



di **Giancarlo Pastore**
cipas@cipas.info

Come liberare il PENSIERO e amare noi stessi e gli altri

Impara che tu sei il possessore della mente e non puoi lasciare che ti prenda la mano.

Non imbrigliare mai la tua mente in schemi preconcepi che precludano ulteriori vie di pensiero.

Sii consapevole che la mente è uno strumento meraviglioso che madre natura t'ha donato, conquista della tua evoluzione e mezzo necessario per evolvere ulteriormente.

Che la mente sia uno strumento meraviglioso o dannoso dipende solo da te.

La natura di ciò che ti circonda dipende solo da te.

Tu puoi colorare la tua mente di rosa o di nero, essere cioè ottimista o pessimista.

Colorando la tua mente colori le situazioni.

Dai quindi la giusta libertà alla tua mente, non negarle l'immaginazione, ma controllala nelle fantasticherie.

L'immaginazione è la proiezione della mente su ciò che è realizzabile, la fantasia viaggia in un mondo onirico.

Non disdegnare il mondo onirico, nel sogno che fai c'è molto di te, perché esce da te.

Distingui il valore del sogno, sia esso fatto dormendo che ad occhi aperti: vi è quello liberatorio, quello diversivo e su nella scala fino a quello premonitore, indicatore o risolutore.

Anche il sogno è realtà quando sei immerso in esso e non sei più consapevole della realtà esterna.

Quindi noi siamo consapevoli solo della realtà in cui sono attivi gli strumenti che usiamo per percepirla.

Se così è, significa che possiamo anche spostarci nelle diverse realtà e il far sì che questo potere sia in noi e dipenda solo da noi.

Se possiamo spostarci all'interno delle realtà, significa che queste non sono in luoghi o tempi diversi, ma che tutto E'.

Varia solo lo stato di percezione della mente, che ovviamente tende a soffermarsi sullo strumento ultimo che usiamo.

Ecco perché quando il corpo riposa ed è inattivo e non

sotto il controllo della mente, essa sposta la sua percezione allo stato superiore, l'astrale o mondo onirico del desiderio, delle emozioni.

Delle sensazioni.

Se, come logica vuole, è così, ne consegue che noi siamo composti di diversi strumenti che lavorano simultaneamente e armoniosamente al servizio di ciò che siamo realmente.

Se cercherai di comprendere ciò che sei realmente, come conseguenza logica comprenderai anche quali sono i tuoi strumenti e lo scopo che hanno, e che ogni strumento è composto di materia propria, e ogni materia costituisce un proprio universo.

Se non sei gli strumenti che possiedi e puoi percepire una realtà indipendentemente che tu possieda o no il corpo fisico, allora significa che la morte non ti priva della vita, ma semplicemente di uno strumento lasciando intatti gli altri.

Allora pensa: che cos'è la morte?

Cos'è questo mistero che condiziona tutta la vita umana?

Medita e trai le tue conclusioni.

E se la paura della morte fosse solo la paura della mente di cessare di esistere?

Sii consapevole di quanto la tua mente ti è sconosciuta e di quanto poco fai per conoscerla.

La conoscenza della mente ti dona la capacità di distinguere dal suo conoscitore.

Posso dire di riuscire ad amare per la prima volta da quando ho cominciato ad amare me stesso per la prima volta, da quando ho cominciato a fare quello che predicavo in principio ed a vedere e distinguere la pulsazione dell'amore in ogni cosa. Quanto è bello aver la gioia nel cuore? Ridere spensierati senza motivo? Diamo ad ognuno di noi la possibilità di amare e di esser amati, solo così possiamo darci veramente all'altro e permettergli di avvicinarsi.

Da piccoli, il nostro primo contatto "amoroso" è stato con chi ci accudiva e allevava, chi ci comprendeva e anticipava le nostre necessità. Quella parentesi distilla il più sacro significato dell'amare, e voler bene a se stessi significa rinnovare ogni giorno quell'amore originale, ricordandoci che siamo degni d'amore per il solo fatto di esistere, così come ogni altro essere vivente.

Infiniti sono i modi d'espressione dell'amore, che trova sempre una via, un canale da attivare. La cosa più importante è rimanere attivi e nutrire un rapporto ogni giorno, come se fosse un piccolo germoglio che dovrà sbocciare. All'inizio tra me e la mia compagna non era così e più che amore era una sorta di "forma di possesso" che stava soffocando la nostra piccola piantina e, levandoci il nutrimento l'un l'altro, non rimaneva molto da investire nel nostro rapporto.

