il tempo libero e le energie risparmiate alla trasformazione del proprio essere.

In pratica il lavoro da fare per un ricercatore della spiritualità non è eliminare la gioia o le situazioni che generano tale stato ma dato che naturalmente siamo portati ad identificarci a sovrapporci in modo totale a i stati di piacere, ecco che la gioi può diventare un occasione di mancata osservazione, che invece il “ricercatore” deve avere come scopo primario su tutte le sue emozioni belle o brutte che siano.

[INDICE](#INDICE)

**EMOZIONI (CONCLUSIONE)**

Come puoi vedere dai capitoli precedenti, l'intero spettro delle nostre emozioni inferiori, in un modo o nell'altro, è associato ai desideri. La paura si oppone ai desideri, impedendoci di agire in modo irresponsabile. Per gli stessi motivi, la paura è l'antagonista della gioia. La gioia e la tristezza si oppongono l'una all'altra per la natura del loro verificarsi. La rabbia bilancia la tristezza e aiuta a compensare l'ansia. L'ansia non consente alla paura di paralizzare tutte le attività umane.

Qualsiasi emozione forte è uno spreco di energia ed è molto stancante. Cercare di controllare la tua vita emotiva crea tensione nel corpo fisico ed emotivo, così come nella mente. Come risultato di questo controllo, viene sprecata ancora più energia. Prima o poi, la soppressione diventa impossibile e inefficace, iniziano i disturbi del sistema nervoso autonomo e si sviluppano stati simili alla nevrosi. Il corpo umano diventa frustrato e manca di energia per il normale recupero.

Lavorare con le emozioni, quando in alcuni casi sono espresse consapevolmente, e in altri casi noi, senza sopprimerle, le osserviamo, ci permette di cambiare tutto il nostro background psico-emotivo. Dopo aver svolto questo lavoro, cessiamo di dipendere dal nostro inconscio e dagli impulsi emotivi che sorgono in noi. Smettiamo di essere schiavi della sofferenza inconscia e abbiamo energia che può essere diretta ad esplorare le profondità del nostro essere, per realizzare il vero Sé.

[INDICE](#INDICE)

**PERCHÉ L'AMORE PORTA SOFFERENZA**

Si è detto così tanto sull'amore, che a quanto pare, non c'è altro da aggiungere. Poeti, cantanti e altri artisti hanno creato nella coscienza pubblica l'ideale delle relazioni, che si chiama amore, ed è generalmente accettato (considerato) che senza amore la vita di una persona sia priva di qualcosa di molto importante. Allo stesso tempo, ci sono così tante varietà di amore che puoi confonderti: c’è l'amore tra un uomo e una donna, l'amore dei genitori, l'amore per Dio, l'amore per la Patria, per la lettura, per le persone, ecc. E così via. E in ogni caso, è implicito che l'amore è la più grande esperienza disponibile per l'uomo.

Senza cercare di contestare questa affermazione, proviamo a capire cosa si intende quando, ancora una volta, qualcuno dice: "Io amo!"

Va riconosciuto che l'espressione "amo" il più delle volte significa "mi piace". Quando un adolescente dice: "Amo le patatine", significa che gli piace il loro gusto croccante e salato. Quando qualcuno dice che l’ama leggere, esprime il pensiero del piacere con cui la mente elabora le informazioni estratte dal testo. In altre parole, in questi casi, il concetto di amore viene proiettato su oggetti che consentono di soddisfare il bisogno di una persona di avere nuove impressioni.

La situazione è molto diversa con concetti come l'amore per la patria o l'amore per le persone. L'ansia domina sempre in questi concetti ("prenditi cura della Patria e delle persone"); è una conseguenza di idee patriottiche o filantropiche, su cui una persona è stata educata, la parola "amore" in questo caso ha lo scopo di dare bellezza e grandezza a queste idee. Sfortunatamente, l'amore per Dio spesso non ha alcun legame con il cuore di una persona, ma è solo un'espressione di concetti assorbiti dalla sua mente nella prima infanzia. In tutti questi casi e in altri simili, la parola "amore" ha scopo di rafforzare un inconscio senso del dovere e il desiderio di seguire queste idee fino alla morte. Tuttavia, per la maggior parte delle persone, i concetti astratti non evocano altro che sentimenti astratti, e quindi i propri interessi egoistici in essi vincono sempre l'amore per la Patria, e solo individui molto responsabili sono pronti a distruggere sé stessi per il bene dell'umanità.

Anche nelle relazioni tra le persone, con il concetto di amore, non va tutto bene. Qua e là dobbiamo vedere come con il pretesto di sperimentare questo sentimento elevato, le persone soffrono e commettono violenza l'una contro l'altra.

Prendiamo l'amore materno, per esempio. Per la maggior parte delle donne, avere un bambino è un modo di autorealizzazione. La madre vede nel bambino una continuazione ed espansione di sé stessa ed è orgogliosa di tutti i suoi successi come se fosse i suoi. C'è amore in questo senso? Sì, certo, ma esiste fianco a fianco con un'enorme quantità di desideri della madre proiettati sul bambino. Se confrontiamo l'amore con l'oro puro e il desiderio con il rame, i sentimenti di una donna assomigliano a una lega di questi metalli in un rapporto da circa cinquanta e cinquanta. Più egoista è la madre, più desideri sono presenti nel suo atteggiamento nei confronti di suo figlio. I desideri, di conseguenza, implicano l'intera gamma di emozioni, dalla gioia alla paura. Basandosi sui suoi sogni e augurando sinceramente ogni bene al bambino, la madre inizia a fare pressione su di lui, chiedendo il rispetto delle sue aspettative. Un comportamento scorretto provoca rabbia o tristezza materna, il bambino è inondato di rimproveri e in lui si sviluppa un senso di colpa ... Non sorprende che, nel tentativo di evitare richieste imposte, molti giovani siano pronti a fuggire dalle loro famiglie ovunque - anche in un'altra città, persino in un oblio narcotico ... E frasi come: "Perché lo fai, perché ti amo e sacrifico tutto per te!" - non aiutano, ma aumentano solo la sofferenza di entrambi.

Nella relazione tra un uomo e una donna accade più o meno la stessa cosa. E molto spesso sentimenti molto diversi vengono scambiati per amore.

Le persone sopraffatte dalla paura sognano calore, attenzione e cura. Se qualcuno inizia a prendersi cura di loro, chiamano la loro gratitudine amore. Una persona piena di lussuria, impegnata in rapporti sessuali, diventa assoggettata alla passione e diviene incline a chiamare questo “amore”. Qualcuno, attirato dalla sete di nuove impressioni, inizia un'altra storia d'amore e la chiama innamorarsi ...

In un modo o nell'altro, in amore tra un uomo e una donna, tutto è molto ambiguo. Il desiderio di amare ed essere amati spesso porta all'autoinganno e viene sostituito dalla sofferenza. Anche quando c'è amore, si mescola a molti desideri insoddisfatti che oscurano la relazione dei due innamorati. Dal desiderio di possesso e fiducia, sorgono paura e rabbia, insieme a un corrispondente stato d'animo, formando un sentimento di gelosia. Sono i desideri che portano tutti i tipi di sofferenza in una relazione.

Il vero amore non ha nulla a che fare con i desideri. L'amore è accettare completamente la persona che ami senza voler cambiarla e migliorarla. L'amore non ci spinge all'azione, perché sgorga dal cuore e il desiderio di agire viene dalla mente.

L'amore è una delle forme in cui il Signore si rivela agli uomini. È autosufficiente e non dipende da altre energie di una persona. Lo stato d'amore è lo stato naturale di chi ha realizzato il suo vero Sé e ha realizzato la sua connessione con il Creatore. In questo stato, una persona accetta beatamente sia il mondo che le persone, condividendo con loro la sua grazia. Non si divide in buono e cattivo, non conosce rabbia e tristezza. È oro puro.

[INDICE](#INDICE)

**AMORE E PAURA**

Se le persone non sperimentassero la paura che rende i loro cuori freddi e vuoti, potrebbero realizzare tutto ciò di cui i santi e i profeti hanno sempre parlato. Se le persone non avessero paura di essere ingannate e avessero imparato a fidarsi, il Regno di Dio sarebbe venuto sulla Terra molto tempo fa. Se riuscissimo a non vedere in ogni estraneo, o in ogni credente di altra religione, una minaccia per noi stessi, allora potremmo avvicinarci tra di noi.

Se non fosse per la paura, molto probabilmente potremo impazzire per i nostri desideri travolgenti. È la paura che impedisce a un uomo di infastidire qualsiasi donna che gli piace, è la paura che ci impedisce di rubare nei negozi e fare altri tentativi per soddisfare i nostri desideri a spese di qualcun altro. In altre parole, la paura è necessaria e utile come limitatore del nostro desiderio inconscio di soddisfazione. In un certo senso, mentre siamo ancora allo stadio di un “animale intelligente”, ci permette di non ucciderci a vicenda. La paura è il fattore limitante che sostituisce la consapevolezza per noi.

Tuttavia, è la paura, che per molte persone diventa la principale sensazione interiore, che priva la vita di ogni sua ricchezza, bellezza di rischio e riduce tutti gli sforzi umani per garantire la propria sicurezza. Un eccesso di paura rende la vita insopportabile, stretta e limitata. Nella ricerca della sicurezza, cerchiamo di evitare qualsiasi dolore che pensiamo possa condurci alla morte. Proteggiamo la nostra salute, risparmiamo denaro per eventuali cure e chiudiamo i nostri cuori in modo che nessuno, nemmeno una persona che muore sotto i nostri occhi, susciti pietà in noi. La paura ci rende egoisti e le notizie di continui disastri e vittime rendono grossolana la nostra percezione, rendendoci insensibili. Cercando di difenderci, diventiamo aggressivi e inconsciamente proiettiamo la nostra aggressività sui nostri cari.

Pensando al nostro benessere ed evitando i problemi, spesso li creiamo per gli altri. Cercando di non farci più male, impariamo a essere freddi e spietati per infliggere quelle ferite agli altri. Facciamo tutto questo inconsciamente, portando pero nel nostro cuore saldamente inchiodato un puro e bellissimo ideale di quel sé, che vorremmo vedere almeno una volta, guardando il nostro riflesso nello specchio al mattino.

L'amore implica libertà, fiducia e accettazione di chi ami. La paura è sempre la schiavitù e alte mura. La psiche umana sotto la pressione della paura si deforma e i suoi concetti di bene e di male vengono invertiti.

Si crede che la natura più elevata dell'uomo sia Divina. Si crede che ci rivela attraverso l'esperienza dell'amore. Tuttavia, essendo sopraffatti dalla paura, sussultando ad ogni fruscio, sospettando che gli altri abbiano cattive intenzioni, perdiamo l'opportunità di amare. L'amore e la paura sono eterni antagonisti, perché la paura è la manifestazione della natura animalesca nell'uomo e l'amore arriva a noi come la realizzazione del Divino. La paura ci aiuta a preservare la nostra piccola e limitata esistenza; con l'aiuto di forti muri, separa il nostro spazio dal mondo infinito e dalle possibilità inerenti in esso. L'amore ci permette di accettare il mondo in tutto il suo splendore e cambia la nostra visione, rendendo il pericolo in una nuova possibilità per realizzazione.

Fino a quando non supereremo la nostra natura animale, data sotto forma di passioni e desideri, così come le emozioni negative ad essi associate, il nostro sentimento d'amore sarà incompleto. Anche nel caso che l’amore non sia un gioco di fantasia, ma sia sincero, la paura del tradimento, dell’abbandono ecc.…. ci impedirà di sperimentare l'amore pieno e totalizzante. Cercheremo di salvare noi stessi, non sapendo neanche perché ne abbiamo bisogno, e insieme alla paura nelle nostre vite entreranno il tradimento, l'avidità e la rabbia. Per questo motivo, l'incoscienza e l'oscurità saranno sempre presenti nella nostra vita.

Fino a quando non ci sforzeremo di diventare consapevoli della nostra paura, finché i desideri meschini ci intrappolano con migliaia di fili, non saremo in grado di conoscere il gusto dell'amore umano ordinario, né certamente l'esperienza che porta l'Amore Divino.

[INDICE](#INDICE)

**COME LA PAURA DIVENTA l’AMORE**

Osservando le attività di molti cosiddetti “maestri spirituali” e le reazioni dei loro seguaci, ho scoperto che quelli di loro che non ripetono termini appresi dallo yoga e dal Vedanta spesso parlano di amore. Con la mano leggera di Osho, che ha parlato di amore ancor più che di meditazione, i “maestri” attuali sono riusciti a trasformare *amore* in una parola parassita. Con o senza senso usando la parola “amore”, come con una nebbia l’avvolgono qualsiasi questione relativa alla ricerca spirituale.

Per qualche ragione, si crede che con la parola "amore" tutti intendano la stessa cosa. Si presume inoltre che tutti abbiano sicuramente sperimentato l'amore e sappiano di cosa si tratta. Allo stesso tempo, alcuni degli insegnanti dimostrano una mancanza di comprensione delle cose più semplici, definendo, ad esempio, rabbia, ira e risentimento come emozioni diverse.

Come può allora la ripetizione della parola "amore" attirare le persone?

Osservando chi cerca l'amore e vuole riprodurlo, ho scoperto che molto spesso questa ricerca si basa sulla paura delle relazioni con altri. Una persona non ha fiducia in sé stessa, ha paura dell'aggressione degli altri; sé stesso non sa come manifestarlo a causa di divieti interni; l'unica via d'uscita che vede in questa situazione è diventare il più amichevole possibile. La amichevolezza è usata come forma di protezione, cercando di espandere la sua cerchia di conoscenti, credendo che quelli che conosce non gli faranno del male.

L'idea dell'amore universale sembra una formula per la protezione assoluta, il rilassamento e l'eliminazione della paura. Il mondo intero si trasforma in un'unica famiglia amorevole in cui non c'è posto per l'aggressione. Ispirata dalla brillante idea dell'amore, una persona cerca di trasformare le strutture mentali in sentimenti corrispondenti. Il più delle volte, finisce per prendersi cura di qualcuno, ad esempio i bambini dell'Africa.

Troppe persone pensano che prendersi cura sia uguale all'amore.

Parlare di amore attrae chi, per eccesso di paura, non può amare nessuno. Attaccamento - sì, ma l'attaccamento non è uguale all'amore. Queste persone ascoltano i dolci discorsi dei cosiddetti maestri che, parlando dell'amore, non sanno perché a una persona viene dato un cuore; sognano che un giorno faranno un'esperienza chiamata Amore ...

Tuttavia, non importa quanto ripeti la parola "zucchero", la tua bocca non sarà dolce.

Le parole vuote non creano altro che tristezza. L'amore fa nascere il bisogno di dare, ma il dono in sé non porta all'amore.

L'imitazione dell'amore generata dalla paura non nutre il cuore e porta solo ipocrisia. Influenzate da idee nobili, le persone spesso si sentono ispirate e si convincono che questo sia il sentimento dell'amore.

Parlare di amore non aiuta a sbarazzarsi dalla paura, migliora solo un po' il sonno. I ragionamenti che Dio è l’Amore e la natura umana - l'essenza di esso, rilassa e calma. Perché fare uno sforzo e lavorare su sé stessi? Ama tutti e sii felice ...

E così si scopre che molti seguaci sono come bambini che pensano di sapere abbastanza sull'amore, perché l'amore è quando papà bacia la mamma nel loro anniversario di matrimonio.

[INDICE](#INDICE)

**VIOLENZA DOMESTICA**

La violenza può essere sia fisica che psicologica, e quest'ultima è molto più comune nella vita. L'abuso fisico è familiare a molti, poiché l'aggressione è spesso usata dai genitori come mezzo per controllare i propri figli, ma è anche comune tra i coniugi, quando l'uno picchia l'altro, come a scopo educativo. I mariti picchiano le mogli più spesso, ma ho visto anche il contrario.

La violenza psicologica non è sempre associata alla coercizione, perché una leggera coercizione per lo svolgimento di qualche tipo di lavoro fa parte dell'educazione di un bambino, senza la quale non imparerà molte cose utili; l'abuso psicologico si manifesta sopprimendo la personalità di coniuge o figlio - e mantenendo in casa un'atmosfera di paura costante.

Ci sono due fonti di violenza domestica. Uno di questi è assolutamente banale: è solo una conseguenza di desideri insoddisfatti. Un marito, avendo vissuto con la moglie per un certo numero di anni, si innamora di un'altra donna. Da questa passione nasce il desiderio di intimità con lei, ostacolo naturale al quale è la moglie. La rabbia che sorge in questo momento può assumere la forma di accuse infondate e assillanti, ma può anche diventare qualcosa più serio. La reciproca stanchezza dei coniugi e la delusione per le loro speranze non soddisfatte portano allo stesso risultato - di un costante sfogo di rabbia in forme diverse.

Una giovane madre che ha dato alla luce un bambino senza pensare e senza alcun desiderio, si sente insoddisfatta della vita; il bambino ai suoi occhi è un peso, e lui “riceve” in pieno tale disagio materno.

La seconda fonte di violenza, come dovrebbe essere, è la paura. Il ragazzo, sotto la pressione di una madre insoddisfatta, è saturo di paura. Crescendo, mantiene la sua paura verso sua madre, proiettandola su tutte le donne. data la paura generata dalla madre il giovane è molto sovente costretto a “sopprimere”, a “reprimere” tale paura per poter accedere ad un normale desiderio sessuale. C'è inoltre una altra via d'uscita: diventare gay, in modo da non dover avere a che fare più con le donne. Un ulteriore alternativa – superando superficialmente la paura, è instaurare un rapporto con una donna, ma, provando costantemente rabbia nei suoi confronti visti i trascorsi non risolti con la madre. Ci sono due modi per compensare: diventare nevrotici e ammalarsi; vendicarsi della mamma attraverso la moglie, trovando autogratificazione attraverso intimidazioni e aggressioni.

Anche le ragazze cresciute da una mamma aggressiva vengono sopraffatte dalla paura, ma senza riferimenti alla sessualità. Di norma, successivamente agiscono sui bambini, copiando completamente il comportamento della propria madre.

Un papà ubriaco, incline a comportamenti aggressivi imprevedibili, genera dei condizionamenti psicologici nella figlia destinati a durare tutta una vita. Avendo visto abbastanza del padre, la bambina acquisisce una paura degli uomini, che ha una forte influenza sulla sua intera vita personale e sessuale. Questa paura le rende lesbiche e creature immature, estremamente contraddittorie nelle loro azioni; la paura distrugge la loro capacità di amare e li porta a cercare di usare gli uomini per i propri scopi.

Lo stesso papà ubriaco causerà una paura naturale nel ragazzo, solo che una possibile via d'uscita da questa situazione può essere nella nevrosi o nell'imitazione del comportamento del papà, cioè l'autoaffermazione usando l’aggressività.

Un padre può essere arrabbiato a causa di un desiderio insoddisfatto e diventare quindi aggressivo, ma i suoi figli saranno semplicemente i collettori di tale aggressività e quindi generatori di paura che potranno solo compensare attraverso gli altri. È così che inizia un ciclo eterno: quando una generazione trasferisce inconsciamente la paura a un'altra e una nuova generazione, cercando di compensare, trasferisce la paura alla generazione successiva.

I sadici morali raffinati non picchiano i loro cari. Fanno congelare tutto in loro presenza, in modo che nessuno osi fare nulla senza permesso, in modo che la paura costringa ad un sorriso di circostanza tutti i presenti, sottolineando tutto il loro potere. Tuttavia, la paura non ha mai dato origine all'amore, ha sempre dato origine all'odio.

La violenza può esistere non solo all'interno della famiglia, ma in qualsiasi comunità. Ci sarà sempre un capo che si fa valere a spese dei suoi subordinati; ci sarà sempre un despota che instilla paura e richiede dimostrazioni d'amore dai suoi sudditi.

E fino a quando colui che sta cercando di compensare la sua paura, la sua debolezza attraverso la violenza contro i propri cari, non capirà tutta la ferocia e l'insensatezza di questo, nulla cambierà.

[INDICE](#INDICE)

**Come separarsi dai tuoi cari**

*Dedicato a Olesya*

La paura di perdere tutto ciò che si acquisisce con il superlavoro è familiare a ciascuno di noi. La mente fa il conto alla rovescia del tempo, del denaro, dell'energia spesi per l'acquisizione di questo o quell'oggetto preferito e mette il naso in queste informazioni: guarda con che fatica sei riuscito a creare tutto questo!

Una persona stupida non vede la connessione tra i fenomeni e crede che tutto ciò che gli accade sia il risultato di circostanze insormontabili. Una persona stupida è sempre più felice di una persona intelligente.

Una persona “intelligente£ prima o poi arriva a comprendere la caratteristica principale di questo mondo, che dice: tutto è transitorio. Manovrando tra sogni, condizionamenti e moralità della società, una persona intelligente diventa vittima della sua mente, che crede di sapere come dovrebbe funzionare tutto. Però Come adattarsi agli eventi infausti? Dobbiamo trovare una spiegazione. Il karma, ad esempio o altre spiegazioni del genere, andranno bene per giustificare tali eventi. Accettando tali ragioni, una persona “intelligente” diventa stupida avendo trovato un responsabile (karma) di questi eventi infausti e questo gli rende le cose più facili. Forse la sfortuna è il frutto delle scelte della persona stessa, effettuate quotidianamente, e della voglia di vivere facilmente, pertanto, ogni contrarietà presentata dalla vita è percepita come un disastro e diventa una scusa per fare il bagno nell'autocommiserazione.

