

# BRIAN WEISS

# LA FELICITÀ È ADESSO

USARE LA MEDITAZIONE  
PER SUPERARE I CONFLITTI

e-MyLife

**BRIAN WEISS**

**LA FELICITÀ  
È ADESSO**

**USARE LA MEDITAZIONE  
PER SUPERARE I CONFLITTI**

**Ebook**

*Traduzione: Katia Prando*

*Editing: Enza Casalino*

*Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi*



**U**no dei benefici della meditazione è il rafforzamento della concentrazione. Rimuginare sul passato, oppure accumulare paure sul futuro, è uno spreco di energie mentali, emotive e spirituali.

Questo sperpero di energia mi fa pensare a una tipica riunione d'affari: le persone si sentono messe alla prova dai compiti e dalle scadenze serrate previste da un progetto, eppure non riescono a pensare ad altro che a ulteriori difficoltà elencando tutte le cose da fare in futuro.

Il pessimista del gruppo abbozza scenari terribili: “Non c’è speranza! Non ce la faremo mai... è troppo!”.

Poi, di solito salta fuori una voce mossa da un pensiero lucido che dice: “Be’, dobbiamo trovare un modo per gestire tutto questo. Cominciamo dalle cose che devono essere fatte assolutamente e subito, e *poi* passeremo al resto.”

Dopodiché la discussione tende a diventare più produttiva, perché quando riusciamo a focalizzare i pensieri sulla volontà di cambiare il presente, il risultato, il più delle volte, è positivo.

## VEDERE CIÒ CHE CI STA DI FRONTE

Vorrei raccontarti un aneddoto. Una volta stavo insegnando a una paziente come meditare. All’inizio di una delle nostre sedute, lei osservò: “Ho appena visto un albero bellissimo!”.

Incuriosito chiesi: “Oh! Dove l’ha visto?”.

“Davanti a casa mia”, rispose. Era sempre stato lì, ma la meditazione le aveva aperto gli occhi sulla bellezza che ogni giorno aveva a portata di mano, ma che fino a quel momento non aveva colto. Questo per dire che quando impariamo a calmare la mente, vediamo cose meravigliose.

Ciò che è accaduto a questa paziente, e a molti altri, mi ha insegnato una fondamentale verità: *il passato ci aiuta a imparare dalle sue lezioni e il futuro serve per pianificare, ma noi viviamo nel presente, proprio qui, ora.* Ed è qui che possiamo interagire, sia nel mondo esteriore che in quello interiore, dove siamo in grado di innescare il cambiamento. La nostra crescita spirituale, e la felicità, si trovano sempre nel presen-

te, che è anche il luogo a cui sono ancorate le nostre azioni.

Ecco un'altra storia a sostegno del mio punto di vista. Armando, un mio paziente, non aveva gravi problemi psicologici o fisici; tuttavia credeva fermamente nel proprio percorso di ricerca verso l'evoluzione spirituale e desiderava con tutto se stesso provare l'esperienza della regressione alle vite passate.

La personalità di Armando era al limite del disturbo ossessivo-compulsivo. Aveva difficoltà a rilassarsi e preferiva trascorrere il tempo libero da solo o con la moglie piuttosto che con altre persone. Malgrado fosse sempre gentile e rispettoso, non era particolarmente generoso o caritatevole verso gli altri.

Nel corso della nostra seconda seduta, lo ipnotizzai profondamente. Sperimentò una condizione estatica piena di pace e amore. Vide anche colori vividi, soprattutto il porpora, colore divino e regale di solito associato alla spiritualità. Ma nonostante tutto il suo impegno, non riusciva a recuperare nessun ricordo dalle vite passate.

Gli consegnai un nastro con un esercizio di rilassamento guidato dalla mia voce. Anche sua moglie, che non avevo mai incontrato, ascoltò la registrazione e a differenza di Armando riuscì ad avere vivide visualizzazioni di parecchie scene delle sue precedenti esistenze, che raccontò al marito invidioso. Armando, invece, continuava a non vedere nulla.

Nella registrazione chiedo all'ascoltatore di cercare di incontrare un saggio, una guida, o un aiutante. Poi gli dico di fare una domanda o due

a quella persona e di prestare attenzione alla risposta. Durante l'ascolto, Armando visualizzò ancora la luce porpora da cui si materializzò la sua guida. Si chiamava Michael, aveva diciannove anni, lunghi capelli biondi e indossava un paio di jeans con una camicia di flanella scozzese. Sorridendo, Michael mise un braccio attorno ad Armando e gli disse: “Tirati su, rilassati e non essere così serio.”

L'età, lo stile, le caratteristiche e i vestiti della guida che Armando aveva richiamato o immaginato non rispondevano certo alle aspettative di una persona rigida come lui. Lo stesso Armando ne fu sorpreso. Eppure, tutte le volte che ascoltava il nastro, Michael emergeva dalla luce porpora e gli parlava. Gli dava consigli spirituali, lo aiutava con pillole di saggezza sulle sue relazioni professionali e personali, e faceva numerose previsioni dettagliate su eventi che di solito si manifestavano a breve giro.

