

Eckhart Tolle

ACCETTARE L'
ADESSO



CAPITOLO 8 DI
"COME METTERE IN PRATICA
IL POTERE DI ADESSO"



ACCETTARE L'ADESSO

L'IMPERMANENZA E I CICLI DELLA VITA

Ci sono cicli di successo, in cui le cose arrivano e prosperano, e cicli di fallimento, in cui avvizziscono e si disintegrano e tu devi lasciarle andare per fare spazio alla nascita di cose nuove o alla trasformazione.

A questo punto, se resti aggrappato alle tue posizioni e opponi resistenza, significa che rifiuti di seguire il flusso della vita, e soffrirai. È necessario che subentri il dissolvimento affinché possa esserci una nuova crescita. L'una non può esistere senza l'altro.

Il ciclo discendente è assolutamente necessario per la realizzazione spirituale. Bisogna aver fallito completamente su qualche livello o aver sperimentato una perdita o un dolore significativi per essere attratti verso la dimensione spirituale. O magari il tuo successo è diventato vuoto e insignificante trasformandosi così in un fallimento.

In ogni successo si nasconde un fallimento, in ogni fallimento un successo. In questo mondo, ovvero a livello della forma, tutti “sbagliano” prima o poi, naturalmente, e ogni conquista alla fine si riduce a zero. Tutte le forme sono impermanenti.

Puoi ancora essere attivo e godere della manifestazione e creazione di forme e circostanze nuove, ma non ti identificherai più con esse. Non ne hai più bisogno per ottenere un senso di identità. Non sono la tua vita, solo la tua situazione esistenziale.

Un ciclo può durare da qualche ora a qualche anno. Ci sono cicli larghi che ne contengono alcuni piccoli al loro interno. Molte malattie sorgono dalla lotta contro i cicli di energia ridotta, che sono vitali per la rigenerazione. La compulsione a fare, la tendenza a trarre la tua autostima e il tuo senso di identità da fattori esterni come il successo non sono che illusioni che continuano finché ti identifichi con la mente.

Perciò diventa difficile o impossibile per te accettare i cicli bassi e permettere loro di esistere. Allora l'intelligenza dell'organismo può prendere il sopravvento come misura di autodifesa e creare una malattia per costringerti

a fermarti, in modo che possa avvenire la necessaria rigenerazione.

Finché una condizione viene giudicata “buona” dalla mente, sia che si tratti di una relazione, di un bene posseduto, di una posizione sociale, di un luogo o del tuo corpo fisico, essa ci si attacca identificandosi. Ciò ti rende felice, ti fa sentire bene con te stesso e potrebbe diventare una parte di ciò che pensi di essere.

Ma niente perdura in questa dimensione in cui la ruggine e la tignola consumano e distruggono. Tutto finisce o cambia, oppure può subire uno spostamento di polarità: la stessa condizione che ieri o l'anno scorso era un “bene”, oggi diventa improvvisamente (o per gradi) un “male”. La stessa condizione che ti rendeva felice, successivamente ti rende infelice. La prosperità di oggi diventa il vuoto consumismo di domani. Le nozze e la splendida luna di miele diventano il divorzio o la convivenza infelice.

Oppure è possibile che una condizione venga meno, rendendoti infelice con la sua assenza. Quando una condizione o situazione verso cui la mente prova attaccamento e con cui si identifica cambia o scompare, essa non riesce ad accettarlo. La mente si aggrapperà alla condizione che svanisce e opporrà resistenza al cambiamento. È come se un arto ti venisse strappato dal corpo.

Ciò significa che la felicità e l'infelicità sono tutt'uno. Solo l'illusione del tempo le separa.

NON OPPORRE RESISTENZA ALLA VITA significa essere in uno stato di grazia, serenità, leggerezza. Questo stato non dipende più dal fatto che le cose debbano essere in un certo modo, positive o negative.

Può sembrare quasi paradossale, ma quando la dipendenza interiore dalla forma viene meno, le condizioni generali della tua vita, le forme esteriori, tendono a migliorare. Le cose, le persone o le condizioni che ritenevi necessarie per la tua felicità ora arrivano senza lotta o sforzo da parte tua, e sei libero di godertele e apprezzarle, finché durano.