Siamo tutti infelici esattamente nella misura in cui lo vogliamo noi stessi, e ciò che ci rende felici o infelici è il nostro atteggiamento nei confronti della situazione in cui ci troviamo. Comprenderlo è facile come qualsiasi verità profonda; non è facile seguire questa comprensione nella vita.

Il “problema” sta tutto nella mente; il concetto stesso di problema è il suo prodotto. Pertanto, quando i nostri cari ci lasciano, la nostra mente soffre. Non importa quanto siano forti le emozioni, non importa quanto travolgenti i nostri sentimenti, la sofferenza è sempre generata dalla mente. Quando una persona cara muore o un marito va via per una altra donna, nella solita immagine del mondo, nello schema creato dalla mente appare un buco, con il quale bisogna fare qualcosa. Il desiderio di stabilità e prevedibilità nella vita, il desiderio di stare con i nostri cari, al momento della loro partenza e abbandono, suscita in noi rabbia e disperazione. Uno dei pilastri su cui poggia il nostro mondo è perso, tutto diventa instabile e può crollare dall'oggi al domani. Una situazione del genere è intollerabile per la mente, che vede l'armonia nella completezza e trae fiducia in situazioni che le sono conosciute da tempo.

La conseguenza di qualsiasi desiderio è il rifiuto di tutto ciò che è contrario all suo realizzazione. Il desiderio di immutabilità e longevità del nostro piccolo mondo accogliente, ci fa soffrire quando crolla.

La mente è il più grande conservatore; non ce nulla eguale alla sua capacità di attaccarsi alle piccole cose. E quando ti sembra che il tuo cuore sia spezzato, che sei stato tradito e ti hanno sputato nella tua anima, ricorda che tutti questi sentimenti sono causati solitamente da aspettative non soddisfatte. Tu stesso sei entrato nel gioco chiamato “relazioni” e le hai riempite di speranze che non erano in linea con la realtà fin da inizio.

È difficile essere perfettamente saggio e non riporre le proprie aspettative sulle persone, non pretendere da loro che loro idee corrispondano alle tue idee sulla felicità. È difficile avere la compassione che accetta gli altri così come sono.

Lasciando andare le aspettative, ci liberiamo dalle relazioni. Se questa scelta però è una unilaterale, allora sei ancora in gioco: che ti piaccia o no, ci si aspetteranno che tu compia determinate azioni.

Quando i nostri cari ci abbandonano noi: ci arrabbiamo con loro. Quando muoiono, siamo arrabbiati con Dio ... Tradizionalmente, la morte è considerata un motivo più valido per la separazione.

Più forte è la nostra identificazione con la mente, più difficile è superare la separazione. Ho visto alcune persone che per anni non sono riuscite a riprendersi dalla morte dei loro genitori; o altri che da decenni portano nel cuore la rabbia verso chi li ha abbandonati. Si ritiene che le persone religiose abbiano una vita più facile di altre. Le persone religiose hanno almeno qualche spiegazione per ciò che accade nella vita; la morte ha un significato ai loro occhi, non sembra il finale definitivo e irrevocabile.

Il desiderio che le persone a noi vicine vivano per sempre è, in parte, il nostro desiderio di vita eterna, proiettato su coloro che ci circonda.

Poiché la sofferenza è il frutto dei desideri e riflessioni sul futuro, unite all'autocommiserazione, quelli chi riescano non soffrire, non soffrano. Non pensare affatto, pur non addormentati e rimanere in una chiara coscienza, è abbastanza difficile. Per questo, le persone più spesso cercano di non pensare alla loro perdita, spostando la loro attenzione su qualsiasi altra attività: prendono cura di coloro che sono ancora vicini, a nuove relazioni, al lavoro ... Non è sempre possibile cambiare attività in questo modo e non sopprimere la rabbia e la tristezza, che accumulandosi portano pesantezza allo stato di una persona. E naturalmente, ci sono persone che evitano di pensare con l'aiuto dell'alcol ...

Tutti questi metodi però funzionano solo parzialmente, e a volte non funzionano affatto, e capita che una persona si ammala, abbattendosi da tale stress.

Chi se n'è andato - se n'è andato. Il nostro ego e il nostro condizionamento dicono: deve soffrire! Bevi la coppa di sofferenza fino in fondo, “divertiti” di autocommiserarsi ... Dal punto di vista del lavoro su te stesso, dal punto di vista della crescita interiore, l'approccio dovrebbe essere diverso. La morte di una persona cara, soprattutto se inaspettata, ovviamente, è un grande shock e una prova della nostra fiducia nell'Esistenza e in Dio ... Le persone religiose sono salvate dalla loro fede, i ricercatori devano sfruttare questa opportunità per il lavoro e per la disidentificazione con la mente. Naturalmente, non sopprimendo le emozioni, ma usando la consapevolezza e lo sforzo nella non identificazione, riescano a non perdersi nel suo dolore. In realtà, non importa che fede pratica una persona e cosa è promesso nell'esistenza di al di la; soffriamo a causa del nostro attaccamento al solito ordine delle cose, con questo possiamo e dobbiamo lavorare. Qualsiasi reazione della mente ci permette di conoscere il vero stato di cose nel nostro mondo interiore.

Quello che ha ***lasciato la nostra*** vita, quello che non è stato presente in essa dal momento della nostra nascita, non è così saldamente inscritto nello schema del nostro mondo. Dopotutto, abbiamo vissuto prima di incontrare questa persona, avevamo il nostro ritmo di vita e il suo significato ... Per questo, se soffriamo a causa di una relazione interrotta, più che altro soffriamo a causa di desideri insoddisfatti. Diventare consapevole di tuoi desideri, vederli esattamente così come - è la chiave per risolvere questo problema. Avendo capito quello che vogliamo, possiamo muoverci energicamente verso l'obiettivo; se l'obiettivo è irrealistico o troppo idealistico, rendendolo conto, possiamo abbandonare il desiderio che lo ha creato.

Non puoi entrare in due porte aperte contemporaneamente. Un momento porta un numero limitato di possibilità. Solo la nostra paura e il desiderio di costanza ci impediscono di accettare il cambiamento nella nostra vita dopo la partenza dei nostri cari. La stessa paura non ci permette di cambiare noi stessi, rendendoci schiavi delle circostanze e prigionieri delle relazioni.

[INDICE](#INDICE)

**PREGHIERA**

La preghiera non è un esercizio. La preghiera non può essere un dovere. La preghiera è un bisogno, una chiamata dal profondo del cuore, è una risposta alla consapevolezza della grandezza dell'Esistenza

. La preghiera nasce all'improvviso, spontaneamente, scorre come un forte ruscello di montagna o una bella canzone. Le parole vengono da sole, incorniciano l'energia che sgorga dal profondo della nostra anima; a volte non ci sono parole, e rimangono solo lacrime, lacrime di soggezione.

Attraverso la preghiera cerchiamo e troviamo una connessione con il Creatore. Aprendo il nostro cuore, diventiamo disponibili, permettiamo al suo amore di entrare in noi.

La preghiera ci insegna la fiducia, attraverso di essa purifichiamo i nostri cuori dalla rabbia e dalla paura, attraverso di essa placca la nostra tristezza e arriva la beatitudine e l'estasi.

Quando pregando ci inginocchiamo e ci prostriamo, ci si apre la possibilità di arrendersi alla sua Volontà. Quando non troviamo le parole per esprimere tutta la nostra gioia e gratitudine, conosciamo la differenza tra cuore e la mente, questa differenza sta nel fatto che la mente non può pregare, nella migliore delle ipotesi la mente può “recitare”

La mente può dispiacersi per sé stessa e lamentarsi, la mente può gemere e implorare, è pronta a umiliarsi per essere compatita e per avere attenzione; se ciò non accade, generà una reazione di rabbia

Ecco perché molti cosiddetti credenti tendono a bestemmiare in ogni occasione.

La mente è piena di desideri. Essendo sotto il potere del quello più forte al momento presente, è pronto a chiedere, promettere qualsiasi cosa in cambio (contrattare), prendere voti (pagare per realizzazione del suo capriccio, di nuovo contrattare), implorare e umiliarsi. La cosa divertente è che non è sempre possibile distinguere esteriormente una persona la cui preghiera è il canto del cuore e quella che prega per i suoi desideri.

L'ego non può pregare, perché la preghiera si trasforma in contrattazione o auto-umiliazione con lode esagerata della misericordia e delle super qualità di Dio.

Certo, c'è anche l'ego dei grandi leader religiosi che si sentono superiori a quelli che li circondano, perché pregano più spesso e più forte degli altri, e quando si prostrano, tutti vedono subito la loro devozione e obbedienza alla sua Volontà.

La preghiera non è un esercizio, ma uno stato di preghiera può essere raggiunto attraverso la pratica della ripetizione di varie preghiere canoniche. Questa pratica in realtà - è un esercizio, che con il giusto atteggiamento può diventare il bene più grande.

Se il cercatore ripete la preghiera sinceramente, dirigendo tutti i suoi sentimenti, tutto il suo essere a Dio, allora gradualmente sviluppa l'abilità di rivolgersi completamente all'Onnipotente.

La ripetizione della preghiera con tutta la dedizione e l'aspirazione possibili è come sfregare due pezzi di legno l'uno contro l'altro: più è intenso lo sfregamento, più calore viene rilasciato e alla fine sorge il fuoco. L'esecuzione della preghiera offre al ricercatore l'esperienza di concentrazione e ***unione*** di tutto il suo essere, tutti i suoi strati, per raggiungere l'unità con Lui.

La preghiera purifica il cuore dalle passioni e lo nutre, soddisfacendo quel bisogno inesprimibile di calore, pace dell’animo, saturazione dell'essere, di cui tutti abbiamo bisogno.

La preghiera ci collega con l'ineffabile, con la Fonte dell'Essere e ci rivela le profondità del nostro cuore, dove si conosce il mistero della vita e della morte.

Colui che è sincero e persistente raggiungerà. Prima o poi verrà il momento in cui la preghiera come esercizio non avrà più senso per lui. Tutta la sua vita, ogni respiro diventerà una preghiera piena di gratitudine e grazia; questa preghiera sarà spontanea e senza causa, misteriosa e gioiosa, come un canto che solleva lo Spirito umano al di sopra del cielo.

[INDICE](#INDICE)

**PERCHÉ DOVREMO PREGARE**

Ho sentito, che alcune persone, non comprendendo correttamente le relazioni che esistono nel mondo di Dio, hanno difficoltà con la preghiera. Avendo assorbito la idea che tutto intorno è permeato dalla sua Volontà, decidendo che il Cielo, la terra e le acque sono permeate dal suo respiro, avendo sentito che una certa scintilla esiste dentro ogni persona, diventa difficile per una persona scegliere una direzione dove mandare una preghiera. Hanno l'impressione che il Signore veda tutto comunque e in oltre l'accettazione della sua Volontà rende la preghiera, per così dire, inutile e priva di significato.

Per capire la situazione, prendiamo una cellula del corpo umano. Esiste come un'unità isolata separata, essendo allo stesso tempo parte di un organo, che, a sua volta, è incluso nel lavoro di un certo sistema. Il funzionamento di una cellula, un organo e un sistema avviene secondo le proprie leggi. Secondo queste leggi, la cellula svolge un lavoro che corrisponde alla sua natura e riceve tutto ciò di cui ha bisogno per un'esistenza sana. Attraverso reazioni biochimiche, la cellula comunica con l'organo e i recettori del sistema nervoso. Mentre tutto è normale, la vita della cellula prosegue come al solito, in conformità con tutte le leggi necessarie esistenti. Se la situazione peggiora, non importa dove: se nella cellula stessa o nell'intero organo, il segnale da essa inviato cambia e segue una risposta per correggere la situazione. E più forte è questo segnale, più veloce sarà la risposta.

Pertanto, se improvvisamente voliamo compensare l'illusione della nostra separazione, credendo nell'idea di interconnessione generale, non dovremmo pensare che l'intero organismo dovrebbe occuparsi dello stato di una sola cellula. Non dobbiamo pensare che l'interconnessione dei livelli superiore e quelli inferiore dell'Esistenza si manifesterà nel fatto che le Forze Superiori monitoreranno incessantemente il nostro stato. Le leggi secondo cui esiste questo mondo possono soddisfare pienamente tutte le nostre esigenze.

La preghiera, è quel segnale aggiuntivo, attraverso il quale comunichiamo con Dio. Quando ci sentiamo male e quando ci sentiamo bene, attraverso la preghiera possiamo trovare la risposta dell’Universo, le risposte alle nostre domande e l'armonia con il mondo. Attraverso la preghiera ci avviciniamo a Lui, la preghiera ci aiuta ad aprirci alla sua grazia.

[INDICE](#INDICE)

**PERCHÉ È UTILE CHIEDERE (PREGARE)**

Ci sono persone che considerano umiliante per sé stesse rivolgersi a qualcuno, non importa a chi, per chiedere aiuto. Nel loro sistema di valori, chiedere aiuto è un'ammissione della propria debolezza; colui al quale è indirizzata la richiesta, al contrario, si eleva al di sopra del richiedente.

Questa posizione è piena di falso orgoglio, le persone che” la vedono cosi” non saranno mai in grado di pregare sinceramente.

Questo è un caso estremo. Ci sono anche molte situazioni intermedie in cui chiedere aiuto sembra umiliante per la persona che lo chiede, ma questo sentimento in sé non è espresso così chiaramente. L'ego formula la sua difficoltà come segue: "Il Signore conosce già la mia posizione e il mio stato interiore, perché dovrei disturbarlo e distrarlo con i miei problemi?" In questo modo si dimostra falsa umiltà e falsa accettazione. Dopodiché, una persona può bestemmiare liberamente e senza paura, dicendo: "Il Signore, a quanto pare, mi sta mettendo alla prova, facendomi prove sempre più difficili" oppure: "Forse non ha tempo per me, perché Lui è grande, e io lo sono insignificante." Il loro orgoglio (sotto forma di autocommiserazione) in questo momento si gonfia insieme all'ego.

Altre persone assumono lo stesso atteggiamento nei confronti del Maestro. Pensano qualcosa del genere: "Beh, dato che sei un Maestro, dai, mostra le tue capacità, devi vedere attraverso di me ... dimmi cosa fare con me stesso." In questo caso, il gioco dell'io consiste nel mostrare falsa umiltà e anche lasciare una scappatoia sotto forma di opportunità per rimproverare al Maestro di non essere in grado di comprendere la complessa organizzazione interna dello studente e di non aver fornito un aiuto adeguato.

Solo una cosa non è chiara: perché le persone che si comportano in questo modo pensano che Dio o il Maestro non abbiano nient'altro da fare, se non cercare modi per aiutarli? Piuttosto egoista, non è vero?

Chi non chiede aiuto - non lo vuole, qualunque cosa immagina. Se tace, seguendo il suo condizionamento che alimenta l'orgoglio - è un idiota; se pensa che la paura sia uguale alla modestia e all'umiltà - inganna sé stesso. E non si capisce bene di cosa realmente abbia paura: se ha paura di sembrerà stupido, o se teme che l’aiuto richiesto arrivi davvero cambiando in modo irreversibile la sua vita.

A proposito del libero arbitrio….

Un tentativo di interferire nella vita di qualcun altro, quando non ti viene chiesto, influenzandolo secondo la tua comprensione di ciò che è buono e giusto, è una forma di violenza contro una persona. Questo tipo di violenza viene spesso eseguita dai genitori o dallo Stato e la rabbia che ne deriva nei loro confronti è del tutto naturale.

Se il Signore inizia a intromettersi nei nostri affari con motivo o senza, fornendo il suo aiuto e sostegno infinitamente prezioso, senza preoccuparsi che lo vogliamo o no, questa sarà violenza e una violazione del famoso concetto di “libero arbitrio”. È proprio la possibilità di chiedere o non chiedergli aiuto, di accettarlo o rifiutarlo il suo aiuto, ci dà la scelta e il senso di libertà.

"Sotto pressione, le cose peggiorano", dice una delle leggi di Murphy. La violenza nel mondo spirituale porta all'opposto dei risultati attesi.

Quindi niente può essere fatto per il cercatore se non è stato chiesto. Pertanto, la preghiera crea un'opportunità per la discesa della grazia.

Le nostre azioni modellano il campo delle nostre possibilità, le nostre decisioni determinano il nostro possibile futuro. La capacità di comprendere correttamente le nostre difficoltà e il bisogno di aiuto, la capacità di formulare ed esprimere la nostra richiesta crea un'opportunità per noi di ricevere una risposta a domande apparentemente insolubili e trovare una via d'uscita da situazioni che sembrano un vicolo cieco. " Chiedete e vi **sarà dato** " - ricorda a te stesso questa verità in quei momenti in cui la mente, intossicata da idee stupide, ti sussurrerà che solo i deboli e gli sciocchi chiedono umilmente, perché mai e poi mai una sincera preghiera è rimasta senza risposta.

[INDICE](#INDICE)

**MONDO PERFETTO**

Il mondo ideale è un mondo che corrisponde pienamente ai nostri condizionamenti e aspettative. Corrisponde alla fede che è stata suscitata in noi. Obbedisce alle regole a cui cerchiamo di obbedire.

In un mondo ideale, tutte le persone sono fondamentalmente gentili e i governanti si prendono cura dei loro sudditi giorno e notte. La giustizia trionfa sempre, il male è punito, i criminali vengono catturati e vengono rieducati nelle prigioni.

In un mondo ideale, ci aspettano un futuro luminoso e l'uguaglianza e la fratellanza universali. In questo mondo benedetto, le persone sono sincere ed educate. Se devono mentire, è per il bene comune.

Le coppie sposate qui si amano; il marito si prende cura della moglie e la moglie si prende cura del marito, e rimangono fedeli l'uno all'altra fino al giorno in cui muoiono. Allevano i bambini, avvolgendoli nell'amore, e i bambini rispondono in modo gentile.

In un mondo ideale, qualsiasi soldato è pronto a dare la vita per la Patria, e qualsiasi specialista è davvero un professionista nel suo campo e può sempre aiutare.

Il mondo ideale è un paradiso per i veri santi: in esso difficilmente mangiano, assolutamente non bevono, ma pregano solo per tutte le persone.

La purezza e l'ordine delle cose in questo mondo sono incrollabili, sono soggetti a leggi stabilite una volta per tutte e ogni cosa è come dovrebbe essere.

Ognuno di noi ha un certo schema, una rappresentazione del mondo ideale, proiettandolo sulla realtà che ci circonda. Inoltre, secondo la legge della dualità del mondo, altre persone hanno come mono ideale un mondo diametralmente opposto a quello sopra descritto imperfetto e pieno di cinismo. A causa della schizofrenia diffusa in tutti gli strati della società, ora fondamentalmente abbiamo nelle nostre teste una sorta di mescolanza di due mondi: qualcosa è ancora idealizzato da noi, qualcosa è cinicamente contaminato.

Qualsiasi modello di esistenza ideale, preso da noi come base per la percezione di noi stessi e del mondo, richiede un comportamento appropriato. Questa esigenza crea ansia in noi, perché ci costringe a confrontare costantemente il nostro comportamento attuale con l'ideale. Le incoerenze tra di loro ci portano alla sofferenza e all'emergere dell'ansia, che ci spinge a correggerci. La discrepanza tra il modello ideale del mondo e la realtà che abbiamo porta agli stessi risultati.

Una persona che porta un modello ideale o cinico del mondo non sarà in grado di percepire adeguatamente ciò che gli sta intorno perché troverà sempre delle discrepanze tra ciò che lui ritiene “giusto” e tra ciò che invece in realtà avviene. Soffrirà regolarmente e negherà la realtà stessa. Per giustificare la sua sofferenza, darà la colpa all 'imperfezione (inferiorità) del mondo e delle persone. Una persona attiva in questa situazione inizierà a ricostruire il mondo che lo circonda e le persone, ad es. diventare un politico, missionario o organizzare una società per il benessere degli animali. Una persona passiva si chiuderà in un mondo ristretto, cercando di adattarlo alle sue esigenze o, come al solito, si ubriacherà.

La discrepanza tra la realtà e ciò che ne pensiamo di essa, è uno dei problemi che deve essere capita da tutti coloro che stanno cercando di trovare la Verità. L’opinione e il proprio punto di vista non è la stessa cosa della conoscenza della verità. Credere di vivere in un mondo di furbi ad esempio non significa che realmente il mondo sia fatto da furbi, quella e solo la mia verità, che non coincide pero con quello che vivo realmente, resta inoltre da capire perché credi in questo, cosa ce alla base della tua credenza. Senza comprendere le leggi su cui si basa la nostra percezione del mondo, non possiamo né cambiarle né usarle, né, tanto più, andare oltre.

Negando la realtà a causa di idee che ci sono state inizialmente trasmesse da altri, non possiamo assolutamente comprenderla. Se non accettiamo la vita che ci è stata data con tutte le sue diversità e contraddizioni, non saremo in grado di provare amore per noi stessi, per le persone o per il mondo. Se proviamo un sentimento simile all'amore, sarà il risultato dei nostri sforzi per seguire l'immagine di sé ideale.

