



Capitolo 25

Amore

Oh, quanto soffriamo e ci struggiamo per quello che crediamo essere amore! Crediamo che l'infatuazione e i suoi attaccamenti siano amore, e insistiamo con questa visione, creando così delusioni senza fine. Tuttavia, il vero amore non può causare dolore. Al contrario, il vero amore accetta completamente ed è incondizionato. Non dipende da eventi o circostanze esterne. È distaccato dal risultato. L'amore è semplicemente perché è. Quando amiamo come Dio ama, il nostro cuore canta. Non ci sono attaccamenti né aspettative. Il vero amore ci libera.

Siamo noi a decidere che, dato che stiamo molto bene con una persona (piacere), siamo innamorati, ma in realtà quello che percepiamo come amore è infatuazione. Depositiamo il nostro cuore in quella persona, e quando non siamo con lei ci sentiamo incompleti. Ce ne andiamo in giro letteralmente senza

cuore! Diventiamo incapaci di essere presenti e non possiamo goderci il momento presente perché non facciamo altro che concentrarci sull'oggetto della nostra infatuazione. Diventiamo ansiosi e perennemente infelici. Allo stesso modo in cui confondiamo il denaro con la ricchezza, confondiamo il piacere con l'amore. Nel nostro desiderio di trattenere ciò che ci dà un momento di piacere, diventiamo attaccati e imprigionati in un circolo vizioso di ansia costante.

Abbiamo decisamente bisogno di deprogrammarci prima di entrare in una relazione. Prima dobbiamo renderci conto che l'amore che cerchiamo non può provenire dall'esterno. Nessuno là fuori può renderci felici. Secondo, nessuno ci amerà di più di quanto noi amiamo noi stessi. È talmente importante che ci amiamo e ci accettiamo per quello che siamo. Ciò che conta di più non è ciò che gli altri provano per noi, ma ciò che noi proviamo per noi stessi.

Nelle relazioni, il distacco è una condizione essenziale. Il dottor Michael Beckwith una volta ha dichiarato: «Se vuoi una cosa, lasciala andare». Questo è fondamentale. Il nostro attaccamento nasce dai ricordi, dai programmi e dalle credenze. Se diciamo che abbiamo bisogno di una certa persona per essere felici, questo è ciò che crediamo, e in questo credere nasce l'attaccamento. Questo tipo d'interazione deriva dal sentire che abbiamo "bisogno" di persone esterne per completarci in qualche modo, mentre la verità è

che in realtà non abbiamo “bisogno” di nulla né di nessuno al di fuori di noi stessi. Siamo già completi. Hai mai notato che quando non hai nessun attaccamento verso una persona la apprezzi di più?

Sembra complicato, ma lasciare andare gli attaccamenti può essere più semplice di quanto pensi. Tutto ciò che devi fare è svegliarti e renderti conto che sono i tuoi programmi che ti controllano, facendoti credere che le circostanze esterne, le persone o le cose ti renderanno felice. Ci sono così tante ricompense quando impari a distaccarti. Ti senti più leggero e più felice, e cominci immediatamente ad attrarre più amore di quanto tu abbia mai immaginato.

Pensaci, ogni situazione di infelicità, gelosia o ansia è una conseguenza dell’attaccamento. Il distacco ci libera. E con distacco non intendo sconsideratezza o mancanza di responsabilità. Distacco non è ferire i sentimenti di una persona. Questo malinteso deriva dallo stesso errore che alimenta la nostra definizione di amore. Crediamo di dover essere costanti, responsabili e affidabili, perché “altrimenti gli altri non ci amano”, o crediamo che semplicemente le cose debbano andare così.

In realtà, quando ci assumiamo il 100 per cento della responsabilità e amiamo veramente noi stessi, la gentilezza, la considerazione e la responsabilità verso gli altri vengono facilmente, perché quando amiamo noi stessi viene naturale amare gli altri.

Purtroppo tendiamo a porre tutto nel mondo esterno. Quante volte al giorno/settimana/mese cerchi approvazione e accettazione da parte degli altri? Hai notato che anche quando ottieni la loro approvazione le tue belle sensazioni e l'eccitazione sono solo temporanee? Questo tipo di gratificazione in realtà produce un senso di vuoto quando sfuma. Se non accettiamo, approviamo e amiamo noi stessi, nessuno lo farà per noi, e fino a che non lo facciamo non troveremo mai la felicità.

Talvolta passiamo da una relazione alla successiva, ripetendo situazioni e attraendo le stesse cose più e più volte. Questo è causato dai ricordi, che continueranno a ripetersi finché non capiremo che sono solo pensieri su noi stessi, sugli altri e sulle situazioni, programmati nella nostra memoria. Questo è il motivo per cui continuiamo ad attrarre “la persona perfetta” per il nostro livello di crescita. Una volta lasciati andare i nostri ricordi, lasciamo andare i programmi, i giudizi, le opinioni e le aspettative e poi potremo attrarre le relazioni giuste al momento giusto.

Ho una notizia per te: la relazione perfetta è quella che ti mostra cosa c'è in te che hai bisogno di lasciare andare!

Staccarsi e lasciare andare i nostri ricordi funziona per tutti i tipi di relazione, anche quella tra genitori e figli. Quando impariamo a lasciare andare, a dare senza aspettative, a fare quello che sentiamo giusto nel

cuore, e a essere noi stessi, liberiamo noi stessi e gli altri dai giudizi, dalle opinioni e dagli attaccamenti che ci impediscono di avere delle relazioni sane. Quando lasciamo andare e ci distacciamo scopriamo la pace e l'amore all'interno di noi stessi, e siamo più in pace e più amorevoli con gli altri.

Il primo passo è la consapevolezza. Devi renderti conto di essere dipendente dai tuoi attaccamenti. La consapevolezza è terapeutica, e renderti conto che tu non sei la dipendenza significa riconoscere immediatamente che sei al di là di tutto questo e sta solo a te lasciare andare. Per favore sappi che anche le dipendenze sono ricordi e possono essere cancellate. L'unica cosa che hai bisogno di fare è prenderti la responsabilità al 100 per cento e lasciare andare. Non hai bisogno di capire il perché o il come, dai solo il permesso a Dio di cancellare i ricordi che non fanno più per te.

Un altro modo d'iniziare il processo del lasciare andare la tua dipendenza da alcune relazioni o dalle persone in generale, è trovare dei sostituti, qualcosa che ti piace, qualcosa che ti fa sentire bene quando la fai. Essere in comunione con la natura è un buon esempio. Puoi fare delle passeggiate al parco o sulla spiaggia. Questo tipo di attività ci aiuta a connetterci con la nostra anima e ci permette di lasciare andare e pulire più facilmente. Impegnarti in un'attività che ti piace per il gusto dell'attività stessa ti aiuterà a connetterti con il tuo vero te. Una volta che sei in quel

luogo, lasciare andare ciò che non funziona nella tua vita semplicemente accadrà.

Abbiamo confuso l'Amore con quello che pensiamo sia l'Amore (essere elogiati, approvati, accettati, tenuti in considerazione), ma anche quando otteniamo queste cose non ci sentiamo soddisfatti. Ricorda, l'amore che cerchi ti sta aspettando, dentro di te. Il vero amore per il tuo sé aprirà le porte all'amore dell'Universo.