Ma Armando non era ancora soddisfatto, perché voleva disperatamente vivere una regressione alle vite passate. Così sminuì l'importanza e la bellezza degli incontri con Michael, la sua guida.

Durante la nostra terza seduta, lo ipnotizzai a un livello profondo e gli feci incontrare Michael.

“Chiedigli come mai non ricordi le tue vite passate”, lo istruii.

La risposta di Michael fu rapida e concisa: “Ti sarà permesso di ricordare le tue vite come premio, quando lascerai andare le paure correnti. Non c'è niente di cui avere paura. Temi la gente, e non dovresti. Non preoccuparti degli altri, vanno bene così come sono, non aspettar-

ti che siano perfetti. Vai da loro ad aiutarli, anche se cominci con uno per volta.”

Venne fuori che Armando, concentrato com'era sul passato, non aveva bisogno di ricordare le vite precedenti, perché il suo lavoro doveva essere svolto nel qui e ora.

La pratica della meditazione può, e dovrebbe, essere focalizzata sul presente. Da un lato, mettiamo a tacere le voci disturbanti che ci legano al passato. Dall'altro, dobbiamo bloccare le immagini, spesso terrificanti, che creiamo per rappresentare le nostre preoccupazioni sul futuro. Dal momento che sono proprio le nostre paure a generare queste immagini, esse non sono né confortanti né piacevoli e non è detto che esprimano necessariamente il futuro che vivremo, visto che abbiamo a disposizione infiniti futuri possibili.

Molti dei nostri conflitti e tensioni possono essere risolti quando la meditazione ci permette di concentrarci completamente sul presente. È così che sviluppiamo la capacità di focalizzarci su ciò che è importante, smorzando i pensieri estranei. È una pratica che necessita di costanza e tenacia, perché i pensieri negativi possono ritornare spesso, anche solo per la forza dell'abitudine.

Thich Nhat Hanh, monaco buddista vietnamita e filosofo, usa la metafora di una buona tazza di tè per spiegare che cosa sia la consapevolezza. Devi essere completamente sveglio nel presente per assaporare il tè, perché solo con la consapevolezza del presente le tue mani possono percepire il piacevole calore della tazza; solo nel presente puoi gustare

l'aroma, assaporare la dolcezza e apprezzare la delicatezza del tè. Se stai rimuginando sul passato o se ti preoccupi del futuro, ti perderai del tutto il piacere della bevanda che hai tra le mani. Ti ritroverai a guardare la tazza e il tè sarà svanito.

Anche la vita è così: se non sei completamente presente nel qui e ora, ti guarderai attorno e sarà sparito tutto. Avrai perso le sensazioni, l'aroma, la delicatezza e la bellezza della vita. Ti sembrerà che ti sia passata rapidamente accanto, sfiorandoti appena.

Il passato è finito. Impara da esso e lascialo andare. Lo stesso vale per il futuro, che non è ancora qui. Naturalmente è giusto fare dei progetti, ma non perdere tempo preoccupandotene. *Preoccuparsi è inutile.* Quando smetti di focalizzarti su ciò che è già successo e su ciò che potrebbe non accadere mai, allora sei nel presente. *Allora* inizierai a provare la gioia della vita.

In una delle mie meditazioni, una volta ricevetti un messaggio di grande ispirazione che vorrei condividere con te:

Con l'amore e la comprensione sopraggiunge anche una pazienza infinita. Perché avere fretta? Il tempo non esiste; è solo una tua sensazione. Quando non stai vivendo il presente, quando sei assorbito dal passato o preoccupato per il futuro, causi a te stesso profondo dolore e male al cuore. Il tempo è anche un'illusione. Persino nel mondo tridimensionale, il futuro è solo un sistema di probabilità. Perché ti preoccupa così tanto?



Il passato deve essere ricordato e poi dimenticato. *Lascialo andare*. Ciò non vale solo per l'infanzia e i traumi della vita passata, ma anche per gli atteggiamenti, i pregiudizi e i sistemi di credenze che ti sono stati inculcati, e per i pensieri stantii, anzi proprio per *tutti* i pensieri. Come puoi riuscire a vedere le cose in modo chiaro e fresco con il peso di quei pensieri? E se invece avessi bisogno di imparare qualcosa di nuovo, attraverso una prospettiva diversa?

Smettila di pensare. Piuttosto, usa la tua saggezza intuitiva per sperimentare di nuovo l'amore. Medita. Vedi tutte le cose interconnesse tra loro. Vedi il tuo vero Io. Vedi Dio.