Fino a quando non possiamo sentire l'amore vero, non immaginario, la percezione di Dio, il Creatore di tutto, ci è inaccessibile.

Finché non lo capiremo e cominceremo ad esplorare i nostri mondi ideali, per sbarazzarcene dovremo incolpare gli altri per la nostra sfortuna e di volta in volta riordinare i mobili dell'appartamento, sperando che questo renderà il nostro piccolo mondo un poco meglio.

[INDICE](#INDICE)

**MONDO DELL'UTILITÀ**

Nel mondo utilitaristico, ogni cosa ha uno scopo e dovrebbe essere usata di conseguenza. Le cose inutili vengono negate, non esistono, tutto viene utilizzato, anche dopo lavorazioni speciali.

In un mondo utilitaristico, tutto dovrebbe avere uno scopo e un modo di usarlo.

Gli scienziati rivelano le leggi del mondo fisico e le mettono immediatamente al servizio di un'umanità riconoscente. I materialisti sono pronti a violentare la Natura finché quest'ultima non sarà completamente distrutta; e tutto questo, ovviamente, per il bene delle persone.

L'utilitarismo che esiste nel mondo quotidiano, corporeo, senza alcuna difficoltà, ha penetrato anche il mondo dello spirito, accogliendo in esso le forme più bizzarre per raggiungere l'illuminazione, la verità e la longevità. È impossibile non notare che tutta la pubblicità per l'illuminazione si basa sulla propaganda di gioia e beatitudine senza causa. Anche spiegazioni come "l'illuminazione è uno stato di libertà assoluta" o "l'illuminazione è quando non ti importa di nulla e non ci sono problemi" in realtà queste frasi sono rivolte alla gente che vogliono liberarsi da problemi e sofferenze. Tutte le spiegazioni di questo tipo, infatti, sono rivolte a persone che sognano di liberarsi di problemi e sofferenze, oltre che di ritrovare uno stato di beatitudine; queste spiegazioni si trovano nel piano della mente. Le circostanze ti mettono sotto pressione - la liberazione ti viene offerta, sei esausto dalla nevrosi - ecco la felicità per te ... Il concetto stesso di illuminazione con questo approccio diventa utilitaristico; è concepito come mezzo di sollievo per le masse umane nevrotiche. E, naturalmente, un tale stato è abbastanza facilmente imitato: devi solo mostrare a tutti il ​​tuo buon umore, spesso sorridere e comportarti deliberatamente rilassato, mostrando gentilmente ai seguaci che tutte le loro domande vitali non sono altro che sciocchezze per una persona così altamente spirituale come te. A causa della loro profondità, non l'hanno ancora capito, a differenza di te.

Tutti hanno visto questi maestri illuminati e quasi nessuno ha visto l'Illuminazione.

L'approccio in base al quale tutto ciò che hai dovrebbe portarti beneficio e profitto diventa disastroso per molte persone capaci. Nati con una sensibilità più sviluppata rispetto a coloro che li circondano, queste persone molto spesso si definiscono sensitivi, sprecando il loro potenziale per diagnosticare malattie, predire il futuro e così via, e così via. Dirigono all'esterno l'energia che potrebbero spendere verso l'interno, per il proprio sviluppo, per l'auto-realizzazione. Come risultato di questa scelta, gonfiano il proprio ego, sottolineando la peculiarità e l'importanza dei loro talenti, mentre viene persa la possibilità di comprendere la Verità in sé stessi e nel mondo.

L'utilità che apporta alla ricerca spirituale lo rende molto divertente. Ad esempio, molte persone concentrano i loro sforzi sul risparmio e sull'immagazzinamento di energia. Dopo aver letto nei libri che lo spreco di energia sessuale quando si versa lo sperma è molto dannoso per la crescita spirituale e la longevità, ma allo stesso tempo incapace di superare il desiderio sessuale, i ricercatori iniziano a sognare l'opportunità di fare sesso il più a lungo possibile, senza fine, cioè senza eiaculazione ...

Confidando ciecamente negli antichi (dopotutto, questa è una prova della loro affidabilità!) Trattati scritti da monaci che hanno fatto voto di astinenza e lo hanno giustificato nelle loro fatiche, queste persone sono come un mio amico che voleva costringere il suo corpo a elaborare tutto il cibo che vi entra senza lasciare traccia. Il risultato è stato un movimento intestinale una volta alla settimana, cioè costipazione cronica.

Ho sentito parlare di persone che riescono ad accumulare energia per le prossime incarnazioni. In qualunque forma si manifesti la nostra avidità! Apparentemente, a questi ricercatori non viene in mente che la qualità dell'energia a loro disposizione dipende direttamente dalla loro esistenza, e se accumulano, principalmente, rabbia, è improbabile che questo abbia un effetto positivo sul futuro. E il desiderio di accumulare senza dare via è assurdo in linea di principio. L'energia deve muoversi e trattenerla è come cercare di inspirare senza espirare: i polmoni possono scoppiare.

Alcuni cercano di aprire il "terzo occhio" per vedere più di altri, altri praticano la magia per soddisfare rapidamente i loro desideri, altri cercano la salvezza unendosi alle sette, dove sono instillati con un senso di scelta di Dio.

Il 99% dei ricercatori non cerca la Verità. La loro ricerca si riduce a trovare un modo per compensare la sensazione di inferiorità interiore, sfuggire alla paura della morte e decorare il loro ego.

Solo per questa ragione, quasi nessuno può ottenere l'esperienza della Verità.

La verità non può essere acquistata o venduta e non può essere messa al servizio dei nostri desideri. Pertanto, i piccoli desideri portano a piccoli dolori e gioie e quelli grandi a grandi. E solo un appassionato desiderio di conoscere la Verità, non per se stessi, ma per il bene di conoscere la Verità, aiuta il cercatore a toccare i misteri dell'Essere.

[INDICE](#INDICE)

**SUL VUOTO**

Il vuoto come concetto dello stato di cose nel mondo è molto diffuso tra i buddisti e li aiuta, osservando la transitorietà di tutte le cose, a non attaccarsi ad esse e raggiungere la completa non identificazione. Dal punto di vista dei buddisti, solo ciò che ha un io costante, un'essenza costante, può essere considerato esistente e non dipendente da nulla e quindi, assoluto ed eterno. Se tutte le cose nel mondo sono interconnesse, interdipendenti e creano ragioni per l'esistenza l'una dell'altra - sono transitorie, mutevoli e quindi, illusorie ed essenzialmente vuote (questo è il punto di vista dei buddisti).

Il dialettico Lao Tzu considerava il vuoto più concreto - come un potenziale che crea un'opportunità per riempirlo arbitrariamente con vari oggetti. Il modo in cui possiamo usare la stanza, dipenderà direttamente da quanto spazio vuoto c'è, - ha sottolineato Lao Tzu.

Penso, che la sensazione di vuoto, la mancanza di qualcosa di importante, vitale, qualcosa senza il quale l'esistenza perde il suo significato, sia familiare a ogni persona. Come la sensazione di separazione di una persona rispetto al mondo (io e il resto del mondo), a un certo punto diventa completamente ed inconsciamente il centro dell'essere di una persona, la persona resta imprigionata dentro questa trappola del ego da cui lui comunque cerca sempre inconsciamente di liberarsi. Come si può riempire un vuoto soggettivo? Riempendo di “oggetti”.

A volte cercano di riempire il vuoto soggettivo con cose oggettive. Ad esempio, il cibo. Ci sono persone che mangiano troppo solo per provare una sensazione di trabocco, espandendosi e con questa impressione compensano la mancanza di contenuto in sé stesse. La stessa categoria include situazioni in cui l'assenza (vuoto) interiore è nascosta sotto abiti costosi e alla moda, secondo il principio: se la custodia è buona e bella, deve esserci qualcosa e all’interno è forse anche migliore della custodia. Decorarsi con i gioielli e riempire un conto in banca è quasi sempre un altro tipo di compensazione psicologica.

Un'altra forma di affrontare il vuoto è saltare a testa in giù da un ponte con le gambe legate a una corda. Un tentativo di sentirsi almeno un po' vivi creando artificialmente una situazione estrema. Avendo compiuto una tale impresa l'estrema, persona dichiara a sé stesso: eccomi qui! Dato che sono capace di questo, suppongo di avere qualcosa in me!

Qualche volta possiamo vincere il vuoto interiore dedicandosi a qualche tipo di lotta, qualunque cosa sia. Dedicandoti alla lotta per i diritti umani, ne sei sopraffatto e ti senti vivo, utile e necessario per l'umanità. E la lotta per la natura, ad esempio, ti permette inoltre di essere regolarmente riempito di giusta rabbia, diretta verso coloro che osano sparpagliare rifiuti nei posti sbagliati.

A volte riempiamo il vuoto con le persone, a tutti piace una buona compagnia e buone relazioni. Poiché i nostri cari sono i più vicini a noi, a loro tocca “subire” il massimo. Puoi riempire la tua vita prendendoti cura dei tuoi genitori, puoi dedicarti completamente a organizzare la felicità dei tuoi figli, oppure puoi diventare un fan di qualche buona squadra di calcio e vivere i suoi successi e fallimenti. Puoi essere affascinato dalla vita delle star della TV, che viene accuratamente provata prima di essere presentata alla nostra recensione, e chiamare tutto questo la ***tua*** vita ...

È impossibile convivere costantemente con illusioni e bugie. Prima o poi, la realtà ci colpisce in modo che, anche se solo per un momento, incontriamo la nostra vera situazione e sentiamo un vuoto infinito dentro... Questo vuoto non può essere riempito di parole, sogni, impressioni o attività, perché questo vuoto è di un’altra natura.

Questo tipo di vuoto è il non plus ultra del vuoto, una realtà opposta che richiede nascita, autorealizzazione. Questo è il vuoto del grembo materno, in attesa del concepimento... Finché non facciamo uno sforzo per realizzare il nostro vero Sé, la nostra anima, questa assenza non sarà colmata. Fino a quando non diventeremo consapevoli di tutto, anche della più piccola delle nostre manifestazioni, questo non accadrà ...

Un'individualità realizzata, e non una personalità artificiale, il vero io, e non l'ego, ci riempie e porta una sensazione di soddisfazione con tutto - noi stessi, la vita ... E solo attraverso la realizzazione del nostro io arriva la realizzazione della realtà di Dio e la nostra connessione costante con Lui.

[INDICE](#INDICE)

**SU UN DIO IMMAGINARIO E MAESTRI IMMAGINARI**

Quando una persona cerca di pregare, ha bisogno di un oggetto a cui si riferisce. Sulla base delle idee sviluppate nella religione che professa, una persona crea involontariamente nella sua immaginazione l'immagine dell'Altissimo. Questa immagine, oltre a dotarla di tutte le super qualità, acquisisce caratteristiche legate alla religione a cui appartiene una persona. Se questo è un adoratore di Shiva, il suo Dio avrà sei braccia; se questo è un credente cristiano, allora non sarà sempre in grado di allontanarsi dall'immagine del maestoso vecchio dalla barba bianca, che è stato raffigurato su icone ortodosse diversi secoli fa. La nostra mente ha bisogno di una certa direzione, e poiché il testo della preghiera, in un modo o nell'altro è composto nella mente, la mente sarà costretta a creare una direzione in cui viene inviata la preghiera, rivolgendosi prima al cielo e poi ancora più in alto. Di conseguenza, ogni persona ha la propria immagine di Dio, in sintonia con la sua fede e le sue idee. In altre parole, il potere immenso, non comprensibile dalla ragione, infinito è ridotto a ciò che ogni passeggero può capire e immaginare. Tale restringimento e semplificazione porta inevitabilmente a distorsioni e alimenta l'esistenza di molte forme di menzogna e superstizione, consentendo a vari truffatori di sfruttare l'immagine immaginaria di Dio e creare sette per suo conto.

Il Dio immaginario diventa l'incarnazione dell'amore, era all'inizio il Verbo e il Verbo era con Lui.

Cosa c'è di così buono in un Dio immaginario? Ma questo: ognuno può amarlo a sua immagine e somiglianza, così come lui ama noi. L’avido avrà un Dio avaro, incline alla avarizia, il cui comandamento principale è: "Sii parsimonioso!" Per una persona insicura, Dio diventerà simile a un VIP e controllerà attentamente ciò che accade nella vita di questa persona, salvandola dai guai.

Una bugia tira sempre l'altra. Poiché la religione in tutte le società serviva sempre come una base della moralità, il concetto di Dio è sempre stato adattato ai bisogni da coloro che governavano le persone. Poiché per la maggior parte delle persone Dio è un'idea, non *una esperienza* attrae tutti i tipi di idealisti che introducano le storie sull'amore divino nelle quali mettono tutto il loro infantilismo. Non importa quanto possa sembrare ridicolo, i materialisti che criticano la religione hanno molto spesso ragione, perché la loro idea del trionfo della materia nell'Universo spesso sembra molto più logica dell'idea di un Dio specifico che ha la sua storia a volte piuttosto strana. E non è affatto divertente quando, a causa delle differenze tra gli dei immaginari, le persone iniziano a distruggersi a vicenda.

Seguire i comandamenti degli dei immaginari porta alla nascita di verità immaginarie. Qualsiasi fede rende più facile per una persona percorrere il sentiero della vita e dà senso alla sua esistenza, ma non è un motivo per non cercare il vero Dio.  Percorsi immaginari possono portare a un Dio immaginario, e questo il motivo per cui ci sono cosi tanti santi, ma nessuno tra loro lo **sa**. E quelli che iniziano la ricerca della Verità iniziano sempre ad essere immersi nelle bugie fino al collo, e come potrebbe essere altrimenti? Altrimenti, non ci sarebbe bisogno di cercare la Verità.

Per lo stesso motivo inizia la ricerca di Maestri immaginari. L'abitudine di vivere attraverso le idee e creare per sé motivi idealistici, cioè irrealistiche motivazioni, per le scelte e per l’azioni, porta al fatto, che un potenziale cercatore, dopo aver letto un sacco di delirio pseudo-spirituale, inizia a cercare un insegnante del genere, che per definizione, non dovrebbe essere neanche una persona. E questo essere deve costantemente dimostrare onniscienza, trasudare grazia divina, pronunciare all'infinito frasi profonde e di tanto in tanto cadere in uno stato di trance in cui la sua coscienza si fonderà completamente con la coscienza di Dio. Inoltre, deve essere amichevole, molto gentile e lasciare che l'amore per tutti gli esseri viventi coli da tutti i suoi pori. Condizione indispensabile per un “vero” Maestro immaginario è uno stile di vita sano, cioè astenersi dall'alcol, dal fumo e dal sesso con chiunque. Quelli, coloro che iniziando la ricerca, prendano come base il ritratto sopra descritto, cadono nelle sette, i cui leader dirigono tutto il potere del loro carisma per mantenere questa immagine corretta, ma irreale. Ho sentito che riescono a convincere i loro seguaci che un vero Maestro scelto da Dio, andando in bagno, defeca una massa rosa come lo yogurt, che ha tutte le proprietà del nettare celeste ... In due parole, da lui esce qualcosa di molto diverso che dai suoi seguaci.

Un Maestro immaginario, come un Dio immaginario, è irraggiungibile e non può essere trovato da nessuna parte, nemmeno in India, dove a quanto pare è pieno di questa roba. Quando cerchi qualcosa che non è reale, puoi solo immaginare di trovare qualcosa. Un obiettivo immaginario porta a un viaggio immaginario e a risultati altrettanto immaginati. Avendo capito questo, capisci perché i falsi insegnanti e la ristretta cerchia dei loro seguaci sono così felici.

L'idea di un Dio immaginario è un ostacolo, a volte insormontabile, all'esperienza della realtà divina. L'idea di un vero Maestro, fintanto che la segui, non ti aiuterà mai a trovare qualcuno che non abbia paura di andare oltre i giudizi e gli stereotipi; quello che beve vino e non discute su come farlo; quello nei cui occhi vedi qualcosa che non può essere descritto a parole.

[INDICE](#INDICE)

**ABILITÀ DI APPRENDIMENTO**

Una persona che cerca di acquisire La Conoscenza dovrebbe essere disposta a dedicare del tempo a prepararsi per l'apprendimento. L'illusione diffusa che sia l'insegnante che deve essere in grado di trasmettere adeguatamente le informazioni e lo studente ha solo bisogno di sedersi di fronte, cercando di non addormentarsi, non corrisponde alla realtà.

Ognuno di noi ha un'innata capacità di apprendere, questa è una qualità intrinseca. Come ogni abilità, inizialmente è formata ed espressa in alcuni meglio che in altri. Se non la sviluppi, puoi diplomarti al liceo senza comprendere né le basi della matematica superiore né la teoria della relatività. L'intero processo di apprendimento nelle nostre scuole è finalizzato allo sviluppo della memoria e allenamento dell'attenzione; per quanto riguarda l'apprendimento della Verità, sono anche esse qualità necessarie, ma non sufficienti.

La difficoltà di un principiante sta nel suo desiderio di ricevere qualcosa per cui non è ancora pronto. In questo caso, sembra un barattolo da 200 millilitri che immagina di poter contenere 200 litri. Considerando che l'intero processo di apprendimento implica un processo di trasformazione dell'essere, coloro che sono abituati a ricevere conoscenza sotto forma di idee, a livello della mente, non possono inizialmente capire perché la trasmissione immediata è impossibile.

In generale, il desiderio di ricevere senza preoccuparsi di lavorare su sé stessi è insito in quasi tutti all'inizio. A una persona che ha letto un paio di libri sul sentiero spirituale e li ha compresi a modo suo, sembra che tutti i segreti possano essere a sua disposizione se solo trova un insegnante disposto a condividerli. In questa fase, non è nemmeno possibile per lo studente spiegare perché non riesce a capire ciò che pensa di voler sapere. Mentre una persona rimane in questo stato, ***fisicamente*** non può ricevere la conoscenza: il suo vaso non è ancora pronto. Nella stessa misura, di regola, non è pronto né a livello della mente, né a livello delle emozioni, cioè di cuore.

Fino a quando un potenziale cercatore non riconosce e non accetta questo fatto, non imparerà nulla.  Sentirà non ciò che gli viene detto, considererà sé stesso chi non è in realtà. Fino a quando il ricercatore non si rende conto del fatto, che tutto ciò che ha imparato su sé stesso e sulla ricerca spirituale dai libri e dai programmi televisivi, è distorto dal prisma della sua mente e automaticamente corretto e modificato dal suo condizionamento, non diventerà un discepolo. Iniziare ad imparare può solo chi è in grado di mettere in discussione qualsiasi idea familiare per sé, qualsiasi modo di vedere sé stesso, le persone e il mondo intero. Solo chi è pronto a ribaltare i dogmi e superare l'inerzia del proprio pensiero, potrà percepire il mondo esterno ed interno così com'è.

Uno dei requisiti principali per uno studente, requisiti non esterni, non imposti dal Mastro, ma oggettivamente necessari - è l'apertura a nuove esperienze. ***Il cercatore non può essere dogmatico.*** Lui, per impostazione predefinita, deve essere sempre pronto a riconsiderare le sue idee sul mondo, su Dio e su sé stesso, perché ogni nuova esperienza correggerà e cambierà la sua conoscenza. Se il cercatore non è pronto per questo, se non sta cercando la verità, qualunque essa sia, ma la conferma di ciò che ha inventato nel suo tempo libero, troverà esattamente ciò che sta cercando: una bugia un po' più confortante.

Chiunque voglia imparare deve dare per scontato che la maggior parte dei suoi pensieri e valutazioni nascono da false premesse. Dovrà fare i conti con il fatto che la rabbia che prova, così come la tristezza che consuma tutto, non significano nulla e sono uno spreco di energia. Solo accettando questo fatto, avrà la possibilità di cambiarsi. L'errore principale di coloro che rivendicano l'alto titolo di cercatore, è l'attaccamento a varie forme di conoscenza di qualcun altro, percepite come proprie, l'attaccamento a esse e la volontà di difenderle fino all'ultima goccia di sangue. Questa è una conoscenza di ciò che dovrebbe essere una persona degna, questa conoscenza di ciò che è giusto e sbagliato.

Un atteggiamento critico nei confronti delle proprie reazioni emotive e mentali è alla base dell'apprendistato. Se non puoi essere scettico riguardo a qualsiasi pensiero, emozione o desiderio che sorge in te, supponendo che provenga dall'ego e sorga sotto l'influenza dell'illusione, non sarai in grado di imparare nulla. Un vero studente combatte sempre con sé stesso e supera la sua inerzia, la sua paura e ogni tipo di illusione. Se non è pronto a scartare alcuna idea santificata da qualche tradizione, non potrà percepire nulla di nuovo e la sua conoscenza sarà solo un insieme di cliché. Se una persona non è aperta a percepire e vivere un'esperienza apparentemente insignificante, diventerà un dogmatico o, se le cose stanno davvero male, un bugiardo. La paura di essere aperti, la paura della novità è sempre una forma di autoconservazione dello stato mentale. E ogni atto verso l’autoconservazione contraddice all’idea stessa della ricerca della verità - dopotutto, il fuoco distrugge la candela, non è vero?