Spariranno tutte, infatti, i cicli andranno e verranno, ma se non ne sei dipendente non avrai più paura di perderle. La vita scorre serenamente.

La felicità che proviene da qualche fonte secondaria non è mai molto profonda. È soltanto un pallido riflesso della gioia dell'Essere, della pace vibrante che trovi dentro di te quando entri nello stato di non resistenza. L'Essere ti porta al di là dei poli opposti della mente e ti libera dalla dipendenza della forma, anche se tutto dovesse crollare e andare in frantumi attorno a te, continueresti a percepire un profondo nucleo interiore di pace. Potrai non essere felice, ma sarai in pace.



USARE E ABBANDONARE LA NEGATIVITÀ

Tutta la resistenza interiore viene sperimentata sotto forma di negatività di un qualche tipo. Tutta la negatività è resistenza. In questo contesto, le due parole sono quasi dei sinonimi.

La negatività spazia dall'irritazione o impazienza alla rabbia più nera, da uno stato d'animo depresso o da un risentimento cupo alla disperazione suicida. A volte la resistenza fa attivare il corpo di dolore emotivo, nel qual caso anche una situazione secondaria è in grado di generare un'intensa negatività, come rabbia, depressione o profonda afflizione. L'ego crede di poter manipolare la realtà attraverso la negatività e ottenere ciò che vuole. Ritiene così di poter attrarre una condizione desiderabile o dissolverne una spiacevole.

Se "tu" (la mente) non fossi convinto dell'efficacia dell'infelicità, perché la creeresti? Il fatto è che la negatività non funziona. Invece di attrarre una condizione desiderabile, le impedisce di manifestarsi. Invece di dissolverne una spiacevole, la mantiene al suo posto. La sua unica funzione "utile" è quella di rafforzare l'ego, ed è per questo che lui la adora.

Una volta che ti sei identificato con qualche forma di negatività, non vuoi lasciarla andare e, a un profondo livello inconscio, non desideri un cambiamento positivo. Rappresenterebbe una minaccia per la tua identità di persona depressa, arrabbiata o maltrattata. Allora ignorerai,

negherai o saboterai ciò che c'è di positivo nella tua vita. È un fenomeno molto comune. E anche folle.

OSSERVA QUALUNQUE PIANTA O ANIMALE E LASCIA CHE TI INSENI l'accettazione di ciò che è, la resa all'Adesso.

Lascia che ti insegni l'Essere.

Lascia che ti insegni l'integrità, che significa essere uno, essere te stesso, essere reale.

Lascia che ti insegni a vivere e a morire, senza farne un problema.

Le emozioni negative ricorrenti talvolta contengono un messaggio, proprio come le malattie. Ma i cambiamenti che fai, sia che riguardino il lavoro, le relazioni o ciò che ti circonda, sono solo posticci, a meno che non derivino da una trasformazione al livello della consapevolezza. E in questo caso, significa diventare più presenti. Una volta raggiunto un certo livello di presenza, non hai più bisogno che la negatività ti dica ciò che serve nella tua situazione esistenziale.

Tuttavia, finché esiste, sfruttala. Usala come segnale che ti ricorda di essere più presente.

TUTTE LE VOLTE CHE SENTI NASCERE DENTRO DI TE LA NEGATIVITÀ, sia essa causata da un fatto-

re esterno, da un pensiero o persino da qualcosa di cui non sei consapevole, considerala come una voce che dice: “Attenzione. Qui e ora. Svegliati. Esci dalla mente. Sii presente.”

Anche la più lieve irritazione è significativa e va riconosciuta e osservata; altrimenti si forma un accumulo di reazioni inosservate.

Puoi essere in grado di lasciarla andare quando ti rendi conto che non vuoi avere questo campo di energia dentro di te e che non serve a nessuno scopo. Ma allora assicurati di lasciarla andare completamente. Se non ci riesci, accetta che ci sia e porta la tua attenzione su ciò che provi.