Meditazione e visualizzazione ti aiuteranno a smettere di pensare così tanto e a intraprendere il tuo viaggio di ritorno. La guarigione avverrà. Inizierai a usare la mente che non hai mai impiegato. Vedrai. Capirai. Evolverai diventando saggio. Poi ci sarà la pace.

La saggezza di quelle parole sembra riflettersi nella storia che mi è stata raccontata da un uomo alquanto distinto mentre ero in viaggio per il Sudamerica. Eduardo era stato un attivista politico negli anni Settanta ed era stato ricercato dalla polizia. Per evitare la prigione, fuggì in un posto remoto nel cuore del suo Paese, dove visse in un'umile casa circondata da montagne fittamente rivestite di foreste.

“Passavo le ore seduto alla finestra, dal momento che non avevo nient'altro da fare”, mi raccontò Eduardo. “Mi chiedevo di continuo

che cosa stesse accadendo nelle città e nella nazione intera. Provavo un senso di oppressione nel profondo e mi sentivo braccato, come se il mondo si stesse ripiegando su di me. All'inizio fu orribile. Ma poco a poco, queste cose iniziarono a sfumare in lontananza. Non so quanto tempo ci volle, forse una settimana o più. Iniziai a passare il tempo guardando semplicemente la foresta là fuori, osservando i cespugli, gli alberi e le montagne. Mi sembrava un mare sconfinato di colline ondegianti, che si allungavano a perdita d'occhio...

Un giorno, capii che le persone che mi stavano dando la caccia non sarebbero mai state in grado di trovarmi se mi fossi nascosto dietro a uno dei cespugli sulla cima di quelle montagne, non importava quanto fossero potenti. Sembrava un'idea sciocca, ma incredibilmente mi calmò e mi aiutò a superare quei giorni. Così cominciai a provare piacere nel contemplare la vegetazione seduto alla finestra. C'era una bellissima foresta là fuori, una vista magnifica.”

Eduardo aveva sviluppato intuitivamente un modo di meditare. In pratica, veniva ipnotizzato dal paesaggio circostante e, allentando le tensioni, era in grado di essere più vitale e ricettivo nel presente. Di conseguenza, riusciva a cogliere tutte le sottigliezze e le meraviglie della natura. Guardata da un diverso punto di vista, la sua situazione appariva meno pericolosa e grazie a questo nuovo approccio fu capace di pensare a una via d'uscita.

Anche il nostro risentimento, l'odio, la frustrazione e l'ossessione possono essere trasformati con lo stesso procedimento. La meditazione ci offre la possibilità di fuggire dal nostro Io fisico. Visti da una

prospettiva più elevata, i nostri problemi svaniscono. La vera guarigione e l'equilibrio dipendono dal ricongiungimento con la nostra essenza spirituale.

## ACCENDERE LA PROPRIA LUCE INTERIORE

A volte, semplici atti di gentilezza possono andare al cuore di un problema e sanare le relazioni a un livello profondo molto più intensamente di quanto possa fare un approccio intellettuale. Per riuscirci, occorre trascendere il proprio ego e l'orgoglio e lasciare andare il bisogno di avere "ragione".

Una volta, una donna visibilmente sconvolta mi avvicinò e disse: "Mi sento malissimo quando mi guardo indietro e vedo il modo rigido e autoritario in cui ho cresciuto mio figlio maggiore, quando era piccolo. Ero molto giovane e immatura e l'ho allevato allo stesso modo in cui mia madre ha cresciuto me. Vorrei poter ricominciare da capo!".

Le risposi: "Amalo ora come avresti voluto fare quando era bambino."

Un anno dopo, incontrai nuovamente questa donna. Era felice dei progressi ottenuti: una meditazione regolare l'aveva aiutata a sciogliere la paralisi che il senso di colpa le aveva imposto. Il risultato finale fu che riuscì ad avvicinarsi al figlio perché lo riempì dell'amore e delle attenzioni che aveva tenuto dentro di sé.

È sorprendente come le intuizioni offerte dalla meditazione possano allargare la prospettiva anche nelle relazioni interpersonali più complesse. È come se si accendesse una luce dentro di noi, aiutandoci a capire meglio l'altra persona. Oppure, forse, ci fa comprendere che cosa è importante nella relazione e cosa non lo è. Qualunque sia la ragione, empatia e compassione sono ottimi guaritori.

Per chi ha una comprensione limitata, persino le piccole cose possono sembrare la fine del mondo. Ma per un'anima consapevole della propria grandezza, le soluzioni sono più semplici. L'anima non si sente mai disperata né in trappola, perché la vita è troppo preziosa per soggiacere all'infelicità e alla disperazione.



PSICOLOGIA E CRESCITA PERSONALE

**BRIAN WEISS**

MEDITATION

IN  
**MEDITAZIONE**  
VERSO LE  
**VITE PASSATE**

UN PERCORSO VERSO LA PACE INTERIORE



**MyLife**