[INDICE](#INDICE)

**ILLUSIONE DELLO STUDENTE**

Uno dei malintesi più dannosi che possono essere manifestati in un principiante nell'apprendimento è che il Maestro deve essere estremamente interessato alla crescita interiore del discepolo. Questa visione dell'apprendimento, infatti, è una proiezione di una situazione portata fin dall'infanzia, quando un insegnante a scuola era preoccupato per i progressi dello studente e lo dimostrava attraverso pressioni morali e rimproveri. In risposta, il bambino sviluppava senso di colpa o resistenza, che potevano portare ad ottusità. I sensi di colpa sostenevano costantemente la paura dell'errore e formavano il desiderio di compiacere l’insegnante; la resistenza rendeva difficile qualsiasi compito, anche il più semplice.

Se comprendi e accetti il ​​fatto che la maggior parte delle persone, raggiungendo la maturità fisica non raggiungano la maturità psicologica, allora diventa chiaro perché questo schema infantile si ripropone nel lavoro tra Maestro e studente. Il processo di apprendimento porta in vita la stessa sub-personalità che andava per rispondere alla lavagna a scuola e tutte le reazioni automatiche ad essa associate. L'atteggiamento che si è formato nei confronti dell'insegnante a scuola viene trasferito al Maestro e lo studente cerca di arruffianarsi in modo che il maestro non lo rimprovera e lo lascia in pace, oppure resiste apertamente o segretamente a quelle istruzioni che non gli piacciono. Di conseguenza, tutto il lavoro diventa inefficace.

Se lo studente pensa che il Maestro abbia bisogno della sua formazione più di quanto ha bisogno lui stesso, tutte le sue azioni saranno un favore per il Maestro. Se allo studente sembra che il Maestro voglia insegnargli con tutto il cuore e soffre quando non ne esce nulla, porta il Maestro al suo livello, ma anche questo non va bene.

Sia la resistenza, sia il senso di colpa - sono ostacoli all'apprendimento, devono essere visti e compresi insieme allo stereotipo dell'approccio scolastico. Solo liberandosi da essi, lo studente è in grado di diventare ricettivo al processo di apprendimento e all'interazione con il Maestro. Allora il lavoro cesserà di essere percepito come duro lavoro e punizione (anche se questo atteggiamento è nascosto nella parte inconscia della mente) e diventerà creativo.

Coloro che non sono pronti ad abbandonare stereotipi comportamentali, così familiari e cari al proprio cuore, ma allo stesso tempo vogliono una crescita spirituale, dovrebbero rivolgersi a falsi maestri o unirsi a qualsiasi setta, dove il loro senso di colpa costantemente crescerà e dove potranno continuare a diventare sempre più ottusi, ascoltando discorsi pomposi e confusi.

[INDICE](#INDICE)

**A PROPOSITO DI COSTANZA**

La costanza non è una proprietà del Sentiero, anzi, al contrario, la sua caratteristica sono i cambiamenti. Mancanza di cambiamento ossia stagnazione, dissolvenza, oblio e perdita di connessione con l'Esistenza. La costanza delle abitudini e degli attaccamenti è segno di blocco, cessazione della crescita; oppure è la fine del Sentiero, che in generale è la stessa cosa.

La variabilità delle circostanze e delle manifestazioni è caratteristica del Sentiero, tuttavia, per coloro che hanno appena iniziato la ricerca, l'incostanza è distruttiva. Finché una persona non ha trovato la sua Strada, mentre i suoi obiettivi sono molteplici, mentre si divide tra desideri contrastanti, ha bisogno di un'ancora. Questa ancora è uno sforzo costante nella consapevolezza, nell'introspezione, nella ricerca.

Qualunque siano le eccezioni alle regole, dobbiamo ricordare che è impossibile cambiare noi stessi dall'oggi al domani. Non puoi, dopo aver meditato per una settimana, ottenere risultati stabili nel cambiamento della consapevolezza.

Si sbaglia chi, ispirato dal libro che ha letto, pensa di essere pronto per intraprendere il Cammino. Coloro che, dopo aver seguito un corso di trasformazione della personalità in tre giorni, credono che questo sia sufficiente, si sbagliano.

Per chi ha deciso di cambiare sé stesso, di liberarsi dalle catene del condizionamento, dalle abitudini meccaniche e dai modelli emotivi, lo sforzo per sviluppare la consapevolezza deve essere costante. Dirigendo parte della nostra attenzione sui processi che avvengono nel corpo, nelle emozioni, nella mente, diamo energia a quella parte di noi, che si chiama individualità. Dirigendo la nostra attenzione all'esterno, verso gli altri, nutriamo i loro falsi sé, cioè le personalità; allo stesso modo, nutriamo il nostro ego con la loro attenzione (vale forse la pena qui specificare che per attenzione viene inteso l’atto con cui la mente si rivolge ad un qualcosa di esterno e questo può essere “indirizzato “sia in una accezione positiva ma anche negativa, in pratica per il ns ego non c e molta diversità se uno mi dice bravo o se uno mi dice stronzo comunque o attraverso il compiacimento o attraverso il risentimento il ns ego si accrescerà “)e ne diventiamo dipendenti. Come ha detto uno dei saggi, la libertà non è data dall'esterno, ma dall'interno. Diventando dipendenti dall'attenzione degli altri, diventiamo mendicanti; attirando su di noi l'energia della nostra attenzione, sviluppiamo il centro autonomo e troviamo l'autosufficienza.

Un lavoro costante con l'energia dell'attenzione, uno sforzo nella consapevolezza porta a cambiamenti ***irreversibili*** nel nostro essere. Leggere libri e meditare di tanto in tanto fa un cambiamento superficiale e il primo vero stress fa emergere la nostra essenza.

Lo sforzo continuo nella consapevolezza è la chiave per diventare immutabili e centrati in circostanze in continua evoluzione.

[INDICE](#INDICE)

**IL DESIDERIO**

Il significato della vita di una persona è soddisfare i propri desideri. Il fatto che questi desideri siano i propri è, ovviamente, un'esagerazione, poiché la maggior parte di essi viene presa in prestito dagli altri o imposta dalla pubblicità o da propaganda. L'energia vitale all'interno di un essere umano deve muoversi, per il suo movimento deve avere una meta, questa meta si forma e si determina attraverso i desideri.

Tutti i desideri si basano sui bisogni umani (anche il marketing ci insegna che “vendere un prodotto” equivale alla trasformazione di un bisogno generico in un desiderio specifico ossia del prodotto stesso): il bisogno di mangiare, essere protetti dal caldo e dal freddo, soddisfare l'istinto sessuale, evitare situazioni pericolose per la vita e sentirsi appagati. Tutti questi bisogni sono abbastanza semplici, ma la mente, come nella sua abitudine e nella misura del suo condizionamento, complica tutto e fa di ogni situazione un “problema”, li trasforma in un insieme di desideri molto diversi, a volte molto fantastici e deliranti. E quindi sono i desideri che portano l'intero spettro delle emozioni negative - e un po' di gioia. tuttavia, la gioia passa rapidamente e la tristezza dura per anni.

In un modo o nell'altro, tutta la vita umana è uno sforzo per soddisfare i desideri e una persona non può immaginare come si possa vivere in modo diverso. È proprio il prossimo forte desiderio ci dara la forza per lavorare, superare le difficoltà e appunto, praticamente ci dà la forza per vivere. Ecco perché le persone che sono cadute in depressione, in uno stato in cui tutti i desideri sono soppressi, così spesso muoiono.

A causa delle peculiarità della nostra educazione e dei divieti da lei imposti, ognuno di noi porta in sé molti desideri inconsci soppressi, che proprio per questo non possono essere realizzati e che danno un pizzico di amarezza a tutta la nostra vita. E chi vuole rendere la sua vita meno triste, deve guardarsi dentro con onestà e imparzialità, per risolvere il problema dei desideri repressi, per occuparsi di quelli che risalgono dall'infanzia e per capire il meccanismo della loro formazione. Questo è ciò a cui saranno dedicati i capitoli che seguono.

[INDICE](#INDICE)

**SULL'ESPRESSIONE DEL DESIDERIO**

Chiunque voglia capire sé stesso e le ragioni delle sue gioie e dei suoi dolori deve imparare ad osservare con calma e imparzialità le sue manifestazioni, compreso il modo in cui è abituato a esprimere i suoi desideri. L'abitudine di un certo modo di esprimersi si forma durante l'infanzia e sorge a causa delle condizioni in cui una persona viene allevata. Se un bambino è coccolato e molto viziato, se genitori cercano di accontentarlo in tutto, il bambino dichiarerà i suoi desideri in modo diretto, categorico e direttivo; il rifiuto di accontentarlo sarà respinto con indignazione e rabbia. Se ci sono regole rigide nella famiglia, che limitano la possibilità di parlare direttamente di ciò che vuoi, allora questo porterà alla soppressione dei desideri e formerà l'abitudine di indicarli indirettamente, in suggerimenti. Queste sono due posizioni estreme, nella maggior parte dei casi il bambino si trova di fronte a una situazione in cui, una volta per qualche motivo, i suoi desideri vengono soddisfatti istantaneamente, altra volta invece per motivi inspiegabili, vengono respinti. In questo caso, non sapendo con certezza come i suoi genitori percepiranno la sua richiesta, impara a manovrare, usando piagnucolii e piagnucoloni, o direttamente si arruffiana per ottenere ciò che vuole.

Capire come esprimiamo i nostri desideri è importante per imparare a vedere il vero stato della nostra mente. Senza sapere di cosa siamo malati, non possiamo iniziare il trattamento; non conoscendo i nostri veri desideri, ingannando noi stessi, non possiamo mai liberarci della tristezza e della tensione. È abbastanza facile osservare i tuoi desideri quando sono espressi direttamente; è molto più difficile farlo se viene imposto un divieto interno all'espressione diretta. La paura di volere qualcosa ***per sé stessi***, instillata in una persona contemporaneamente alla coltivazione di un complesso di inferiorità, genera una negazione dei propri desideri in cui ci rifiutiamo di accettarli. Allo stesso tempo, tutte le conseguenze negative dei desideri insoddisfatti rimangono, distruggendoci lentamente.

Uno dei compiti principali che deve affrontare una persona sul sentiero dell'autorealizzazione è imparare ad essere consapevole dei propri ***desideri inespressi***. Il divieto di questa consapevolezza può essere così forte che diventa molto difficile portare a termine questo compito, quindi è più facile iniziare con le tue manifestazioni esterne.

Quando diciamo: "Voglio il gelato", tutto è chiaro e comprensibile. Quando diciamo: "Non voglio il gelato", non suona così semplice, perché può significare una sorta di continuazione, ad esempio: "Non voglio il gelato, perché voglio le caramelle". Un netto rifiuto del gelato sarebbe "No grazie, non lo voglio". La frase "Non voglio", essendo colloquialmente analoga a "Non lo farò", potrebbe avere un significato nascosto. Quando diciamo "Non voglio questo", potremmo provare a dire: "Voglio qualcos'altro". Forse questo è ***un'espressione negativa*** del desiderio che abbiamo. Essendo attenti e osservando noi stessi, dobbiamo separare "Non voglio" dal senso di "Non voglio questo, perché voglio qualcos'altro". Allora si aprirà davanti a noi l'opportunità di vedere quella parte dei desideri che prima ci era nascosta. Essendo consapevoli di questi desideri, conosciamo meglio noi stessi e possiamo anche fare qualcosa con loro e liberarci dalla tensione creata da loro in un modo o nell'altro.

[INDICE](#INDICE)

**Perché le persone diventano ottuse**

Siamo tutti nati con un'innata capacità di apprendimento. Non importa quanto diverse possano essere le nostre inclinazioni, la capacità di apprendere è comune a tutti ed è necessaria per noi per adattarci al mondo che ci circonda e sopravvivere in esso.

Perché allora così spesso vediamo persone che non sono in grado di apprendere le cose elementari, per non parlare della padronanza dei concetti, senza la quale è impossibile comprendere l'Insegnamento? (qui il riferimento è ad un insegnamento “spirituale”)

Tutto inizia nell'infanzia. Finché il bambino impara spontaneamente, muovendosi dove la naturale curiosità lo attrae, non ci sono problemi. Finché fa ciò che gli piace ed esplora oggetti interessanti e attraenti, la sua percezione continua ad essere acuta e la sua memoria è grande. Le difficoltà sorgono nel momento in cui la formazione diventa ***obbligatoria***. Molto spesso questo accade a scuola, meno spesso all'asilo e talvolta a casa, con i genitori.

La situazione si sviluppa come segue: il bambino vuole giocare e divertirsi, ed è costretto a leggere il libro della ABC. Sorge un conflitto tra desiderio e obbligo. Da questo conflitto nasce la resistenza come risposta alla coercizione. Il bambino non può mostrare apertamente disobbedienza, poiché è soppresso dall'intero sistema educativo. Quei bambini che hanno accumulato molta paura e, in virtù di ciò, hanno una responsabilità, cercano di sviluppare la volontà, rimandando l'adempimento dei desideri che sorgono istantaneamente e cercando di imparare obbedientemente la modalità della lettura.

I bambini che non riescono a impegnarsi per assimilare la conoscenza non necessaria dal loro punto di vista trovano un'altra via d'uscita da questa situazione. Vivendo un'acuta riluttanza a studiare ma non potendolo evitare, si ***ritirano internamente*** dall'apprendimento. Ci sono due opzioni per tale ritiro: o l'immersione nei sogni, cioè la compensazione per il desiderio insoddisfatto; oppure, quando la resistenza e la rabbia sono troppo forti, cadendo in uno stato di trance, in cui il bambino è presente, sbatte le palpebre e talvolta dice anche qualcosa, ma allo stesso tempo non partecipa affatto a ciò che sta accadendo. Alla fine della lezione, il bambino ha una vaga idea di ciò che si stava discutendo e non comprende il materiale presentato dall'insegnante.

A poco a poco, una tale reazione diventa abituale, meccanica e potrebbe addirittura sfuggire alla comprensione della persona stessa. Andando a scuola, aspetta che arrivi la fine della lezione, in modo che in seguito possa fare quello che vuole. Infatti, in relazione alla materia studiata, questa non viene appresa dal bambino ma allo stesso tempo rimane abbastanza sveglio in quei tipi di attività che per lui sono veramente interessanti.

Tutto questo non sarebbe importante se tale dinamica finisse con il concludersi degli studi.

Sfortunatamente, l'abitudine di dare una reazione di resistenza a situazioni in cui è richiesto uno sforzo da parte di una persona per accettare nuove conoscenze o imparare qualcosa persiste anche dopo essere cresciuti. Contro la sua volontà, una persona cade in uno stato di ottusità, non capendo le cose più semplici e dedicando molto tempo alla loro assimilazione. Così diventa vittima delle sue reazioni infantili.

L'abitudine di aspettare la fine di attività spiacevoli e poco interessanti, sognando cosa fare dopo di esse, viene molto spesso trasferita al lavoro in cui la persona è impegnata. Non rendendosi conto delle manifestazioni dell'abitudine infantile, non riesce a capire perché è così difficile per lui concentrarsi sul suo lavoro, perché vuole finire il lavoro il più rapidamente possibile, anche se lo ha fatto con noncuranza o in modo errato ...

In altre parole, il desiderio di fare solo ciò che ti piace (o alternativamente il desiderio di sfuggire a qualcosa che non ti piace) porta a una frequente resistenza interna alle circostanze esterne, che genera rabbia e rifiuto, che a loro volta bloccano la capacità di apprendere. La maggior parte delle persone non cerca nemmeno di cambiare la situazione, credendo che queste siano le caratteristiche del proprio carattere e della propria mente, e quindi ognuno di noi ritiene di avere un circolo di abilità strettamente delineato, all'interno del quale ma non fuori da questo dobbiamo svilupparci e cercare noi stessi. Quindi, accettiamo i nostri limiti come naturali; seguendo il desiderio di non sforzarci, siamo pronti ad ammettere che siamo negati nei confronti di ciò che ci risulta più difficile e rinunciamo ad esplorare l’intera gamma delle nostre potenzialità.

Negando gli sforzi, seguendo il desiderio di soddisfare i nostri desideri, perdiamo le prospettive di crescita dell'essere. Ed è impossibile per noi capire che la ricchezza e gli anni passati non sono segno di un livello di essere più maturo, soprattutto perché le nostre reazioni sono rimaste le stesse dell'infanzia.

Un fatto indiscutibile è l'impossibilità per molte persone di stabilire relazioni normali con i propri genitori: i modelli di resistenza e rabbia dei bambini nei confronti di genitori che imponevano qualcosa obbligatoriamente li spingono oggi costantemente a fomentare litigi o interrompere la comunicazione replicando oggi schemi del passato.

Chiunque voglia cambiare qualcosa in sé stesso diventa spesso vittima di reazioni stereotipate: dove è richiesto uno sforzo, la persona diventa ottusa come un asino e non riesce ad andare avanti. Le difficoltà che sorgono quando si lavora su sé stessi hanno le stesse radici; la resistenza nasce dalla stessa sorgente meccanica.

 Le reazioni inconsce dell'infanzia ci limitano, non lasciandoci scelta; accettandoli come parte integrante di noi stessi, siamo d'accordo con questa limitazione.

Se vogliamo smetterla di “scontrarci” con persone che ci chiedono qualcosa, dovremmo imparare a tenere traccia dei momenti in cui sorge la resistenza abituale. Come farlo? Per cominciare, ammetti che c'è un problema, prova a guardare le tue azioni e i loro risultati dall'esterno e vedi quanto sia improduttivo un simile approccio.

Ciò aiuterà in futuro a fermarsi al momento della comparsa di una forma resistenza. Dopo esserti fermato, dovresti fare un passo indietro, ritirarti dalle tue posizioni. All'inizio, potrebbe volerci del tempo per calmarsi e dare un'occhiata chiara alla situazione che si è verificata. In ogni caso è necessaria una pausa. Questa pausa è necessaria in modo che possiamo valutare lo stato delle cose in modo più obiettivo, rendendoci conto delle radici della nostra riluttanza ad andare avanti - sia che abbiano una natura meccanica delle abitudini o che abbiano una base razionale. Allo stesso tempo, abbiamo l'opportunità di considerare più attentamente e ponderatamente la proposta che ci viene fatta e renderci conto se l'abbiamo compresa correttamente.

Se vediamo che la nostra riluttanza a fare qualsiasi cosa è una reazione infantile mimetizzata chiamata "Non voglio niente!", Allora questa stessa visione ci permetterà di fermare le cazzate e cessare resistere e avremo una scelta che non è condizionata dai modelli precedenti.

Attenersi alle abitudini, considerandole una parte importante della tua personalità, è il peggior tipo di attaccamento. Se permettiamo alle reazioni dell'infanzia di influenzare la nostra vita adulta, non ci libereremo mai dalle restrizioni create artificialmente, diventando di tanto in tanto ottusi e considerandole una manifestazione della nostra individualità unica.

[INDICE](#INDICE)

**DESIDERI NON REALIZZATI**

Di regola, non possiamo soddisfare i nostri desideri per due motivi: uno è esterno, uno è interno. Una ragione è esterna ed è tutto ciò che interferisce con la realizzazione del nostro desiderio nel mondo esterno, come: mancanza di denaro, resistenza delle persone, condizioni meteorologiche inadeguate o, in definitiva, il fatto che ciò che vogliamo non esiste in natura. Una ragione è invece interiore ed è un condizionamento che ci limita nelle azioni e nei desideri, imponendogli un tabù. In questo caso, la paura di violare il divieto ci costringe a sopprimere i nostri desideri, voltando loro le spalle.

Abbastanza spesso, entrambi questi motivi sono presenti contemporaneamente, ma tendiamo a incolpare il mondo intero e le persone per il fatto che il nostro desiderio non si è avverato, questo può essere anche parzialmente ma noi preferiamo comunque porre l attenzione sul limite esterno piuttosto che andare ad esplorare le ragioni interiori (divieti e paure interiori) che ci limitano nel raggiungimento di questo desiderio, in sostanza siamo molto più noi a sabotare noi stessi con i nostri limiti che non le situazioni esterne. Ogni desiderio insoddisfatto, indipendentemente dall'area della vita a cui appartiene, crea tensione all'interno: non possiamo mai sentirci completamente felici finché abbiamo anche un solo desiderio insoddisfatto, e i brevi momenti di felicità che ci accadono hanno sempre un sapore di amarezza perché comunque abbiamo sempre qualcosa di insoddisfatto. Non possiamo rilassarci, possiamo solo dimenticare. Qualsiasi promemoria di ciò che vorremmo, ma che non abbiamo mai ricevuto, ci causerà irritazione o tristezza, tutto questo insieme ci renderà costantemente pronti per la sofferenza. Non importa quanto sia forte il nostro oblio, in alcuni momenti torneremo comunque alla consapevolezza della nostra posizione e l'intero carico di desideri insoddisfatti inizierà a farci pressione. Da qui la conclusione: la maggior parte delle nostre tensioni sono il risultato di desideri ed emozioni insoddisfatti o repressi. Anche se ci sembra che il nostro stress sia causato dalla paura, spesso tale paura e generata dal timore di non soddisfare il nostro caro desiderio.