IN ALTERNATIVA, puoi lasciare andare una reazione negativa immaginando di diventare trasparente rispetto alla causa esterna che ha suscitato quella reazione.

Ti consiglio di fare pratica inizialmente con piccole cose, anche banali. Diciamo che sei tranquillamente seduto a casa tua. All'improvviso si sente il suono penetrante di un allarme antifurto per auto provenire dall'altro lato della strada. In te nasce l'irritazione. Qual è il suo scopo? Nessuno. Perché l'hai creata? Non sei stato tu a crearla. È stata la mente in modo del tutto automatico e inconsapevole.

Perché l'ha fatto? Perché nutre la convinzione inconsapevole secondo cui la resistenza, che tu percepisci come negatività e infelicità, in qualche modo dissolverà la condizione indesiderata. Questa, naturalmente, è solo un'illusione. La resistenza che essa crea, l'irritazione e la rabbia in questo caso, è di gran lunga più disturbante della causa originaria che sta cercando di dissolvere.

Tutto questo può essere trasformato in pratica spirituale.

PERCEPISCI TE STESSO DIVENTARE TRASPARENTE,
per così dire, senza la solidità del corpo materiale. Ora permetti al rumore, o a ciò che suscita la tua reazione negativa, di passarti attraverso. Non sta più colpendo un “muro” solido dentro di te.

Come ho detto, all'inizio esercitati con cose piccole. L'allarme della macchina, il latrato di un cane, il pianto di un bambino, il traffico. Invece di avere un muro di resistenza dentro di te che viene costantemente e dolorosamente percosso dalle cose che “non dovrebbero accadere”, lascia che tutto ti passi attraverso.

Se qualcuno ti dice qualcosa di sgarbato o offensivo, invece di avere una reazione inconsapevole alla negatività, come l'attacco, la difesa o la ritirata, lascia semplicemente che ti passi attraverso. Non offrire nessuna resistenza. È come se non ci fosse più nessuno da offendere. Questo è il perdono. In questo modo diventi invulnerabile.

Puoi sempre dirgli che il suo comportamento è inaccettabile, se è ciò che decidi di fare. Ma quella persona non ha più il potere di controllare il tuo stato interiore. Sei tu, allora, ad avere il potere su di te, nessun altro, né sei governato dalla mente. Sia che si tratti dell'allarme di una macchina, di una persona scortese, di un'inondazione, di un terremoto o della perdita di tutti i tuoi averi, il meccanismo di resistenza è lo stesso.

Stai ancora cercando all'esterno, e non riesci a uscire dalla modalità di ricerca. Forse il prossimo seminario ti darà la risposta, o magari la nuova tecnica. Io ti direi:

NON CERCARE LA PACE. Non cercare nessun'altra condizione che quella in cui ti trovi adesso; altrimenti, innescherai un conflitto interiore e la resistenza inconsapevole.

Perdonati per non essere in pace. Nel momento in cui accetti completamente l'assenza di pace, essa si trasforma in pace. Tutto ciò che accetti pienamente ti farà raggiungere la pace. Questo è il miracolo della resa.

Quando accetti le cose come stanno, ogni istante è il migliore. Questa è l'illuminazione.



LA NATURA DELLA COMPASSIONE

AVENDO SUPERATO GLI OPPOSTI CREATI DALLA MENTE, diventi come un profondo lago. La situazione esteriore della tua vita e qualsiasi cosa accada a quel livello rappresenta la superficie del lago. A volte calmo, altre volte battuto dai venti e increspato, in base ai cicli naturali e alle stagioni. Tuttavia nelle sue profondità, il lago è sempre indisturbato. Tu sei il lago intero, non solo la sua superficie, sei in contatto con il tuo profondo, che resta del tutto calmo e immoto.

Non resisti al cambiamento aggrappandoti mentalmente alle situazioni. La tua pace interiore non dipende da questo. Tu risiedi nell'Essere (immutabile, senza tempo, imperituro) e la tua soddisfazione e felicità non dipendono più dal mondo esteriore delle forme costantemente fluttuanti. Puoi goderne, giocare con esse, crearne di nuove, apprezzare la loro bellezza. Ma non ci sarà più alcun bisogno di provare attaccamento per nessuna di esse.