Appare così quello che si può ben definire come il vero e proprio nemico dell'amore: l'attaccamento. Credo sia doveroso analizzare più a fondo quest'ostacolo, ed i suoi meccanismi d'azione, dato che riuscire a liberarsene significa metter le ali al vero amore. Mi piace immaginare l'amore come una sorta di dinamica psico-energetica a forma di sfera che comprende tutto e irradia con la sua energia positiva questo circolo virtuoso di rispetto, benessere e gioia di vivere. Immaginate ora che questa sfera sia stretta nella mostra di un parassita che pian piano ne succhia l'energia fino a ridurla al nulla: questo è per me l'attaccamento. Ciò che priva un rapporto dell'ossigeno, dell'energia e della sua linfa vitale. A questo danno si aggiunge poi la "beffa" dovuta al fatto che l'attaccamento è comunemente ritenuto al contrario la "massima prova" d'amore a livello affettivo e relazionale: "Se non stai sempre con me significa che non mi ami!!". Crediamo davvero che annullare la propria esistenza e la propria individualità sia la formula magica dell'eterna felicità? Pensiamo ai delitti passionali, alle ragioni che frantumano tante famiglie e che investono di macigni i figli che tante volte non c'entrano nulla. Amore o attaccamento? Energia o tenia?

Ripensandoci, effettivamente quel periodo iniziale del nostro rapporto fu caratterizzato da stasi, inerzia e passività e tutto ciò ci stava facendo invecchiare, ci stava facendo cadere nella trappola della routine e della noia. Questo perché il cammino della vita, come quello della coscienza, mi piace pensarlo non come un piano orizzontale, ma piuttosto come un piano inclinato. O si avvanza, o si scivola

inesorabilmente indietro. E' necessario quindi cominciare con l'amare se stessi in primis. Chi siamo? Cosa ci rende davvero felici? Abbiamo un sogno?

Lei aveva un sogno, come l'avevo io, e quando cominciammo entrambi a coltivare i nostri desideri e a dar spazio ed importanza anche a quelli dell'altro, riscoprimmo un senso di rispetto e di piacere nel vedere la felicità scaturire direttamente dalla persona vicina. Essere una persona felice, motivata e che lotta ogni giorno per raggiungere i propri obiettivi è il regalo più grande che si possa fare a qualcuno, poiché inesorabilmente lo si influenzerà con energia ed atteggiamenti positivi!

È quindi solo una mera allucinazione quella di poter stare fermi. La vita non ammette spettatori, e dato che è in continuo movimento, lo starsene fermi si traduce per forza di cose in un'inevitabile regressione. Attaccarci a qualcosa significa quindi spegnere VOLONTARIAMENTE il nostro motore, fermarci ed auto-estrometterci dal flusso della vita che continua a scorrere. E' come se cercassimo di bloccare l'aria che abbiamo ispirato, privandoci del respiro successivo per la paura di perdere il precedente, peraltro già dissolto, e autocondannarci ad una lenta asfissia. Anche il respiro diviene quindi simbolo dell'amore: forse il più tenue, intimo e affascinante.

Posso dirmi soddisfatto ora di come ogni giorno nutro e sono nutrito dalla mia relazione d'amore, grazie ad un continuo imparare a conoscersi, apprezzarsi e darsi fiducia, per poter conoscere, apprezzare e dare fiducia a mia volta. Per sperimentare ciò che credo essere l'Amore ho dovuto riconoscere di far parte di un tutto che non sarebbe tale senza di me e non sarebbe tale senza l'altro. Altro che ha gli stessi miei timori, le stesse mie speranze e soprattutto la stessa voglia di trovare calore, anche con un semplice sorriso.

*Alla persona che ho accanto, che mi ha fatto amare anche le parti più buie di me,
che mi ha insegnato a crescere ogni giorno, con determinazione e gioia.*

*Lei mi ha fatto da specchio e mi ha aiutato a conoscermi meglio, e così io ho fatto con lei,
abbiamo imparato assieme la gioia di vivere nel rispetto e nella libertà reciproca, poiché*

il vedere ed il desiderare il sorriso stampato sul volto dell'altro è la nostra prima forza motrice.

Servendoci l'un l'altro, ci rendiamo liberi.