Un segno che una persona ha molti desideri insoddisfatti è la malinconia ricorrente, che non è un'emozione, ma uno stato mentale che sperimenta desiderio e delusione allo stesso tempo. Il desiderio è sempre un invito all'azione che non possiamo né formulare né comprendere; la malinconia è un segno di insoddisfazione generale e, in particolare, di negazione dei propri desideri.

Un'altra variante dell'aspetto dell'insoddisfazione può essere l'eccitazione, un calore interno che si alza al minimo accenno della possibilità di soddisfare un desiderio. Se siamo sopraffatti dall'eccitazione, ad esempio, al momento dello shopping, significa che abbiamo molti desideri sessuali repressi; è attraverso l'eccitazione che questi desideri si fanno sentire. Per qualunque motivo sorga l'eccitazione, è sempre un segno di sessualità repressa. Il desiderio che ci viene imposto di negare la nostra sessualità ci proibisce di realizzare la presenza di questi desideri, quindi si manifesta sotto forma di eccitazione che si manifesta al momento della soddisfazione di altri desideri. Se l'eccitazione si verifica troppo spesso, questa è una scusa per cambiare qualcosa nella tua vita intima.

Conosciamo sempre tutti i nostri desideri, ma evitiamo di guardarli, perché quando sono nel nostro campo di attenzione, hanno bisogno di essere soddisfatti o cadono in rabbia o tristezza. Sfortunatamente, i desideri vivono per sempre e, nella maggior parte dei casi, non ci scompaiono da soli. Molto spesso le persone per tutta la vita soffrono per i desideri che non sono stati realizzati durante l'infanzia. L'abitudine di rinnegare sé stessi e i propri desideri non consente loro di fare le cose più semplici - per esempio, se da bambini volevano mangiare abbastanza gelato, o giocare ai "soldatini “ma non hanno potuto farlo oggi da adulti questo può ancora generare a livello inconscio insoddisfazione nella loro vita. Un desiderio insoddisfatto può esistere dentro una persona per anni, come una pietra nel suo petto, e più tali desideri sono presenti, e più una persona diventa pesante, la tristezza e la rabbia si trasformano nei suoi compagni costanti. Non importa, per quali ragioni il desiderio rimane insoddisfatto - che si tratti di un divieto interno o di ostacoli esterni; il fatto è che si adopererà sempre per la realizzazione e alla prima occasione conveniente dichiarerà la sua esistenza. In un modo o nell'altro, il desiderio richiede sempre la soddisfazione di sé, e quando molti di loro si accumulano, il prezzo della loro realizzazione non ha più importanza. L'appagamento inconscio dei desideri ci conduce in un circolo vizioso nel tentativo di ripetere il piacere ricevuto in precedenza e, in effetti, non ci sazia mai. Un atteggiamento consapevole nei confronti dei desideri e della loro incarnazione aiuta sia a trasformare noi stessi che a cambiare la situazione della nostra vita nel suo complesso

[INDICE](#INDICE)

**COSA FARE CON I DESIDERI**

I desideri raramente muoiono da soli, e una volta che compaiono, la maggior parte di loro, se non li soddisfiamo, ci accompagnano fino alla nostra morte. Succede che crescendo, ci allontaniamo in senso temporale dai sogni dell'infanzia e dell'adolescenza, ma succede che ciò che non si realizza nell'infanzia ci perseguita per tutta la vita. Ad esempio, molte persone vogliono la sensazione della festa e la inseguono ovunque solo perché non l'hanno avuto abbastanza da bambini.

Per mettere in ordine i tuoi desideri devi avere l'accettazione di te stesso e un'osservazione sincera e imparziale delle tue reazioni interne. L'auto accettazione è una chiave universale per qualsiasi lavoro su sé stessi, altrimenti dividendo le nostre manifestazioni in buone e cattive, tagliamo l'opportunità di vedere i desideri e le emozioni represse. Solo prendendo una posizione in cui non condanniamo (in tal senso l’accettazione di noi stessi diventa un presupposto indispensabile) nulla che possiamo trovare in noi stessi, avremo l'opportunità di contemplare ciò che abbiamo accuratamente nascosto a noi stessi e al mondo. Ci vuole una certa dose di coraggio per essere sinceri, c'è troppo falso nella nostra vita. Ma se non possiamo guardare dentro di noi sinceramente, non saremo in grado di raggiungere le cause delle molte nostre sofferenze e ci convinceremo che il nostro sentimento principale è l'amore per le persone, e non la paura e la rabbia.

Per imparare a distinguere chiaramente i tuoi desideri, dovresti comprendere alcuni momenti. La legge immutabile della nostra vita interiore dice: conosciamo tutti i nostri desideri.ma il fatto che non possiamo trovarli accade solo perché noi stessi non vogliamo trovarli, un po’ come se ce li nascondessimo. Quando non vogliamo sentirli, voltando le spalle a loro e sopprimendoli, allora è difficile per noi trovare le ragioni della rabbia e della tristezza che ci sopraffanno. Tuttavia, conosciamo tutti i nostri desideri, anche se questa conoscenza è nascosta nella parte inconscia della nostra mente. Pertanto, se non abbiamo preso coscienza del desiderio stesso al momento della sua comparsa, la conoscenza di esso è immagazzinata lì (nella parte inconscia della nostra mente).

I desideri ci danno vitalità, costringendoci ad agire nel mondo. Essendo sorto una volta, il desiderio richiede soddisfazione, creando tensione, a volte molto forte, dentro di noi.

Dovrebbe essere chiaro che il desiderio che è rilevante ora può essere solo una singola manifestazione di un desiderio più generale. Ad esempio, in un dato momento, il nostro desiderio è concentrato sul possesso di una donna in particolare. Questo desiderio è forte, estenuante e ci fa soffrire. Tuttavia, se iniziamo a cercare le sue radici, arriviamo a un desiderio più generale e a un'idea più generale, di sbarazzarci della nostra energia sessuale repressa, attraverso il possesso di più donne possibile. Il desiderio di guadagnare tremila dollari questo mese può essere una manifestazione particolare di un desiderio più generale di stabilità e benessere, ma può anche essere un trampolino di lancio per soddisfare un altro desiderio, diciamo l'acquisto di un'auto. La maggior parte dei desideri che abbiamo in questo momento, sono una manifestazione specifica in un dato momento, dei desideri più generali, estesi nel corso di decenni. Quando vogliamo che nostro figlio vada bene a scuola, questa è una manifestazione del nostro desiderio che lui diventerà felice e di successo; e quando non vogliamo che accada niente di male ai nostri cari, questo, oltre alla paura per la loro vita, è manifestazione del desiderio di non essere lasciati soli, paura di solitudine. Possono esserci tantissimi di questi esempi, ma per colui che vuole cambiare, è importante scoprire e comprendere i propri desideri di base e imparare a vedere come si manifestano nella vita di tutti i giorni.

Come sapete, ci sono due modi per soddisfare i nostri desideri: implementazione diretta, quando facciamo o otteniamo esattamente ciò che vogliamo, o sostituzione, quando dobbiamo sostituire ciò che vogliamo con qualcosa di simile, ma comunque diverso. Un esempio di tale sostituzione sarebbe quando vorremmo mangiare una pera, ma abbiamo in disposizione solo le mele. A malincuore, mangiamo una mela, e il nostro desiderio è in una certa misura soddisfatto, anche se non completamente, quindi in 99 casi su 100 compreremo una pera non appena sarà possibile, anche se sembrerebbe che in questo momento non abbiamo nessun desiderio. Questo acquisto sarà il completamento di quel desiderio insoddisfatto quando la mela ci ha aiutato. La sostituzione ci aiuta ad alleviare la pressione in momento quando sorge, in cui desideriamo fortemente qualcosa, ma non dà la soddisfazione finale al desiderio. È semplicemente rinviato per il futuro, e non appena abbiamo l'opportunità di soddisfarlo, lo facciamo, spesso inconsciamente. Non importa quanto sostituiamo ciò che vogliamo con qualcosa di simile, la soddisfazione non arriverà e la tristezza si accumulerà.

Allo stesso tempo, abbiamo desideri che non possono essere sostituiti da nulla, ma è quasi impossibile realizzarli. Tali desideri sono direttamente correlati al nostro condizionamento e hanno una formulazione astratta e generalizzata. Ad esempio: "Voglio che tutte le persone siano felici e la giustizia prevalga sempre", ecc. Quindi, se mi trovo di fronte ad una ingiustizia, proverò un senso di indignazione (rabbia) e delusione (tristezza). Quindi, il mio desiderio inconscio, mi tormenterà come una marionetta, costringendomi a reagire allo stesso modo a eventi simili che si verificano nel mondo. E considererò la prevedibilità di queste reazioni, come la mia personalità, ne diventerò orgoglioso e sarò pieno di determinazione a proteggerla fino all'ultima goccia del mio sangue. La difficoltà nell'affrontare questo tipo di desiderio è che il cercatore deve essere in grado di osservare con molta attenzione le fonti delle sue reazioni e non aver paura di esplorare la base della sua personalità e l'insieme di idee che ci sono nel suo fondamento. Ciò che è stato messo nella nostra mente durante il processo di educazione è la fonte di questi desideri idealistici, che sono separati dalla realtà, che, tuttavia, hanno un effetto molto forte su tutto il nostro essere, creando lo sfondo di tutta la nostra vita mentale e fornendo le basi per una falsa autoidentificazione. Il fatto è, che più idee elevate porta in sé il condizionamento di una persona, più essa soffre di fronte alla realtà.

Se sei stanco di soffrire, cerca nella tua mente queste “belle” idee e desideri ad esse associati. Da questo punto di vista, il contenuto delle idee non ha importanza, e la brillante idea ad esempio di una” razza eletta” non è né migliore né peggiore di un’idea di uguaglianza e fratellanza universali; entrambi porteranno la stessa sofferenza ai loro proprietari. Pertanto, per scoprire i tuoi desideri idealistici, così come le idee che li generano, devi iniziare con la sofferenza. Quando in futuro sarai di nuovo indignato o sconvolto per ciò che sta accadendo nel mondo, guardati dentro e prova di trovare lì il desiderio, che le cose siano diverse. Cerca di capirlo e di formularlo a parole. Ad esempio, se sei arrabbiato per l'ennesima guerra locale e sei rattristato dalla morte di persone innocenti, forse il tuo desiderio sarà formulato cosi: "Voglio che non ci siano guerre, ma che ci sia sempre uno stato di pace e prosperità e che le persone non muoiano senza motivo." È un desiderio nobile e sublime, che puoi provare a soddisfare unendoti a un movimento contro la guerra o a un comitato di pace; tuttavia, non sarà mai pienamente soddisfatto, e ogni conflitto militare sulla terra può ferirti. Nel momento in cui ti stanchi di soffrire a causa di questo desiderio, puoi liberartene, semplicemente gettandolo fuori dalla tua testa, e allo stesso tempo accetta il fatto che l'aggressività intrinseca e l'avidità delle persone le spingerà sempre a commettere massicci atti di violenza. In altre parole, sarai in grado di accettare la realtà che esiste e di conseguenza, diventare più adeguato. Alla fine per quanto “cinico” possa sembrare ma lo sbarazzarsi di tale idea diventa una evoluzione personale nell’adattamento alle condizioni generali del mondo.

Lasciar andare il desiderio, promuove sempre l'accettazione della realtà; sbarazzarsi delle idee che filtrano la nostra percezione, ci aiuta ad avvicinarci alla percezione di ciò che i mistici di tutti i tempi hanno chiamato realtà oggettiva. In questo modo, possiamo sbarazzarci di qualsiasi desiderio idealistico, semplicemente vedendone l'incompatibilità con la vita. Tuttavia, la sofferenza a volte è così dolce per i nostri cuori, che non cerchiamo di andare dentro di noi, e invece andiamo alla manifestazione per la pace in mondo.

Per quanto riguarda i desideri che possono essere soddisfatti nella vita reale, c'è una regola: quando li soddisfi, *sii il più cosciente possibile!*Ciò significa: quando sei in procinto di soddisfare uno di tuoi desideri, non identificarti con esso e osserva tutte le reazioni della tua mente e delle tue emozioni nel modo più attento, e anche cerca di capire perché proprio questo particolare desiderio è sorto in te, e nessuno altro.

Tale lavoro consente:

a) conoscere meglio te stesso,

b) diventare cosciente e indebolire le radici dei propri desideri.

Quando seguiamo ciecamente i nostri desideri e ci identifichiamo con essi, dal punto di vista della trasformazione interiore, non otteniamo nulla da questa azione. Il sollievo dallo stress a breve termine, sarà tutto ciò che possiamo ottenere. Abbastanza rapidamente, la mente occuperà lo spazio interiore vuoto con un nuovo desiderio, ma il vecchio non sarà completamente scartato, ma solo rimandato fino a un certo momento, quando la mente avrà di nuovo bisogno di occuparsi di qualcosa. Allo stesso tempo, nella mente di una persona, non ci saranno domande sull'origine di questo desiderio, perché vivere con i desideri è lo stato naturale. Praticando la pratica della disidentificazione con i nostri desideri, in realtà ci disidentifichiamo con la mente e viceversa. Per coloro, che sono inclini a pratiche estreme, posso consigliare di osservare il desiderio appena sorto (non importa quale), senza fare nulla. Durante questa pratica, guardiamo al nostro desiderio, sentendo la pressione crescente, che sta creando dentro e osservando l'impulso di soddisfarlo immediatamente. Non sopprimiamo il desiderio, permettendogli di essere costantemente presente nel nostro campo di attenzione. Questa tecnica è difficile e richiede molta energia, ma se eseguita correttamente, potremo vedere come l'energia del desiderio si esaurisce e si ritira per tornare dopo un po'.  Ritornerà perché non è indipendente, ma serve come manifestazione di un desiderio più profondo e più generale.

Soddisfando i nostri desideri consapevolmente, trasformiamo questa azione in pratica e gradualmente ci avviciniamo sempre di più a quelli desideri grandi e profondi. Arriva il momento in cui possiamo vederli direttamente e dirigere tutto il potere della nostra consapevolezza direttamente su di loro. E, poiché la nostra attenzione e consapevolezza cambiano l’essenza di tutto ciò verso cui sono dirette, abbiamo l'opportunità di risolvere la questione con desideri comuni idealistici una volta per tutte. È un processo graduale e progressivo, che si estende negli anni, durante i quali ogni piccola vittoria porta ad una diminuzione della tensione e dell'incoscienza, sostenendo la nostra spinta ad andare avanti.

C'è un'altra cosa relativa ai desideri. A volte i desideri ci aiutano a vedere a pieno il nostro condizionamento, creato attraverso i divieti dei nostri genitori, i quali, instillando in noi un complesso di inferiorità, ci hanno convinto che tutto ciò che vogliamo è una totale assurdità. Pertanto, nel momento in cui desideriamo acquistare qualcosa, spesso possiamo sentire come l'incertezza e la paura sorgere dall'interno. Insieme alla paura arrivano pensieri-cliscé, che ripetono letteralmente ciò che abbiamo sentito dai nostri educatori (e loro, da quelli di loro stessi): “Perché ne hai bisogno? Questo è uno spreco di denaro” e così via. Tali pensieri creano una divisione nella mente di una persona che ha sentito un desiderio, lui si ritira esitante, creando per sé stesso una situazione di lotta interna, tra il desiderio di comprare e il desiderio di risparmiare denaro per scopi più importanti, tuttavia non riesci nemmeno capire e vedere chiaramente questi scopi. Nel tormento tra i poli della paura e del desiderio, una persona può trascorrere molti giorni, rendendo insopportabile la sua vita di già così difficile. Se hai questi sintomi al momento del desiderio, sappi che prima di tutto devi lavorarci con loro. In pratica devi fare così: lascia perdere la tua falsa saggezza, diventa totale e metti tutte le tue energie nella realizzazione del tuo desiderio. La soddisfazione e la mancanza di successivi tormenti saranno la tua ricompensa. Ricorda, che questa è la tua vita, e sei tu che devi prendere decisioni in essa, e non il programma incorporato nella tua mente, quando eri un bambino, per poter gestirti in modo più efficace. Per superare la paura è sempre necessaria la totalità del desiderio di superare la paura e l’integrità nel non “scendere a patti” con la paura stessa. Per la trasformazione dell’essere è necessaria la disidentificazione.

Essendo consapevole e osservando te stesso, puoi sbarazzarti di questi programmi e diventare più libero. Quando ci liberiamo dai desideri e dalle paure che ci tormentano costantemente, otteniamo tempo, energia e l'opportunità di guardare nell'aldilà delle realtà diverse.

[INDICE](#INDICE)

**SUI DESIDERI DEL RICERCATORE**

Se in una persona sorge un impulso, spingendolo a fare qualcosa per scoprire le ragioni dell'emergere del mondo, la verità dell'esistenza di Dio e l'essenza della sua stessa natura, questo impulso è comunque formato dalla mente, come un qualunque altro desiderio. A seconda di quanto fosse stata forte l'influenza che ha generato questo impulso in una persona, il desiderio può essere piccolo e fugace o grande, richiedendo soddisfazione. Allo stesso tempo, rientra in un lungo elenco di desideri precedentemente apparsi, di maggiore o minore importanza interna. Allo stato attuale, una persona continua ad essere un giocattolo, guidato dai desideri, e va lì, dove lo porta desiderio che a questo momento prevale sugli altri. In pratica, il comportamento di un potenziale cercatore assomiglia a questo: prega sinceramente per tre giorni; poi, come se lo dimenticasse, compie sforzi mirati per crescere in carriera e rafforzare l'autorità personale; poi si abbandona al riposo e al divertimento - e improvvisamente si rivolge di nuovo alla preghiera ... Agendo in questo modo, non troverà mai un sentiero e nemmeno si avvicina ad esso per un passo, poiché in questo caso lui ***non agisce*** , ma fa solo da conduttore per il prossimo desiderio dominante.

In una condizione umana ordinaria, non può essere altrimenti. Ogni persona che cerca di trovare qualcosa di più di ciò che questo mondo ha da offrire inizia una ricerca in cui la base di partenza è comunque un “desiderio”. Non ha propria volontà e tutti gli obiettivi della sua vita sono dettati da una serie di desideri, che diventano i più importanti sostituendosi l’uno all’altro arbitrariamente, senza una ragione apparente. La domanda è: come può una persona, essendo un burattino, cambiare qualcosa? Risposta: avendo appreso della sua situazione, può usare questa conoscenza per cambiarla. Se i desideri sostituiscono la nostra volontà, dominandosi a vicenda, dovremmo rendere il desiderio di Verità e trasformazione spirituale il più forte di tutti. Non possiamo gettare in mare i vecchi desideri accumulati durante la vita, non possiamo farlo; ma è possibile per noi subordinarli tutti a uno, il desiderio più importante.

Cosa può aiutare a rafforzare il desiderio di conoscere la Verità? Devi nutrirlo costantemente. Dovrebbero essere letti i libri spirituali, perché molti di essi sono progettati specificamente per accendere il desiderio di ricerca, come quello che stai leggendo ora. Si consiglia di mantenere la comunicazione con chi, come te, sta cercando una via o l'ha già trovata. Non tutti i loro consigli o esperienze potrebbero esserti utili, ma la sola consapevolezza che non sei solo ti sosterrà. Meglio ancora, se riesci a trovare qualcuno che è andato abbastanza lontano lungo il percorso che hai scelto te. La forza della sua personalità, la sua energia e la sua conferma che il percorso esiste ti renderanno più determinato.

Quando tutti i desideri sono subordinati a uno, la loro realizzazione non cambierà radicalmente la direzione della vita di una persona. Ovunque andiamo e qualunque cosa facciamo, saremo in grado di ricordare costantemente l'obiettivo principale del nostro viaggio e questa consapevolezza colorerà qualsiasi nostra azione. Gradualmente, saremo in grado di elaborare la maggior parte dei desideri e liberarci da essi; nel processo di applicazione degli sforzi, acquisiremo una volontà indipendente dai desideri.

Il caos rimarrà caos finché non si troverà un centro, attorno al quale si potrà formare l'armonia. La sostituzione disordinata degli stessi desideri tra loro può essere fermata dalla prevalenza di uno, il desiderio più forte. Da questo desiderio nasce la via per lo sviluppo della nostra volontà individuale, che possiamo presentare al nostro Signore come “impegno” per trovare la completa armonia con Lui.

[INDICE](#INDICE)

**DI COSA VIVONO I SANTI**

Domanda: se tutte le persone vivono secondo i loro desideri e cercano la loro soddisfazione, allora di cosa vivono i santi? Certamente stiamo parlando di quei santi, che hanno cambiato la qualità della loro esistenza, e non di quelli, che la chiesa ha riconosciuto come tali, seguendo la sua politica interna.

Colui, che ha raggiunto uno stato d'essere superiore, quello la cui consapevolezza è incrollabile, quello in cui la Luce ha prevalso sull'Oscurità, vive per ***necessità o per servizio***. La necessità rende tutti i desideri privi di significato, ad esempio, quando siamo molto affamati e abbiamo bisogno di mangiare, potremmo non aver bisogno di cercare un menu da “intenditori” per placare la nostra fame ma potrebbe bastarci semplicemente un pezzo di pane. Quando una persona si disidentifica con la mente, quando lavora attraverso i suoi desideri insoddisfatti, quando diventa internamente matura, la sua coscienza liberata dalle catene dell'identificazione può percepire direttamente la realtà circostante. Diverse culture chiamano questa percezione in modo diverso, io preferisco la parola "visione".