Finché non sei consapevole dell'Essere, la realtà degli altri esseri umani ti sfuggirà, perché non hai ancora trovato la tua. Alla tua mente piacerà o meno la loro forma, che non comprende solo il corpo, ma anche la mente. Una relazione vera e autentica può nascere solo quando c'è consapevolezza dell'Essere.

Provenendo dall'Essere, percepirai il corpo e la mente di un'altra persona solo come uno schermo, per così dire, dietro a cui puoi percepire la sua autentica realtà, così come avverti la tua. Perciò, quando ti trovi di fronte alla sofferenza o al comportamento inconsapevole di un'altra persona, rimani presente e in contatto con l'Essere, sei in grado di guardare al di là della forma e di percepire l'Essere radioso e puro dell'altro attraverso il tuo.

A livello dell'Essere, tutta la sofferenza è riconosciuta come un'illusione. Essa nasce dall'identificazione con la forma. Grazie a questa constatazione, a volte si verificano miracoli di guarigione, risvegliando la consapevolezza dell'Essere, se si è pronti.

La compassione è la consapevolezza di un legame profondo tra noi e tutte le creature. La prossima volta che ti capita di dire: "Non ho niente in comune con questa persona", ricordati invece che condividete molte cose: fra qualche anno (che siano due o settanta non fa molta differenza), sarete diventati entrambi cadaveri putrescenti, poi un mucchio di polvere, poi il nulla. Questa è una rivelazione che fa riflettere, che rende umili e che lascia poco spazio all'orgoglio.

È un pensiero negativo? No, è un dato di fatto. Perché chiudere gli occhi e fare finta di non vedere? In questo senso, c'è uguaglianza totale tra te e ogni altra creatura.

UNA DELLE PRATICHE SPIRITUALI PIÙ POTENTI è meditare profondamente sulla mortalità delle for-

me fisiche, compresa la tua. Si chiama “morire prima di morire”.

Concentrati a fondo: la tua forma fisica si dissolverà e a un certo punto non esisterà più. Poi arriverà il momento in cui anche tutte le forme create dalla mente (o i pensieri) moriranno. Eppure la presenza Divina che c'è in te sarà ancora qui. Radiosa, completamente sveglia.

Niente che fosse reale è mai morto, solo i nomi, le forme e le illusioni.

A questo livello profondo, la compassione diventa guarigione nel senso più ampio del termine. In questo stato, il tuo influsso guaritore si basa principalmente sull'Essere, e non sul fare. Tutti quelli con cui entri in contatto saranno toccati dalla tua presenza e influenzati dalla pace che irradi, che ne siano consapevoli oppure no.

Quando sei pienamente presente e le persone attorno a te manifestano un comportamento inconsapevole, non senti il bisogno di reagire, perciò non attribuisce loro nessuna realtà. La tua pace è talmente vasta e profonda che tutto ciò che non è pace svanisce in essa come se non fosse mai esistito. Questo spezza il circolo karmico di azione e reazione.

Gli animali, gli alberi, i fiori avvertiranno la tua pace e reagiranno a essa. Insegna attraverso l'Essere, manifestando la pace di Dio. Diventi la “luce del mondo”, un'emanazione

di pura consapevolezza, e così elimini la sofferenza a livello della causa. Elimini l'inconsapevolezza dal mondo.

LA SAGGEZZA DELLA RESA

È la qualità della tua consapevolezza in questo momento a costituire il fattore determinante del tipo di futuro che vivrai, perciò arrenderti è la cosa più importante che puoi fare per innescare un cambiamento positivo. Qualsiasi azione intraprendi è secondaria. Nessuna azione veramente positiva può nascere da uno stato di consapevolezza senza resa.

Per alcuni arrendersi può avere connotazioni negative e implicare la sconfitta, la rinuncia, il non essere all'altezza delle prove della vita, l'apatia e così via. La vera resa, però, è qualcosa di completamente diverso. Non significa sopportare passivamente la situazione in cui ci si trova e non fare niente in proposito. Né vuol dire smettere di fare progetti o di intraprendere azioni positive.