Libero dalle illusioni e non soggetto all'influenza del condizionamento, il santo vede e sente chiaramente la manifestazione della Volontà di Dio, considerandola la più alta benedizione per sé stesso e agendo in conformità ad essa. Il bisogno interiore di armonia lo conduce a Dio, seguire la Volontà di Dio lo conduce al servizio. Il servizio non si manifesta necessariamente esternamente, può essere un atto mistico puramente interiore. Abbandonato alla sua Volontà, non sceglie il modo di servire e il modo di vivere, agisce come gli dice la sua visione della situazione. La sua volontà non è congelata, come qualsiasi energia, si muove come un ruscello, cambiando di volta in volta. Pertanto, le persone, che lo hanno realizzato in tempi diversi e in diverse parti del mondo, hanno espresso la loro comprensione in modi diversi e hanno agito in modo diverso. Esternamente, le gesta dei veri santi possono sembrare molto diverse, ma la loro essenza è la stessa: tutti hanno seguito la loro visione della Volontà rivelata da Dio, senza evitare nulla, né critica e né onore, nel suo sforzo di adempierlo in modo assolutamente accurato. Quando queste persone lasciano il nostro mondo e non c'è nessuno che possa sentire chiaramente la manifestazione della Volontà, ai seguaci rimane solo la possibilità di aderire alle istruzioni lasciate dai santi a loro. Di solito ci sono molti che iniziano a imitare esteriormente il comportamento del santo, perdendo pero l'essenza del messaggio e confondendo gli altri.  Fanno del male non solo a sé stessi, peggio è che a causa loro, la convinzione delle persone, che non sono più rimasti veri santi, sta diventando più forte.

Ma, come dice un detto che “nessun villaggio stia senza un saggio”, il mondo non starà mai senza persone, che sono guide coscienti della Sua Volontà, sul nostro piano di esistenza.

[INDICE](#INDICE)

**SUL PROCESSO DI ACCETAZIONE**

Quando parliamo di accettarci con tutte le nostre mancanze, completamente e con tutto quanto, questo ragionamento ci permette di immaginare l'accettazione come un'azione una volta per sempre. Sembra che la cosa principale sia raccogliere forza e accettare te stesso, e poi tutto andrà come un orologio. In pratica, le cose sono un po' diverse.

Quando accettiamo noi stessi, stiamo compiendo un atto in cui “ci permettiamo di essere ciò che siamo***”***. Stiamo stabilendo nuove regole del gioco: ciò che prima era rifiutato e condannato, ciò che era stato soppresso, ora può essere rivelato e manifestato. Ci apriamo alla totale possibilità di accettare noi stessi nella nostra interezza di ciò che siamo sia per quello che riguarda i nostri lati che “riconosciamo” postivi e sia per quelli che al contrario “riconosciamo “come negativi e una sorta di atto di fiducia nei confronti di noi stessi. Allo stesso tempo, il nostro condizionamento non è andato da nessuna parte, quindi l'accettazione formale di noi stessi è solo l'inizio, il vero lavoro è ancora avanti.

Devi capire che, permettendo a noi stessi di essere noi stessi, non conosciamo ancora noi stessi (questo è l’atto di fiducia di cui sopra). Da questo momento, infatti, inizia la vera conoscenza di tutta la varietà del nostro mondo interiore. E quando i desideri repressi iniziano a manifestarsi, è inevitabile un conflitto tra loro e il nostro modello di comportamento, figlio dei nostri condizionamenti pregressi.

Si scopre questo: ogni volta che emozioni e desideri repressi si presentano, esigendoci alcune azioni, dovremmo accettarli come parte integrante di noi stessi, cercando di essere, attraverso l’osservazione, il più coscienti possibile.  Ogni desiderio che si apre a noi, che prima era proibito in quanto in conflitto con le nostre “convinzioni pregresse”, ci richiederà di fare uno sforzo per accettare noi stessi. Accettando ciò che è stato negato in precedenza, possiamo lavorarci, altrimenti possiamo solo soffrire.

Pertanto, nel processo di accettazione, amplieremo la portata di ciò che sappiamo di noi stessi. Allo stesso tempo, avremo una grande opportunità di lavorare sul nostro condizionamento, che inevitabilmente resisterà a ciò che inizia ad emergere dalla parte inconscia della nostra mente.

La combinazione di queste pratiche, insieme con la crescita di consapevolezza, ci permetterà di ottenere la libertà interiore e avvicinarci alla realizzazione del nostro vero Sé.

[INDICE](#INDICE)

**SULLA SODDISFAZIONE DELL'EGO**

È molto difficile, quasi impossibile per una persona, la cui esistenza è piena di complessi di inferiorità, paure e desideri repressi, svilupparsi spiritualmente. Il suo ego insoddisfatto richiederà costantemente un compenso e tutta l'energia a disposizione di una persona andrà a tentare di compensare esso. Il bisogno di autoaffermazione richiederà tempo ed energie.

Da un certo punto di vista, è possibile dividere le persone in quelle con un ego sano e in quelle con un ego malato. Una persona con un ego sano si sente, anche se non è completamente, comunque soddisfatta indipendentemente dal lavoro, dalla famiglia o dagli hobbies. È più equilibrato, e non ha bisogno di dimostrare costantemente il suo valore agli altri. In questo senso è più libero. Una persona con un ego malato incapperà costantemente nella propria inferiorità, ne soffrirà e cercherà di dimostrare agli altri che sono loro, e non lui, ad essere inferiori.

Ci sono “percorsi spirituali” che propongono di lasciar perdere desideri soppressi e complesso di inferiorità, e con l'aiuto di varie pratiche, sbarazzarsi dell'ego, acquisendo uno stato “particolare”, ad esempio l'illuminazione. Invece in realtà le persone con un ego malato iniziano a meditare, pregare, digiunare, ecc. E si compensano con la sensazione di essere prescelte. "Tutti andranno all'inferno, ma io no", pensano e ne traggono soddisfazione. "Tutti sono peccaminosi e disgustosi per il Signore, ma io sono gentile", cosi pensano anche se in modo inconsapevole. Tutta la loro spiritualità si trasforma in un compenso per l'ego malato. Di conseguenza, lo trasformano in un ego spirituale che condanna tutti e diventa un ostacolo insormontabile alla crescita reale.

Pertanto, per il ricercatore sincero, la questione di soddisfare il proprio ego è importante. Fino a quando non è soddisfatto, i desideri si affollano dentro, creano tensione e distraggono dall'obiettivo; questa è la legge e non si può farci niente.

Ciò che dovrebbe essere sperimentato, dovrebbe essere sperimentato, l’unica differenza è, se sarà realizzato inconsciamente o sarà il prossimo passo verso cambiamento del proprio stato di essere.

La negazione dei propri desideri è in una certa misura negazione di sé stessi, e proprio come la mano destra non può mai sconfiggere la sinistra, così la lotta contro i propri desideri porta sempre alla sconfitta. Coloro che rinunciano al mondo andando nei monasteri, anche se riescono a evitare la soppressione di ogni sorta di sentimenti e desideri (perché l’allontanamento forzato elimina lo stimolo), si privano dell'opportunità di arricchire la propria esperienza e di apprendere diversi aspetti della vita.

Non c'è niente di sbagliato nel vestirsi bene, uscire fare due passi e godersi l'attenzione dei passanti. L'essenza di un'azione è determinata dal suo scopo. Se l'obiettivo è limitato ad attirare l'attenzione degli altri, allora è troppo piccolo e limitante. Se invece l'obiettivo è acquisire esperienza da tale azione, osservare la soddisfazione e le altre reazioni che sorgono all'interno, allora ha una funzione educativa e potrebbe benissimo essere parte del lavoro spirituale. Il cercatore sceglie sempre questa modalità di azione.

Ci sono desideri, che devono essere soddisfatti per sbarazzarsi del complesso di inferiorità. In realtà, questi sono i primi passi verso l'autorealizzazione.

Il cercatore non dovrebbe avere paura dei propri desideri, altrimenti questa paura sarà più forte di lui e non gli permetterà di avvicinarsi alla Verità. Alcuni desideri possono essere capiti e scartati, altri possono essere realizzati.

Comprensione degli obiettivi delle tue azioni ed essere presente in ciò che stai facendo, ti consente di trasformare anche il lavoro sul complesso di inferiorità in un lavoro spirituale, un mezzo sul Sentiero.

[INDICE](#INDICE)

**L'EGO DELL'UOMO SPIRITUALE**

Una persona veramente spirituale\*\*\* è sempre consapevole della sua spiritualità. Vede il vero Sentiero e conosce le regole del movimento lungo di esso. Segue le regole e si sente soddisfatto. È forte nella convinzione e l'ombra del dubbio lo sfiora appena.

A volte il suo aspetto e le sue azioni sono molto pretenziosi, a volte sono troppo semplici; indipendentemente da ciò, è sempre indulgente verso coloro che sono privi di qualità spirituali. Quasi senza rabbia, guarda con falsa benevolenza alle persone.

Le esperienze e le rivelazioni straordinarie, che accadono a una persona spirituale\*\*\*, non lo rovinano minimamente, al contrario: tenendole nel suo cuore, è orgoglioso che sia stato lui ad aver avuto un destino così difficile.

Una persona spirituale\*\*\* spiega ogni sua azione citando Scritture sacre, mostrando ai non prescelti il ​​vero significato delle proprie azioni, così sottolineando anche loro ignoranza. Se due persone spirituali\*\*\* hanno iniziato una conversazione, allora questa è una festa dello spirito e una vera gioia per un testimone casuale, perché non tutti i giorni vedi come le persone spirituali mostrano e misurano la loro accettazione del Divino.

Per quanto riguarda i beni materiali, una persona spirituale\*\*\* cerca di dimostrare incoerenza: o li nega completamente e li disprezza, quindi li considera insignificanti, ma male necessario, e avendo preso in prestito un prestito, non ripaga il debito, dicendo che ha aiutato il creditore a migliorare il karma.

Una persona spirituale\*\*\* può essere severa con sé stessa o talvolta è licenziosa; spiega tutto questo con le peculiarità del suo Sentiero ed è incline a condannare con moderazione le persone ignoranti, che non lo capiscono.

In generale, una persona spirituale\*\*\* vive nello spirito, non nella mente, e quindi può uscire da qualsiasi situazione che gli pone domande complesse e ambigue, annulla tutto usando la scusa della manifestazione dello Spirito e della Volontà, ***ma scivola sempre dalle mani del Signore,*** per continuare a coltivare la sua spiritualità, crogiolandosi in essa.

[INDICE](#INDICE)

**ATTENZIONE DEL NEVROTICO**

*Dedicato ad A.B.*

Se non si entra nella terminologia medica e ci si esprime in modo semplificato, la nevrosi è un disturbo funzionale del sistema nervoso autonomo che si verifica sullo sfondo di una prolungata soppressione delle emozioni, o meglio, soppressione della paura. L'immagine della sofferenza vissuta da una persona dipenderà da quali emozioni sono state soppresse insieme alla paura, ma, in un modo o nell'altro, tutto si ridurrà a spasmi in diversi organi e sistemi.

Il sistema nervoso autonomo funge da canale tra il corpo fisico e, per così dire, il corpo delle emozioni. Consiste di due parti, che si completano a vicenda secondo il principio di luce e oscurità, yin e yang.

Queste due parti del sistema autonomo sono chiamate simpatico e parasimpatico. Simpatico: tutto si comprime, si restringe e spasmi; parasimpatico: tutto ciò che è stato precedentemente compresso si rilassa. L'essenza dei problemi del nevrotico è lo squilibrio di questi sistemi. La soppressione delle emozioni, provocando una tensione costante della parte inconscia dell'essere umano, porta alla comparsa di ipertonica del sistema simpatico. Al minimo sfogo emotivo, iniziano le reazioni da questo sistema e gli spasmi: emicranie, palpitazioni, vertigini, aumento della pressione, dolori al petto, ecc.

Le manifestazioni sono molto diverse e dipendono da cosa esattamente (eccetto la morte) una persona ha paura. Un desiderio inconscio, ad esempio, di evitare le difficoltà (paura di superare le difficoltà, paura di esercitare uno sforzo o paura di fallire) dà origine a sintomi che consentono a una persona di fare tutto tranne ciò che non vuole. Lavorare con emozioni e desideri è descritto nei capitoli corrispondenti di questo libro. Vorrei qui soffermarmi sulle peculiarità della percezione di una persona con disturbi vegetativi, poiché questo è un esempio piuttosto vivido e caratteristico che mostra la differenza tra lo stato di consapevolezza e l'incoscienza.

Da un lato, il nevrotico è sempre nelle sue sensazioni. È sempre in uno stato di allerta e sempre si domanda…che è successo? fa male al lato? il polso è diventato più frequente?... La paura che travolge il suo inconscio lo rende vigile - dopotutto, ogni respiro può essere l'ultimo. Tutta l'attenzione del nevrotico è focalizzata su sé stesso, ma allora perché non si illumina? Inoltre è possibile vedere solo una manifestazione del suo egoismo in tali comportamenti di osservazione nevrotica; non c'è la sensazione che la sofferenza purifichi la sua anima, anzi, si aggiunge alla sua rabbia.

D'altra parte… lui osserva dentro di sé? Il suo stato è paragonabile alla consapevolezza di un mistico, la cui coscienza è come una luce inestinguibile e la cui attenzione è sensibile alle più piccole vibrazioni dell'aria?

La differenza tra la concentrazione del nevrotico sui propri sentimenti e l'essere consapevoli di sé è come la differenza tra cielo e terra. Una persona entra dentro di sé, negli spazi nascosti nel suo essere, essendo in uno stato di accettazione - rilassamento.

Monitorando attentamente le sue condizioni, spendendo tutta l'energia dell'attenzione nell'aspettativa del prossimo disagio, il nevrotico diventa ***dipendente*** da questa aspettativa. Se non sorgono sensazioni spiacevoli, prova gioia a metà con la paura ("improvvisamente mi succederà qualcosa in questo momento"), ma se la sua testa o lo stomaco iniziano a fargli male, soffre e ha paura della morte.

Concentrandosi in modo ossessivo determinato dalla paura sulle sensazioni emergenti, una persona, come un chiodo, le inchioda nel luogo in cui sono sorte e perde la possibilità di liberazione naturale da esse.

Diciamo che ti sei seduto in una posizione scomoda senza rendertene conto e quando ti sei alzato in piedi, hai avuto una fitta al fianco. Se ti allunghi e ti muovi un po’ ', il muscolo sovraccarico si rilassa e guarisce da solo. Se ti spaventi e inizi ad ascoltare questo dolore minore, fissando la tua attenzione su di esso, allora puoi creare un problema serio per te stesso.

È più o meno lo stesso con la paura. Se qualcosa spaventa improvvisamente una persona, la paura sorge spontaneamente, come reazione naturale. Non appena una persona si rende conto di cosa è successo e capisce che non c'è nulla da temere, la paura può andare via. Tuttavia, spesso accade che l'abitudine di combattere la paura ne faccia un intero problema: la soppressione entra, la paura è inchiodata al corpo e sorge una reazione meccanica di rabbia (o il disagio precedentemente menzionato).

Considerando che nella società moderna ogni persona è nevrotica in un modo o nell'altro, situazioni simili accadono a tutti. Ma non tutti sanno che se non combatti con la paura in questa situazione e non ti concentri su di essa, se ne va con la stessa rapidità con cui è sorta e non c'è bisogno di agitare i pugni.

Usando l'energia della nostra attenzione, possiamo aggravare i nostri problemi o eliminarli. Nessuna medicina ci solleverà dalla malattia che creiamo noi stessi, bloccando i flussi naturali delle nostre energie.

La costante concentrazione sulle sue sensazioni limita l'attenzione del nevrotico e lo rende ruvido, inoltre l'energia dell'attenzione è esaurita. In questo contesto, i sintomi della nevrosi progrediscono: la memoria si indebolisce, diventa difficile concentrarsi su qualcosa di diverso dai propri disturbi ...

Mentre il nevrotico, concentrandosi su sé stesso, fa grandi i piccoli problemi, l'osservatore ottiene i risultati esattamente opposti; l'attenzione dell'uno è un ostacolo, l'attenzione dell'altro è una benedizione. E questo fa la differenza.

[INDICE](#INDICE)

**IN CHE MODO LA COSCIENZA E’ DIVERSA DALLA MENTE (pensare è diverso da osservare)**

Sfortunatamente, molto spesso si ha a che fare con il ragionamento dei ricercatori spirituali, in cui i concetti di coscienza e mente sono praticamente gli stessi e diventano, per così dire, sinonimi.

Ragionano così: quando penso a una cosa, allora mi rendo conto di questa cosa. Cioè, pensare e realizzare per loro è la stessa cosa.

A causa di questa confusione nei concetti, sorgono concetti piuttosto assurdi di coscienza strutturata e simili, in cui i tentativi di organizzare lo stato mentale vengono presentati come un cambiamento nello stato di coscienza.

Ad esempio, dopo aver bevuto un bicchiere di cognac, senti il ​​calore riversarsi all'interno. Potresti avere una scelta: ***pensare*** alla sensazione di calore o ***osservare, guardare*** questo piacevole calore senza coinvolgere la mente.

La mente è un cieco inadeguato, la vista gli è inaccessibile; può, ovviamente, cadere nell'ossessione e pensare al calore e al cognac all'infinito, può far nascere il desiderio di ripetere il piacere, ma questo è tutto. La capacità di vedere e osservare è una funzione della coscienza, è questa funzione che i meditatori imparano a controllare. L'illusione che la coscienza e la mente siano una, nasce dall'identificazione della coscienza con la mente. La mente in questo momento si trova tra il tuo io e ciò che viene percepito. La mente valuta, analizza, dà un nome a ciò che vede la coscienza e questo distorce l'immagine percepita.

Gli animali non hanno mente nella forma in cui è data all'uomo. Tuttavia, chi sosterrebbe che gli animali non hanno coscienza? A causa della loro mancanza di intelligenza, la loro percezione è più acuta e la reazione è più naturale.

Un vecchio assioma dice: posso vedere il mio corpo, quindi non sono il corpo. Vedo la mia paura, quindi non sono un'emozione. Osservo i miei pensieri, quindi, non sono la mente. Chi sono? Io sono quello che vede - la coscienza.

La coscienza è intera e indivisibile, solo la funzione che manifesta - l'attenzione, è divisibile. Imparando a controllare l'attenzione, impariamo ad essere consapevoli di noi stessi. La mente può svilupparsi, può essere allenata. È possibile migliorare la memoria, la concentrazione, ecc.

La coscienza non può svilupparsi. Come si può migliorare la luce solare? La coscienza non può essere sviluppata, può solo essere ***percepita***.

L'intero percorso della consapevolezza si riduce all'eliminazione delle identificazioni con gli stati della mente, del corpo e delle emozioni e rivolge tutto il potere della propria attenzione a colui che vede, al fenomeno della coscienza.

Quando smettiamo di alimentare l'energia dell'attenzione alle cose esterne e la dirigiamo verso l'interno, verso la fonte della visione, quelle aree di luce eterna che prima non esistevano per noi ci vengono rivelate e diventano disponibili per noi.

La nostra visione diventa diversa, più capiente e completa, la mente non si trova più tra il veggente e ciò che vede in pratica non interferisce più; la nostra consapevolezza trascende il corpo. Continuando ad essere consapevoli della fonte della nostra luce, sentiamo una connessione sempre maggiore tra la nostra, per così dire, coscienza separata e la Coscienza del Tutto. Il risultato di questo, come sapete, è la consapevolezza di sé stessi come un Tutto e la fusione della nostra coscienza isolata precedentemente sentita con la coscienza Divina.

[INDICE](#INDICE)

**SULLE PROPRIETÀ NOCIVE DELLA MENTE**

La mente è un ottimo strumento da utilizzare negli affari mondani, ma poche persone sanno usarla proprio come uno strumento, un mezzo, il più delle volte, si considera padrone della situazione, lavora costantemente e continuamente, creando un ambito di lavoro per suo esclusivo uso e consumo. Quando il mezzo diventa il fine e il verbo è un sostantivo, quando il servo cerca di recitare il ruolo del padrone, i problemi non possono essere evitati.

Ad esempio, una delle funzioni importanti e utili della mente - l'immaginazione - se applicata correttamente, ci aiuta a essere creativi nella risoluzione dei problemi nella vita di tutti i giorni. Se una persona è abituata a sognare, l'immaginazione viene utilizzata in modo improduttivo, come compensazione per i desideri insoddisfatti. Sognare è un piacevole ma inutile spreco di energie, segno di immaturità. Le persone iniziano a sognare durante l'infanzia, quando oggettivamente non riescono a realizzare nel loro essere ciò che vogliono. Continuando ad immergersi nei sogni da adulti, si allontanano dai problemi esistenti (proprio come gli alcolisti), spendendo energie in soluzioni immaginarie invece che reali.