ARRENDERSI RACCHIUDE LA SAGGEZZA SEMPLICE

ma profonda di lasciarsi andare, invece che opporsi al flusso della vita. L'unico luogo in cui puoi fare esperienza del flusso della vita è l'Adesso, perciò arrendersi significa accettare il presente incondizionatamente e senza riserve.

Significa abbassare la resistenza interiore a ciò che esiste.

La resistenza interiore dice “no” attraverso il giudizio mentale e la negatività emotiva. Diventa particolarmente forte quando le cose “si mettono male”, il che significa che si crea un divario tra le esigenze e le rigide aspettative della mente, e ciò che esiste. Questo è il divario del dolore.

Se hai una certa età, ormai avrai capito che le cose si mettono male piuttosto spesso. È proprio in questi momenti che bisogna arrendersi se si vuole eliminare la sofferenza dalla propria vita. Accettare le cose come sono ci libera immediatamente dall’identificazione con la mente e ci riconnette con l’Essere. La resistenza è la mente.

La resa è un fenomeno puramente interiore. Non significa che a livello esteriore tu non possa agire e cambiare la situazione.

Infatti, non è la condizione generale che devi accettare quando ti arrendi, ma solo il piccolo segmento chiamato Adesso. Per esempio, se resti impantanato nel fango, non diresti: “Va bene, mi rassegnò a essere impantanato nel fango.” Rassegnarsi non significa arrendersi.

NON DEVI ACCETTARE UNA SITUAZIONE ESISTENZIALE INDESIDERABILE O SGRADIVOLE. Né devi illuderti che non ci sia niente che non va nell’essere impantanati nel fango. No. Sai benissimo che vuoi venirne fuori. Allora focalizza l’attenzione sul presente senza etichettarlo mentalmente in alcun modo.

Ciò significa che non c'è nessun giudizio sull'Adesso. Perciò non c'è resistenza, né negatività emotiva. Accetti le cose così come sono in questo momento. Poi agisci e fai il possibile per uscire dal fango.

Io le chiamo “azioni positive”. Sono molto più efficaci delle azioni negative che sollevano rabbia, disperazione o frustrazione. Finché non ottieni il risultato desiderato, continua a praticare la resa astenendoti dall'etichettare l'Adesso.

Ecco un'analogia visiva per illustrare il concetto che sto spiegando. Immagina di camminare lungo un sentiero di notte, circondato da una fitta nebbia. Hai in mano una potente torcia che fende la nebbia e crea davanti a te uno spazio ristretto ma limpido. La nebbia è la tua situazione esistenziale, che comprende il passato e il futuro; la torcia è la tua presenza consapevole; lo spazio limpido è l'Adesso.

Se non ti arrendi, indurisci la tua forma psicologica, il guscio dell'ego e crei un forte senso di separatezza. Percepisci il mondo che ti circonda, e soprattutto le persone che lo popolano, come delle minacce. Emerge la compulsione inconscia di distruggere gli altri con il giudizio, così come il bisogno di competere e dominare. Persino la natura diventa tua nemica e le tue percezioni e interpretazioni sono governate dalla paura. Il disturbo mentale che chiamiamo paranoia è solo una forma leggermente più acuta di questo stato normale, ma disfunzionale, di consapevolezza.

Non solo la tua forma psicologica, ma anche quella fisica (il corpo) diventa dura e rigida con la resistenza. Nascono tensioni in diverse parti dell'organismo e il corpo intero si contrae. Il libero flusso di energia, fondamentale per il suo corretto funzionamento, viene compromesso.

Il lavoro sul corpo e certe forme di fisioterapia possono essere utili per ristabilire il flusso, ma se non pratici la resa nella tua vita quotidiana, queste cose potranno alleviare soltanto temporaneamente i sintomi, perché la causa (lo schema di resistenza) non è stata dissolta.

C'è qualcosa dentro di te che non viene influenzato dalle circostanze transitorie che costituiscono la tua situazione esistenziale, solo con la resa vi hai accesso. È la tua vita, il tuo vero Essere, che esiste eternamente nel regno senza tempo del presente.

SE TROVI LA TUA SITUAZIONE ESISTENZIALE INSODDISFACENTE o addirittura intollerabile, sappi che è solo con la resa che riuscirai a rompere lo schema di resistenza inconsapevole che perpetua tale condizione.

Arrendersi è del tutto compatibile con l'agire, innescare il cambiamento o raggiungere gli obiettivi. Ma nello stato di resa fluisce nel tuo fare un'energia completamente nuova, una qualità differente. Arrenderti ti fa ricongiungere con l'energia primaria dell'Essere e, se le tue azioni ne

sono infuse, diventano una gioiosa celebrazione dell'energia vitale che ti porta più in profondità nell'Adesso.

Attraverso la non resistenza, la qualità della tua consapevolezza (e quindi anche di quello che fai o crei) aumenta incredibilmente. Allora i risultati verranno da sé e rifletteranno questa qualità. Potremmo chiamarla “azione di resa”.

NELLO STATO DI RESA, vedi con estrema chiarezza ciò che deve essere fatto, e agisci muovendo un passo alla volta e focalizzandoti su una cosa alla volta.

Impara dalla natura: vedi come ogni cosa venga portata a termine e come si manifesti il miracolo della vita senza insoddisfazione o infelicità.

Ecco perché Gesù disse: “Guardate come crescono i gigli: non filano né tessono.”

SE LA TUA SITUAZIONE GENERALE È INSODDISFACENTE O SPIACEVOLE, isola questo istante e arrenditi a ciò che esiste. Questa è la luce della torcia elettrica che fende la nebbia. Il tuo stato di consapevolezza, allora, smette di essere controllato da condizioni esterne. Non ti affidi più alla reazione e alla resistenza.

Poi osserva i dettagli della situazione. Chiediti: “C'è qualcosa che posso fare per cambiare questa si-

tuazione, migliorarla o uscirne?”. Se è così, agisci di conseguenza.

Non ti focalizzare sulle centinaia di cose che farai o che potresti fare in un futuro imprecisato, ma sull'unica cosa che puoi fare adesso. Ciò non significa che non devi pianificare nulla. Può darsi che progettare sia l'unica cosa che puoi fare adesso.

Ma assicurati di non cominciare a proiettare “film mentali” né a catapultarti nel futuro, perdendo così l'Adesso. Le azioni che intraprendi potrebbero non dare frutti immediati. Nel frattempo, non opporre resistenza a ciò che esiste.

SE NON C'È NULLA CHE TU POSSA FARE, e non puoi nemmeno uscire dalla situazione, allora utilizzala per arrenderti ancora di più, per scendere ancor più in profondità nell'Adesso, nell'Essere.

Quando entri in questa dimensione del presente senza tempo, spesso il cambiamento avviene in modi strani senza che tu faccia granché. La vita diventa utile e collaborativa. Se fattori interiori come la paura, il senso di colpa o l'inerzia ti impediscono di agire, si dissolveranno alla luce della tua presenza consapevole.

Non confondere la resa con un atteggiamento del tipo “non me ne importa più niente”. Osservandolo più da

vicino, ti accorgerai che questo atteggiamento è contaminato dalla negatività sotto forma di risentimento nascosto e perciò non è vera e propria resa, ma resistenza mascherata.

Quando ti arrendi, focalizza l'attenzione dentro di te e controlla che non ci siano tracce di resistenza residua. Stai molto attento quando lo fai, altrimenti una sacca di resistenza potrebbe continuare a nascondersi in qualche angolo oscuro sotto forma di pensiero o di emozione non riconosciuta.



DALL'ENERGIA MENTALE ALL'ENERGIA SPIRITUALE

INIZIA A RENDERTI CONTO CHE C'È RESISTENZA.

Sii presente quando succede. Osserva come la mente la crea, come etichetta la situazione, verso te stesso o gli altri. Guarda il processo di pensiero che ne è coinvolto. Senti l'energia dell'emozione.