Ci sono anche i cosiddetti sogni negativi, quando una persona si immagina in situazioni in cui ha paura di entrare. E se i sogni ordinari sono stimolati da desideri insoddisfatti, allora quelli negativi sono provocati dalla paura. Sono ugualmente inutili. Queste sono tutte seghe mentali.

Cosa fare con i sogni?

Innanzitutto, se improvvisamente cadi in un sogno ad occhi aperti, questo è un segnale che non sei soddisfatto di qualcosa. Prenditi una pausa dalla tua immaginazione e guardati dentro: qual è il problema? Definiscilo e cerca una soluzione nel mondo reale.

In secondo luogo, proviamo piacere dal ***processo*** del sognare ad occhi aperti, dallo sviluppo della trama e dall'osservazione delle potenziali opportunità che si aprono per noi in un sogno. Pertanto, oltre a comprendere le ragioni dell'emergere di questo sogno, si dovrebbe, quando il processo di una vita immaginaria è iniziato, fermarlo immaginandone il finale. Cioè, dici e immagini: “Sono la persona più famosa e popolare al mondo; il maestro più illuminato; Ho tutti i soldi del mondo; tutte le donne e gli uomini del pianeta sono disponibili per me ", ecc., ecc.

Nel caso in cui i sogni negativi ti siano piacevoli - su problemi e dolori - immagina subito di non avere nulla e sei morto insieme a tutti i tuoi parenti. Non aggrapparti alla sofferenza immaginaria.

Fermando il processo di sognare in questo modo ogni volta che inizia, ti libererai gradualmente di questa abitudine, vedendo tutta la sua stupidità.

Un'altra funzione utile della mente è la memoria. Ma diventa anch’essa dannosa quando coincide con il rifiuto del proprio stato attuale, lo stato attuale delle cose, può portare a un ritiro nei ricordi di passati giorni soleggiati e felici. Una mente che controlla sé stessa, cioè non controllata da nessuno, è sempre incline a masticare all'infinito la stessa cosa. Ricorda il primo e più forte amore, il primo trionfo, il tempo in cui potevi bere e mangiare senza restrizioni ... La nostalgia del passato è come i sogni e i sogni non portano da nessuna parte” aiutano “solamente ad evitare la vita qui e ora. Nessuna efficienza, ma piena di autocommiserazione e lamento.

Il Buddha considerava il sonno una delle funzioni della mente. Anche il sonno diventa molto spesso una forma di fuga dalla realtà e dai problemi. La vita reale è difficile, porta sofferenza, il sonno dà riposo, sollievo. Se dormi più a lungo, il sollievo è maggiore. Le persone attaccate al sonno, che ho incontrato più di una volta, cercano inconsciamente la pace e fuggono dalle difficoltà quotidiane, e i sogni compensano la loro mancanza di impressioni vivide.

Una mente che funziona da sola è pienamente coerente con l'adagio che la natura detesta il vuoto. Finché una persona identifica la sua coscienza con la mente, lavora senza fermarsi per un secondo. Pertanto, ora è costretto a mantenersi sognando, ora ricordando, ora risolvendo un cruciverba, ora discutendo del comportamento dei vicini, ora canticchiando una melodia popolare. La mente non può esistere senza un obiettivo, perché è pur sempre uno strumento. Pertanto, la mente crea sempre obiettivi, genera desideri, erige ostacoli e li supera da sola. La mente è sempre alla ricerca di qualcosa di cui occuparsi. Per questo, quando esci in strada, spesso incontri persone con lo sguardo assente e piccoli altoparlanti nelle orecchie.

Quando la coscienza, il vero io, guida la mente, risolve i problemi che devono essere risolti. Quando la mente, come una scimmia con gli occhiali, sceglie gli obiettivi e i mezzi per le azioni di una persona, si ha la sensazione che la persona si trasformi in un burattino, guidato da un burattinaio pazzo.

[INDICE](#INDICE)

**MENTE E SESSO**

La mente è perfetta per risolvere problemi complessi della sopravvivenza dell'umanità, con il suo aiuto si creano dispositivi che facilitano notevolmente la nostra vita, ma per quanto riguarda i processi semplici e naturali che avvengono all'interno di una persona, la mente stessa diventa un problema. Come un programma dannoso che interferisce con tutti i processi di un computer, la mente cerca di intervenire e controllare la maggior parte delle reazioni fisiologiche del corpo. Come parte di un sistema complesso in cui tutto è interconnesso, cerca di avere comportamenti globali. Essendo una parte importante, ma pur sempre una parte, la mente sta cercando di isolarsi da questo sistema e avere la leadership di tutto ciò che accade nel corpo umano. Poiché conosce poco i processi naturali, introduce in essi l'artificiosità, tale è la sua natura, non si può farci nulla. Cercando di fare ciò che è meglio, la mente raccoglie informazioni da tutte le fonti disponibili e, dopo aver selezionato quella che le piace di più, inizia ad applicare le conoscenze acquisite alla sua situazione. Quindi, migliora la digestione attraverso diete, oltre ad assumere vitamine e integratori alimentari, rafforza il corpo, ispirato dalle idee dei benefici dello yoga, e pensa positivamente a sé stessa, migliorando il suo contesto psicologico. Ispirata dalle idee di altre persone, la mente, spinta dalle migliori intenzioni, inizia a correggere i processi in corso, ma l'ignoranza delle loro cause ed effetti porta spesso a risultati disastrosi.

Il desiderio sessuale, essendo il desiderio più forte che abbiamo, è controbilanciato da una paura altrettanto intensa. Essendo nato da un'idea di un istinto assolutamente animale, questo desiderio comporta, dal punto di vista di una mente evoluta la paura di perdere il controllo su sé stessi. Più la società è istruita, più idee si generano, più una persona è istruita, più ha assorbito varie idee nelle parti conscia e inconscia della sua mente, e con esse - divieti. Molti divieti sono direttamente collegati alle manifestazioni della nostra sessualità, regolandola e indirizzandola in una direzione accettabile per la moralità della nostra società; più forti sono i divieti, più povera e superficiale diventa la nostra vita sessuale. La paura irrazionale che questi divieti impongono a una persona genera disfunzioni a livello comportamentale in ambito sessuale (rituali, violenze, cc…) che hanno lo scopo di superare i divieti imposti dalla mente

Il sesso si riferisce al corpo, sebbene influenzi tutte le sfere del nostro essere, la mente con le sue idee vive di fantasie e astrazioni e, cercando di controllare l'atto del rapporto, le introduce in esso.

Idee e idee su come dovrebbero essere effettuati i rapporti sessuali, sul numero di orgasmi che dovrebbero essere vissuti da entrambi i partner, sulla varietà di posizioni e altri elementi necessari e importanti che costituiscono la base del sesso sano, spesso creano un rapporto così stretto e “regolamentato” che distruggono la bellezza della naturalezza e la spontaneità della soddisfazione del desiderio sessuale. In poche parole, quando gli adolescenti iniziano a familiarizzare con la sfera del sesso, a causa della loro ignoranza del problema e della falsa vergogna della società, evitando nevroticamente conversazioni franche al riguardo, diventano vittime di schemi convenzionali creati da sessuologi e replicati da patinate riviste. Inoltre, i bambini devono costruire le loro idee sul sesso dalle impressioni ricevute dalla visione di film porno, in cui, francamente, non c'era nulla di naturale. Quando si conoscono questi prodotti, l'attrazione sessuale, energia pura, assume la forma di un desiderio specifico, che può essere soddisfatto solo in condizioni identiche a quella vista. Il desiderio che è sorto si trova di fronte al divieto e alla condanna interiore, che provocano tensione; Un'altra parte della tensione nasce dalla necessità di ripetere accuratamente la scena che ha causato l'eccitazione: le posture assunte, la figura, il viso, il colore dei capelli della donna o dell'uomo, le dimensioni del busto o del pene ... Anche se tutte queste condizioni sono soddisfatte, la mente rimarrà in guardia e non cederà completamente alle sensazioni, confronterà ciò che sta accadendo qui e ora con immagini che hanno causato eccitazione, motivo per cui l'energia di una persona è divisa e il desiderio rimane insoddisfatto. Per soddisfarlo, sono necessarie sempre più ripetizioni, il sesso diventa un rito, avere una rigorosa sequenza di azioni. Accade spesso che se uno dei dettagli di questo rituale non viene osservato, una persona non è generalmente in grado di fare sesso, poiché è diventata schiava di condizioni e convenzioni. Di regola, le persone che sono cadute in questo tipo di dipendenza soffrono molto, poiché la mancanza di sesso causa loro molto stress e le riporta alla fantasia, al porno e alla masturbazione; fare sesso secondo uno schema elaborato dalla mente non dà mai soddisfazione. La masturbazione è ancora meno soddisfacente, ma allevia leggermente la tensione, lasciando la mente completamente in balia dei desideri insoddisfatti. L’abitudine adolescenziale di compensare la mancanza di sesso con fantasie erotiche ci rende un disservizio in età adulta. Se per coloro che sono attaccati a uno schema rigido nel sesso, questo schema stesso funge da ostacolo all'immersione nella profondità delle sensazioni, allora per i sognatori le loro fantasie diventano un ostacolo. Al momento del sesso, l'abitudine si manifesta nel fatto che è difficile, quasi impossibile mantenere l'eccitazione dall'intimità con un partner senza stimolarsi con fantasie. In questo caso, l'energia che avrebbe potuto essere pienamente utilizzata durante l'atto e l'orgasmo stesso viene dissipata; quindi, le sensazioni di una persona sono superficiali e la soddisfazione è superficiale.

Le idee e le aspettative sono un altro problema che sorge durante il sesso. Ad esempio, un uomo, preoccupato per la soddisfazione della sua donna, temendo che questo sia l'unico rapporto possibile per oggi e temendo la rabbia di un partner insoddisfatto, è tormentato con tutte le sue forze, cercando di non finire prima del tempo. Quando, finalmente, la donna è soddisfatta, chiude velocemente l’atto sessuale con sollievo. La tensione dell'attesa che appare al momento dell'atto assorbe la maggior parte dell'energia e rafforza l'impressione del sesso come duro lavoro, quindi la prossima volta che vorrà riprenderlo sarà solo quando il desiderio sessuale raggiungerà il suo apice. Per le donne, quando gli uomini, nel tentativo di sembrare giganti sexy, vogliono portarle all'orgasmo queste cose diventano un ostacolo.

In un modo o nell'altro, la mente continua a interferire con ciò che sta accadendo. Le paure associate al sesso creano blocchi nel corpo che impediscono il libero flusso di energia. La soppressione della sensibilità a livello del corpo e lo spostamento del sesso nel piano della mente costruiscono una barriera tra lo sperimentato e lo sperimentatore. Di conseguenza, la maggior parte delle persone a livello mentale sono ossessionate dal sesso o quasi indifferenti ad esso. L'eccitazione sessuale promette loro un'esperienza fantastica, in realtà non è praticamente raggiunta da nessuno. È possibile che la delusione che spesso vediamo negli occhi degli anziani sia in parte dovuta a questo motivo. Non è sufficiente leggere ciò che è scritto sopra, accettandolo internamente o negandolo. È molto più utile osservare cosa succede nella tua mente durante il sesso, come la mente controlla le tue azioni e quali metodi utilizza per stimolare l'eccitazione sessuale. Se riesci a capire i suoi modi di controllo, puoi sbarazzartene.

La chiave per trasformare l'energia sessuale sta nel diventare totale durante il rapporto, investendo tutta l'energia disponibile in questa azione. Se risparmi lasciando qualcosa per la prossima volta, ti mancherà; se pensi al raggiungimento tempestivo dell'orgasmo, non sarai in grado di entrare dentro di te; se ti ricordi di cambiare posizione, non ti fonderai con il flusso naturale di energia, perché non sorgerà. Scoprire la profondità e la felicità che il sesso porta diventa possibile quando segui le tue sensazioni. Un giorno non è come un altro, lo stato della nostra energia è sempre diverso, e solo la mente cerca di ridurre tutto alla monotonia, rifiutandosi di percepire la vita come un fenomeno in continuo cambiamento. Qualsiasi persona che medita ed è consapevole di sé stessa confermerà, che nessuno dei suoi esercizi di meditazione è esattamente uguale a un altro, una persona cosciente dirà lo stesso del sesso. Il sesso controllato dalla mente è spesso piuttosto monotono; il sesso in cui la mente non gioca un ruolo di primo piano è sempre diverso.

Per sentirlo, devi rivolgere tutta la tua attenzione alle sensazioni che sorgono durante il rapporto. In effetti, equivarrà a fare un esercizio di consapevolezza del proprio corpo, solo i meditatori più spesso lo fanno stando seduti. Reindirizzando la nostra attenzione, portiamo via l'energia che la mente sta ancora sprecando e la diamo al corpo e al centro sessuale, che cambia la qualità del nostro sesso. Non permettere alla mente di "tirare la coperta su se stessa" durante il sesso richiede uno sforzo all'inizio, ma con la giusta perseveranza, è un obiettivo raggiungibile. Naturalmente, per coloro che hanno già praticato tecniche per controllare la propria attenzione, questo sarà più facile.

Il risultato ideale della gestione dell'attenzione sarebbe la piena consapevolezza del corpo durante il sesso. Realizzando il proprio corpo, una persona inizia a sentire meglio il corpo di un partner e a sentire la sua energia. In questo momento, la spontaneità durante il sesso è possibile: quando gli schemi e le fantasie vengono buttati via, possiamo muoverci con energia, trovando l'armonia. A volte questa energia è molto morbida e anche il nostro sesso sarà morbido, gentile e sensibile; a volte l’energia sarà più dura, e quindi il sesso diventerà più duro, più attivo e ancora più aggressivo. Con la fiducia reciproca dei partner e un obiettivo comune per i due, puoi andare molto più in profondità del solito, immergerti nella sensazione della tua sessualità e provare un orgasmo a cui parteciperà tutto il corpo, fino all'ultima cellula. Più profondo è l'orgasmo sperimentato, più totale è l'immersione in esso, più una persona diventa ricca e soddisfatta; il desiderio non lo preme ed è completamente rilassato. In questo momento, gli si apre il gusto della beatitudine. Consentendo alla propria energia di muoversi e fluire spontaneamente, ci si può liberare completamente dagli schemi e dalle fantasie della mente. Idealmente, dopo aver lavorato con le sue paure e inibizioni, essendo consapevole dei suoi desideri, può passare alla completa naturalezza nella sua vita sessuale e smettere di preoccuparsene dalla mattina alla sera. Togliere il sesso dalla mente e la mente dal sesso, separarli significa liberarci da anni di schiavitù in cui siamo caduti, perché le risposte a domande vitali sono nascoste ai bambini fino alla loro morte.

[INDICE](#INDICE)

**COME DISIDENTIFICARSI CON LA MENTE**

Qualsiasi disidentificazione, sia con il corpo, sia con le emozioni o con la mente, avviene nel processo di osservazione dell'oggetto di identificazione e di distanziamento tra l'osservatore e l'osservato. Così è, più a lungo riesci a rimanere nella posizione di un osservatore, più evidente diventa il ruolo subordinato dei corpi inferiori rispetto alla coscienza. Non il contrario, come fa la maggior parte delle persone.

Sulla base del fatto, che un vero cercatore si sforza di essere costantemente consapevole di sé stesso e di seguire i suoi impulsi interiori e le manifestazioni esterne, descriverò le basi della tecnica di osservazione dell'attività della mente come un esercizio speciale.

Dovrebbe essere chiaro, che questo lavoro può essere avviato solo quando il cercatore è già abile nelle basi della osservazione e della meditazione, ha un livello di consapevolezza quotidiano costante, altrimenti, molto probabilmente, fallirà.

Quindi, hai deciso di osservare il lavoro della mente. Per eseguire questa tecnica cerca di scegliere un momento quando hai abbastanza energia a tua disposizione. Se sei stanco o vuoi dormire, è meglio di non fare in questo lavoro.

Al momento dell'osservazione, dovresti avere del tempo libero, e non avere pensieri come: "È ora di finire, devo andare al negozio”.

L'esercizio è meglio farlo stando seduti, sul pavimento o su una sedia, è importante che la schiena sia dritta, ma non tesa. Quando ti sei seduto per iniziare a fare l'esercizio, dedica uno o due minuti alla preparazione – osservi (scannerizza) il corpo in modo che non ci siano tensioni che ti distraggono, lascia che l'energia si calmi. Quindi inizia a osservare.

Il primo strato di vibrazioni che incontrerai sarà uno strato di pensieri che fluiscono e si sostituiscono costantemente. Questo è lo strato delle vibrazioni più potenti e grossolane, è facile vederlo, soprattutto perché tutti sono fondamentalmente identificati con esso. Questo è il flusso di pensieri, che sembra, che facilmente si presta al controllo da parte del pensatore. Non è difficile osservarlo, ma la difficoltà sta nel non ricadere al solito piacere di pensare alle vicende proprie e non volare via con pensieri a distanze sconosciute.

Dovresti mantenere la tua attenzione il più possibile non identificata. Inizialmente, questo esercizio richiede uno sforzo significativo e deve essere usata molta energia per essere mantenuto.

Se senti che ricadi in identificazione, che i pensieri ti portano via, termina l'esercizio. Puoi dormire anche a letto.

Se sei persistente e determinato nella tua osservazione, supererai rapidamente il primo strato di pensieri e vedrai chiaramente il secondo strato. Le sue vibrazioni sono più sottili ed è meno suscettibile al controllo umano. Questo è uno strato su cui ad esempio ruotano e si ripetono vari motivi musicali, tutti i tipi di ossessioni vengono creati e vivono su di esso - dalle parole parassitarie ai pensieri persistenti di auto-miglioramento o suicidio.

Nello stesso livello, durante l'osservazione, potresti incontrare immagini visive associate a paure o desideri, una serie di immagini luminose che sono difficili da comprendere, perché cambiano molto rapidamente.

È un po' più difficile superare questo livello rispetto al precedente, perché durante l'esecuzione della tecnica la mente tende a uscire dal gioco, cioè ad addormentarsi. Se ti senti che stai addormentando, interrompi l'esercizio: non lasciare che la tua mente abbia il meglio di te.

Quando passerai il secondo livello, il terzo si aprirà a te - il vero nucleo di quella che viene chiamata la mente. È il centro delle più sottili vibrazioni ad alta frequenza. È lui che mette in moto i due strati precedenti. A questo livello, non ci sono parole o immagini, solo una sensazione di vibrazioni ed energia. A volte solo alcuni colori possono apparire davanti allo sguardo interiore.

Osservando questo centro, potresti incontrare una situazione di vero arresto della mente. Se questo accade, non sarai ***mai*** più identificato con la mente.

Descriviamo le regole che dovrebbero essere seguite quando si esegue questa tecnica:

1. Se decidi di seguirlo, ricorda, che farlo una o due volte alla settimana è inutile. Bisogno fare un ciclo di questa attività quotidianamente - da cinque a dieci ecc. giorni.

2. Ignora il tempo che dedichi all'esercizio. Non lasciare che la tua mente prenda il sopravvento. Se ti addormenti dopo tre minuti dall’inizio dell'esercizio, smetti. Torna all'esercizio domani e forse resisti più a lungo.

3. Se vuoi completare la tecnica fino alla fine, per l'intero ciclo delle tue esercitazioni, rinuncia a qualsiasi forma di assunzione del alcol.  Perché lui intensifica le vibrazioni grossolane della mente e rende difficile entrare nelle profondità.

Chi cerca, troverà e ogni strada sarà percorsa da chi cammina. Con la dovuta perseveranza e determinazione, tutto funziona.

[INDICE](#INDICE)

**DESTINO**

Non importa quanto una persona sia impegnata con sé stessa o con gli affari esterni, prima o poi penserà al proprio destino. Normalmente, in vita quotidiana, tali riflessioni di solito si riducono a sospiri pesanti e un sentimento di autocommiserazione, da cui la maggior parte delle persone non si separa dall'infanzia. A livello metafisico, il pensatore che cerca di affrontare il concetto di destino, deve iniziare con il riconoscimento del fatto, che la parola che esiste nel linguaggio deve corrispondere e rappresentare una qualche manifestazione della Realtà. Lo sviluppo della scienza e l'istruzione scolastica inculcata nelle teste dei bambini, crea nel cittadino medio una certa convinzione, che il mondo che lo circonda sia comprensibile e facile da capire. La natura esteriore è frammentata in atomi, mentre la natura interiore dell'uomo è ridotta allo studio del corpo e dei modi per influenzarlo.

Per i mistici l'esistenza del destino - da un lato è una manifestazione della Divina Volontà, dall'altro il segreto fondamentale dell'esistenza. Comprendere il destino come una legge, mediante la quale il Signore manifesta la sua Volontà in relazione a una persona specifica, distrugge l'illusione che una persona abbia libertà di scelta e va contro la maggior parte delle religioni del mondo, nella forma in cui le conosciamo. L'accettazione del postulato della predeterminazione della vita umana, lo priva del significato di cui ciascuna persona, ​​un modo o nell'altro, cerca di dotarla. Come per la maggior parte delle domande, rivolte al tentativo di comprendere i principali problemi dell'esistenza umana, una risposta speculativa è impossibile. Non importa quanto sia potente l'intelletto di un filosofo, che cerca di far fronte a questo compito, ci saranno sempre argomenti opposti, che escludono la possibilità di una risposta definitiva.