Diventando testimone della resistenza, ti accorgerai che non serve a niente. Focalizzando tutta la tua attenzione sull'Adesso, la resistenza inconsapevole diventa consapevole, ed è la sua fine.

Non puoi essere consapevole e infelice, consapevole e nella negatività. Negatività, infelicità o sofferenza in qualsiasi forma implicano una resistenza, e la resistenza è sempre inconsapevole.

Scegliresti l'infelicità? Se non l'hai scelta, come ha fatto a nascere? Qual è il suo scopo? Chi la sta tenendo in vita?

Dici di essere consapevole dei tuoi sentimenti di infelicità, ma la verità è che ti identifichi con loro e mantieni vivo il processo con il pensiero compulsivo. Tutto questo è inconsapevole. Se fossi consapevole, vale a dire totalmente presente nell'Adesso, la negatività si dissolverebbe quasi all'istante. Non potrebbe sopravvivere in tua presenza. Può sopravvivere solo in tua assenza.

Nemmeno il corpo di dolore può perdurare a lungo in tua presenza. Tieni in vita la tua infelicità dandole tempo, che è la sua linfa vitale. Se la privi del tempo con una consapevolezza intensa del presente, essa muore. Ma è quello che vuoi? Ne hai davvero abbastanza? Chi saresti senza l'infelicità?

Finché non pratichi la resa, la dimensione spirituale è qualcosa di cui leggi, parli, ti entusiasmi, scrivi libri a riguardo, pensi, credi oppure no, a seconda dei casi. Non fa differenza.

SOLO QUANDO TI ARRENDI essa diventa realtà nella tua vita.

Quando lo fai, l'energia che emani e che governa la tua esistenza è di una frequenza vibrazionale molto più alta di quella della mente che ancora governa il nostro mondo.

Con la resa, l'energia spirituale viene alla luce. Non crea sofferenza per te, per gli altri esseri umani né per nessun'altra forma di vita sul Pianeta.



ARRENDERSI NELLE RELAZIONI PERSONALI

È vero che solo una persona inconsapevole cercherà di usare o manipolare gli altri, ma è altrettanto vero che solo una persona inconsapevole può essere usata e manipolata. Se resisti o contrasti il comportamento inconsapevole degli altri, diventi tu stesso inconsapevole.

Ma arrendersi non significa lasciarsi usare. Niente affatto. È perfettamente possibile dire di no con fermezza e in modo chiaro a una persona o uscire da una situazione ed essere, allo stesso tempo, in uno stato di totale assenza di resistenza interiore.

QUANDO DICI DI NO a una persona o a una situazione, questo rifiuto deve nascere non da una reazione

ma da un'intuizione, da una comprensione chiara di ciò che è giusto o sbagliato per te in quel momento.

Lascia che sia un "no" non reattivo, ma di alta qualità, un "no" libero da ogni negatività e che quindi non crei ulteriore sofferenza.

Se non riesci ad arrenderti, agisci subito: dì come la pensi o fai qualcosa per cambiare la situazione, oppure tiratene fuori. Assumiti la responsabilità della tua vita.

Non contaminare il tuo Essere interiore bello e radioso, né la Terra con la tua negatività. Non offrire nessun rifugio di sorta all'infelicità dentro di te.

SE NON PUOI AGIRE, per esempio perché sei in prigione, allora ti restano due possibilità: la resistenza o la resa. La schiavitù o la libertà interiore dalle condizioni esterne. La sofferenza o la pace interiore.

Con la resa, le tue relazioni cambieranno radicalmente. Se non riesci ad accettare ciò che esiste, allora non sarai mai in grado di accettare gli altri così come sono. Li giudicherai, li criticherai, li etichetterai, li respingerai oppure tenterai di cambiarli.

Inoltre, se fai continuamente dell'Adesso un mezzo per raggiungere un fine in futuro, anche le persone che incon-

trerai o con cui ti relazionerai diventeranno un mezzo per un fine. Allora la relazione (l'essere umano) assume per te un'importanza secondaria o addirittura nessuna. Diventa fondamentale ciò che puoi trarre dal rapporto, un guadagno, il senso di potere, un piacere fisico o qualche forma di gratificazione dell'ego.

Lascia che ti spieghi come funziona la resa nelle relazioni.

QUANDO VIENI COINVOLTO IN UN LITIGIO o in una situazione conflittuale, magari con la persona amata o con qualcuno che ti sta vicino, comincia con l'osservare il modo in cui ti metti sulla difensiva quando la tua posizione viene attaccata, oppure percepisci la forza della tua stessa aggressività mentre attacchi il punto di vista dell'altro.

Osserva l'attaccamento alle tue opinioni. Senti l'energia mentale ed emotiva dietro al tuo bisogno di avere ragione e di dare torto all'altro. Questa è l'energia della mente egoica. La rendi consapevole riconoscendola, percependola il più pienamente possibile.

Poi un giorno, nel bel mezzo di una lite, improvvisamente ti renderai conto di avere la possibilità di scegliere, potresti decidere di lasciar perdere la tua reazione e limitarti a vedere cosa succede. Ti arrendi.

Con ciò non intendo evitare di reagire solo verbalmente dicendo: "Va bene, hai ragione" con un'espressione sul viso

che dice: “Sono superiore a tutta questa inconsapevolezza infantile.” Non faresti altro che spostare la resistenza a un altro livello, con la mente egoica sempre al comando, a rivendicare la propria superiorità. Sto parlando invece di lasciare andare l’intero campo di energia mentale ed emotiva dentro di te che stava lottando per il potere.

L’ego è astuto, perciò devi stare molto attento, presente ed essere completamente sincero con te stesso per vedere se hai davvero abbandonato la tua identificazione con una posizione mentale liberandoti dalla mente.

SENTIRSI IMPROVVISAMENTE MOLTO LEGGERO, LUCIDO E PROFONDAMENTE IN PACE è un segno

inconfondibile di una resa reale. Allora osserva che cosa accade alla posizione mentale dell’altra persona quando smetti di rafforzarla con la resistenza. Una volta che è stata tolta di mezzo l’identificazione con le posizioni mentali, comincia la vera comunicazione.

“Non resistenza” non significa necessariamente non fare nulla. Significa solo che qualsiasi “fare” diventa non reattivo. Ricorda la profonda saggezza insita nella pratica delle arti marziali orientali: non bisogna opporre resistenza alla forza dell’avversario. Bisogna cedere per vincerlo.

Detto questo, “non fare nulla” quando si è in uno stato di intensa presenza è un potente agente di trasformazione e guarigione sia delle situazioni che delle persone.

È una cosa radicalmente diversa dall'inattività in uno stato ordinario di consapevolezza, o meglio di inconsapevolezza, che deriva dalla paura, dall'inerzia o dall'indecisione. Il vero "fare niente" implica un'assenza di resistenza interiore e un'intensa attenzione.

D'altro canto, se serve agire, non reagirai più a partire dalla mente condizionata, ma in base alla tua presenza consapevole. In questo stato, la mente è completamente libera dai concetti, compreso quello di non violenza. Perciò chi può prevedere cosa farai?

L'ego crede che la tua forza risieda nella resistenza, mentre essa ti taglia fuori dall'Essere, il solo punto di vero potere. La resistenza è debolezza e paura mascherate da forza. Ciò che l'ego vede come debolezza è il tuo Essere nella sua purezza, innocenza e potere. Ciò che vede come forza è debolezza. Perciò l'ego esiste in una costante modalità di resistenza e gioca ruoli falsi per nascondere la tua "debolezza", che in verità è la tua forza.

Finché non c'è resa, l'assunzione inconsapevole di ruoli costituisce una vasta parte dell'interazione umana. Quando ti arrendi, non hai più bisogno dell'ego e delle sue false maschere. Diventi molto semplice, reale. "È pericoloso" dice l'ego, "Ti farai del male. Diventerai vulnerabile."

Ciò che l'ego non sa, ovviamente, è che solo attraverso l'abbandono di ogni resistenza, soltanto diventando "vulnerabile", puoi scoprire la tua vera ed essenziale invulnerabilità.