L'accettazione del destino, come aspetto reale dell'esistenza umana è impossibile per l'ego, perché mette in dubbio l'esistenza della libera scelta e l'idea della nostra indipendenza, così apprezzata dai nostro sé inferiore. Accettare il destino come il fatto, va contro la maggior parte delle illusioni, in cui vive la nostra mente. Ad alcuni sembra, che il destino preparato in anticipo per una persona, lo privi dalla responsabilità verso la sua vita, trasformandolo in un burattino, ma dimenticano che conoscere il sentiero e percorrerlo non è la stessa cosa. Ad esempio, essendo nato con il destino di un profeta, una persona riceve tutto ciò che le leggi del mondo preparano per un tale destino: incomprensione, resistenza, persecuzione, scherno e, in alcuni casi, martirio. E chi potrà rispondere alla domanda, che più plasma le circostanze del destino: la Volontà del Signore, a seguito della quale agisce il profeta, o distino stesso, rivelato attraverso le leggi del mondo esistente, spesso impedendo le azioni dei profeti? Possiamo dire, che le qualità interiori con cui veniamo alla vita, di fronte alle circostanze della società e del mondo che ci circonda, sono il seme da cui cresce gradualmente il nostro destino? Queste qualità nascono per caso, come risultato di una combinazione arbitraria di geni ereditari, o sono un riflesso delle qualità della nostra anima, del nostro sé superiore?

Non è possibile dare una risposta basata sulla logica qui. La risposta è dentro di noi. Ognuno di noi, se vorrà, potrà scoprire perché è nato e qual è il suo ruolo in questa infinita danza chiamata la vita. Per fare questo, hai bisogno semplicemente smettere di inseguire attributi esterni, che enfatizzano la nostra singolarità e importanza, immergendoti all'interno, passando attraverso strati di illusione e condizionamento, scopri la tua vera natura. Anche nel suo stato ordinario, semi-cosciente, una persona può sentire qual è il suo destino. Un'altra cosa, è che la maggior parte di persone non è pronta ad accettarlo e quindi nutre sogni di cambiamenti improvvisi nelle loro vite e la realizzazione dei loro desideri più cari. Questo è l'unico motivo per cui la domanda "una persona ha un destino?" Rimane ancora così poco chiara e confusa.

La conoscenza è sempre meglio della non conoscenza. Conoscere il nostro destino ci aiuta a trasformarci in aiutanti consapevoli nella realizzazione della Volontà di Dio e a smettere di essere ciechi burattini, che parlano di libero arbitrio e dei principi della democrazia.

[INDICE](#INDICE)

**L'IRONIA DEL DESTINO**

La cosa più bella e allo stesso tempo più terribile del Destino, è la sua inevitabilità. Le persone, che amano le proprie illusioni, possono vivere quanto vogliono nell’ignoranza sulle proprie capacità innate e sul proprio destino. Il loro futuro sembra incerto e implica la presenza della libertà di scelta. Questa illusione sostiene la loro capacità di desiderare qualcosa di più e nutrire ogni tipo di speranza. E intanto loro fanno piani e riescono pure a metterli in atto, perché i piani sono un'espressione ben formulata del desiderio e la vita e la società umana esistono grazie desideri.

Il destino di chi vive nell'illusione, è proprio quello di vivere nell'illusione e negare l'esistenza della realtà, che può essere vista direttamente, senza cortine fumogene.

La sorte di coloro, che conoscono il proprio destino, ha un lato pesante, e difficile vivere quello che sai dovrà accadere. Vivere senza illusioni richiede molto coraggio, la conoscenza del destino e della verità non può essere la sorte per i deboli. Pertanto, colui che conosce il proprio destino, sente l’avvicinarsi di una situazione difficile e talvolta può cambiare tale situazione, ma a volte no. Quindi, quando sa esattamente cosa accadrà, questo è un segno che può (deve?) intervenire ... altrimenti, perché è stata data questa conoscenza? Ci sono invece i momenti in cui il perfettamente saggio percepisce i guai in arrivo, ma non ha altra scelta che passare attraverso tutto ciò che è destinato, dall'inizio alla fine.

Se non accetta ciò che è stato predestinato, allora non è perfettamente saggio. Altrimenti, va dove dovrebbe essere e beve dalla coppa della sorte fino in fondo.

Senza tale accettazione, senza una tale prova di fiducia, di prontezza per la sofferenza cosciente, il completamento del Sentiero è impossibile ... Ci sono molti esempi di questo.

[INDICE](#INDICE)

**SOFFERENZA CONSAPEVOLE**

Ogni bastone in questo mondo ha due estremità. Ogni cosa può essere buona o cattiva. Ciò che ieri era positivo diventa negativo oggi, e solo il nostro punto di vista, è la misura di ciò, che sta accadendo.

La sofferenza, in questo caso, non fa eccezione. La maggior parte delle persone soffre inconsciamente, immaginando di essere vittima di circostanze, malattie, intrighi dei nemici e altro ancora. La loro sofferenza è una conseguenza del non accettare ciò, che è accaduto a loro. La loro sofferenza è il frutto della loro scelta, ma questa scelta è fatta inconsciamente, come se fosse di per sé, involontaria. Per questo la chiamo inconscia.

Immergendosi nella sofferenza inconscia, le persone tendono ad incolpare gli altri o ad auto-flagellarsi, questo è indifferente, poiché la situazione non cambia per questo, la sofferenza rimane. Senza rendersi conto della loro scelta, non possono comprendere le cause e le conseguenze della loro condizione. Di conseguenza, la loro sofferenza è ***inutile*** e ***priva di significato***. Non importa se la causa della sofferenza sia la paura, il desiderio, il dolore fisico o qualcos'altro, attraverso di essa le persone più delle volte degradano, piuttosto che crescere.

La beatitudine non è l'opposto del tormento, nasce dopo la liberazione da esso. Per trovare l'armonia, devi entrare nel caos; per provare beatitudine ed equilibrio, devi immergerti nella sofferenza.

Soffrendo di nostra spontanea volontà, ci trasformiamo da servi in ​​padroni. Affrontando le nostre paure senza cercare di sfuggirle, acquisiamo la forza. La sofferenza cosciente è la scelta di una persona che vuole cambiare, lasciare la cerchia di coloro che sono condannati all'infelicità che nasce dal nulla. Una persona del genere va ***deliberatamente*** dove nessuno vuole essere: si immerge nella sua paura, rabbia, tristezza ... Attraversa strati di emozioni represse (il che non è molto piacevole), non ha paura di incontrare desideri repressi ... Lui non scapa da niente, ma va sempre incontro ai problemi rilevati. Questa è la sua scelta, questa è la sua sofferenza cosciente.

Rinunciare alla nostra volontà, equivale a rinunciare a tutte le possibilità e i desideri che ci vengono forniti dalla vita. L'accettazione della sua Volontà - è un atto di sofferenza cosciente, seguirla - è il suo approfondimento. Chi cessa di nutrire il proprio ego e vive non per sé stesso, ma per Lui, offrendo la sua volontà in sacrificio e accettando la sua volontà come dono, conosce tutta la bellezza della sofferenza cosciente e tutta la sua grandezza.

E nella sofferenza inconscia non c'è altro che bruttezza.

[INDICE](#INDICE)

**SIGNIFICATO DELLA VITA**

Il significato della vita è l'idea con cui giustifichiamo la nostra esistenza. Ognuno lo formula per sé stesso, ovviamente, non senza l'influenza del proprio condizionamento e di quello di coloro che lo circondano. Noi umani abbiamo bisogno di idee che ci diano degli obiettivi; senza di loro, non abbiamo nessun traguardo per dove muoverci, quindi chi ha formulato bene e visualizzato più chiaramente il significato della sua vita, si sentirà più arricchito ed energico degli altri. Le persone che hanno perso il significato della loro vita, la abbandonano (anche se non solo fisicamente) piuttosto rapidamente.

Beato chi crede e chi è sinceramente convinto del significato della loro vita. Perché anche un falso obiettivo, come motivazione all'azione, è meglio della sua assenza; quindi vivere per il bene dei bambini, della patria, del divertimento, ecc. ecc., in generale, è abbastanza accettabile. Puoi vivere in aspettativa di un'esistenza postuma o di un futuro migliore. Tutto questo è abbastanza adatto per mantenere un senso di importanza personale e come una prova del valore della tua vita, per presentare a te stesso.

I mistici che hanno indagato sulla questione del significato della vita, si sono trovati di fronte al fatto, che si tratta di un concetto puramente soggettivo, sviluppato indipendentemente (ma sotto l'influenza) da ciascun individuo. La ricerca di un possibile significato oggettivo li portò ad accettare l’idea di una Volontà Divina e di conseguenza alla creazione delle religioni, che poi però ciascuno dei seguaci iniziò a dotare del proprio significato soggettivo. E qui si chiude il cerchio

Chi è riuscito ad andare oltre questo cerchio tace su ciò che ha appreso, accennando solo che il significato oggettivo della vita umana è un tale segreto di segreti che è meglio non saperlo.

[INDICE](#INDICE)

**COME LAVORARE CON I TESTI MISTICI**

È noto che la nostra comprensione è una combinazione di conoscenza ed esperienza acquisite. Allo stesso tempo, la nostra profonda comprensione della verità è possibile solo quando la conoscenza che abbiamo ricevuto da varie fonti è confermata dall'esperienza personale. Quando il livello di conoscenza corrisponde al livello di esperienza, sorge una comprensione che non può essere dimenticata o persa.

L'esperienza stessa può diventare una fonte di conoscenza, ad esempio, quando ci accade un'esperienza trascendentale e mistica. Questa esperienza, che interessa tutte le parti del nostro essere, è senza dubbio un'esperienza, ma allo stesso tempo ci porta a conoscere alcuni aspetti della realtà che prima ci erano nascosti. Quando si esprime la conoscenza ottenuta in questo modo, quello che cerca di esprimerla incontra difficoltà legate alla limitazione del linguaggio, che non sempre ha i concetti corrispondenti. Per trasmettere la conoscenza che gli è stata rivelata, una persona è costretta a formare il proprio linguaggio, costituito da vari tipi di simboli, analogie e termini, la cui definizione si dà lui stesso. Nasce così un testo, a volte così vago o difficile da comprendere che dozzine di commentatori possono interpretarlo nel corso dei secoli.

Sorge una domanda logica: come trasformare la conoscenza esposta in un libro mistico nell'esperienza di una persona che lo legge?

Quando leggiamo un libro qualunque, le informazioni che otteniamo da esso diventano un'impressione per la nostra mente, esse lasciano delle “impronte”. Tali impronte - sono i ricordi delle impressioni ricevute, associate alle emozioni avute durante la lettura del testo e la comprensione del suo contenuto. Allo stesso tempo, ogni lettore riceverà impressioni diverse dalla lettura dello stesso libro, molte delle quali saranno piuttosto rapidamente estromesse dalla nostra memoria da altre impressioni più recenti.

Quando si legge un libro, che trasmette la conoscenza di un argomento, le informazioni acquisite, se non confermate dall'esperienza, scompariranno rapidamente dalla memoria.

Leggere testi contenenti conoscenze di natura mistica è una sorta di rivelazione, richiede un approccio speciale. Di regola, dopo averli letti una volta, il cercatore non può afferrare nemmeno la metà dei significati nascosti in essi, a meno che, ovviamente, non sia allo stesso livello di comprensione con l'autore. Per questo, chiunque desideri che la conoscenza mistica trasmessa nel libro si rifletta adeguatamente nella sua esperienza, dovrebbe ***leggere e rileggere*** il testo che gli interessa. Tecnicamente è abbastanza semplice: iniziamo a leggere il testo dall'inizio, arriviamo alla fine e di nuovo, senza lunghe pause, riiniziamo dall'inizio. Rileggendo ciclicamente lo stesso libro, si ottengono diversi risultati:

a) le nostre impressioni sulla lettura diventano più piene e profonde, arricchendosi ad ogni nuova lettura;

b) lo stato della nostra mente cambia sotto l'influenza dell'energia del testo;

c) naturalmente memorizziamo passaggi abbastanza ampi del testo.

La lettura in ciclo (leggere e rileggere) differisce dalla memorizzazione meccanica (imparare a memoria) in quanto il testo rimane nella nostra memoria non per la concentrazione forzata su di esso, ma durante il processo di lettura piacevole, lenta e ponderata. Allo stesso tempo, significati mistici, che al momento della lettura non riusciamo a comprendere, sono saldamente radicati nella nostra mente, iniziando a influenzarne l'attività. In altre parole, leggere un libro è come installare un programma sul disco rigido di un computer, il quale, installato correttamente, inizia a svolgere tutte le sue funzioni. Durante il processo di lettura e per qualche tempo dopo, i significati molto nascosti del testo iniziano ad aprirsi al ricercatore, e questa scoperta avviene sotto forma di esperienza: un'intuizione o la formazione di una visione chiara dell’argomento. Tali esperienze contribuiscano alla crescita della comprensione del ricercatore, portandolo più vicino a quel livello di comprensione, che ha avuto l’autore del testo.

Questo metodo di lavorare con i testi mistici è stato utilizzato fin dai tempi antichi e rimane attuale ancora oggi. Questo è il modo più semplice e diretto per capire cosa stanno cercando di trasmettere i mistici. E qui, come in molte altre pratiche, lo sforzo fatto all'inizio, si ripaga cento volte dopo il suo completamento.

[INDICE](#INDICE)

**SULLA CONDUTTIVITA**

Ogni persona è come un tubo cavo attraverso il quale scorre l'energia. In parole povere, una persona è un conduttore dell'energia che prevale in lui in un dato momento nel tempo. Essendo arrabbiato, una persona si trasforma in un conduttore di rabbia, spaventato - in un conduttore di paura. Molte persone vivono tutta la vita come conduttori di pettegolezzi e telegiornali. Questo comportamento superficiale è come diffondere un'infezione – su di te starnutiscono, ti infetti, starnutisci - infetti il ​​prossimo, una sorta di effetto domino causato proprio dal fatto che siamo conduttori di una qualsivoglia energia, tale condotta superficiale come fenomeno della vita quotidiana inconscia delle persone riflette il profondo bisogno di una persona di condurre almeno qualcosa, perché l'energia non può restare inattiva. Il fenomeno stesso della condotta inconscia non è pericoloso finché non coinvolge un gran numero di persone nell'attuazione di qualche idea malsana. Tali persone diventano inclini a formare comunità, creando statuti e regole in base alle quali i loro membri metteranno in pratica queste idee. Ed è un bene se questi sono ambientalisti della natura che torturano i produttori di beni con le loro rivendicazioni ambientali. Se questi sono sostenitori di una democratizzazione coerente, totale e diffusa, incoraggeranno in ogni modo il rovesciamento delle tirannie, guidando il mondo con mano fiduciosa verso una democrazia “planetaria”.

Il fenomeno della conduzione superficiale “cosciente” intesa nel senso profondo di “consapevolezza” non è stato indagato da nessuno, anche perché e molto raro trovare una massa di persone che agisca consciamente. La conduzione profonda è uno stato in cui una persona diventa un conduttore di energie, immagini, ecc. dal proprio inconscio.

La conduzione profonda inconscia assomiglia a una situazione di tubo in cui si verifica un blocco. Non importa quanto tu provi a sfondare un tale tappo con acqua pulita, ottieni solo zolle di sporco all'uscita. In senso figurato, tali tappi nel puro vuoto del canale di conduzione umano sono emozioni represse, desideri, tutti i tipi di traumi, in generale, tutto ciò che impedisce all'energia di fluire liberamente. Ad esempio, una persona che sopprime il desiderio sessuale trasformerà involontariamente tutti gli impulsi provenienti dall'esterno e dall'interno in diverse forme di eccitazione. Chiunque abbia un canale bloccato dalla paura condurrà ed emanerà paura in quasi tutte le situazioni.

Essendo obiettivo, come un serio “studioso”, posso riferire che la maggior parte della cosiddetta creatività di scrittori, musicisti, artisti e altri appartiene anch’ essa all’area della conduzione profonda inconscia, in altri termini molto spesso l’arte è una rappresentazione di un’energia che ha il suo flusso condizionato da tali energie represse. E, naturalmente, sia la conduzione inconscia superficiale che quella profonda si verificano molto spesso contemporaneamente, in quanto ad esempio raccontando la notizia (conduzione superficiale), una persona la colorerà di rabbia, gioia, ecc. (conduzione profonda).

Poiché il destino di una persona è quello di essere un conduttore, può condurre consapevolmente?

I testi segreti descrivono metodi di pulizia radicale e di ampliamento del canale. Dicono che il canale di conduzione possa essere utilizzato come canale di comunicazione. Saggi sconosciuti (perché segreti) affermano che attraverso lo stesso canale si può stabilire una connessione indistruttibile con la stessa Fonte dell'esistenza e diventare un conduttore di Verità. Saggi sconosciuti suggeriscono che anzi che condurre sciocchezze, come un liquame marcio, puoi condurre la Luce, come curare con l'acqua santa. Così, dicono, appaiono i profeti. È così che si sostiene la vita.

[INDICE](#INDICE)

**FILI**

Tutti coloro che sono coinvolti nel lavoro sono legati da un filo invisibile. E sebbene non possa essere visto con gli occhi, sono consapevoli di questa connessione, sentendosi l'un l'altro anche a una distanza di migliaia di chilometri. Il filo invisibile dà loro l'opportunità di sentire lo stato dei loro compagni e quando qualcuno si ammala, soffre e si sente solo nell'oscurità, possono inviare aiuto e sostenerlo ... E poi loro stessi, bisognosi di aiuto, trovano improvvisamente esso.

Tutte le persone sono legate da un filo invisibile. A causa del fatto che sono tutti diversi, sembra che ci siano molti fili, ma il filo è uno. Pensando che non ci sia un filo, cercano di romperlo danneggiando il loro vicino, ma il filo invisibile non si spezza. Alcuni, usandolo, attirano le persone a sé stessi, mentre altri, sempre usandolo, le allontanano da sé stessi. Pensatori e scienziati creano teorie sulla struttura del mondo, sulle connessioni sociali, su questo e su questo ... Ma il filo era, è e sarà.

È tutta la vita sulla Terra è collegata da un filo invisibile, ma questo filo è profondo, più profondo delle vene, più profondo delle radici, nel cuore stesso del mistero della nostra origine...

E il filo più importante è quello che ci connette con il Creatore, la Sorgente; il filo da cui emergono tutti gli altri fili a noi non visibili e creano il grande schema della vita...

[INDICE](#INDICE)

**EPILOGO. Non risparmiare te stesso.**

L'autocommiserazione, insieme al senso di importanza personale, è il modo dell'ego di sostenersi.

L'autocommiserazione divide la tua energia, l'autocommiserazione ti indebolisci. L'autocommiserazione è un freno intrinseco al tuo percorso di sviluppo. Dove devi investire tutte le tue energie per ottenere un risultato, sentendoti dispiaciuto per te stesso, indebolendo i tuoi sforzi, non otterrai nulla.

L'autocommiserazione supporta tutti i tipi di nevrosi. Non appena hai iniziato a dispiacerti per te stesso, ti sei arreso, sei diventato vittima della paura, della tristezza, del condizionamento. Autocommiserandosi, l'ego si bagna nel piacere. E ora vuoi sdraiarti sul divano, guardare stupidamente la TV, ma devi andare al lavoro. Quindi tu, dispiacendoti per te stesso, mentre ti prepari per andare al lavoro, ti lamenti del tempo, dei capi, dei trasporti; ***ti senti*** infelice. Ti senti in diritto di lamentarti e di pretendere attenzione agli altri. Quando l'ego soffre, sente sé stesso, rafforza il senso della propria esistenza.

L'autocommiserazione è un modo di autogiustificazione costante. Hai commesso un errore, ti sei comportato in modo irresponsabile, deluso qualcuno, non sei riuscito a ottenere qualcosa - ed ecco che, autocommiserandoti, trovi una scusa per quello che è successo.

Finché ti dispiaci per te stesso, nutrirai l'ego; quindi, in realtà sarà solo un modo per mantenerlo; perciò continuerai a soffrire.

***Modi per superare***:

1. Scartare l'autocommiserazione non appena ti resi conto che stai iniziando a provare compassione per te stesso.

2. Durante ogni pratica (qualsiasi lavoro), quando la mente comincia a mormorare che è stanca e abbastanza, pratica il più possibile, e dopo che è diventato impossibile, pratica per un po' di tempo.

3. Inizia sempre con ciò che sembra più spiacevole.

4. Investi completamente in qualsiasi pratica, senza cercare di risparmiare una sola goccia di energia per dopo.

Errori da evitare

1. Cadere nel masochismo. Non sentirsi dispiaciuti per sé stessi significa non nutrire emozioni negative ed ego, e non godersi il dolore nel momento in cui chiedo a me stesso di non risparmiarmi in ciò che faccio.

2. Cadere negli estremi delle pratiche ascetiche (digiuno, ecc.). Non sentirsi dispiaciuti per sé stessi riguarda principalmente l'ego; il corpo richiede un atteggiamento razionale.

[INDICE](#INDICE)