

RESPONSABILITA' PERSONALE:

Il percorso per la maturità emotiva

Di Roy Eugene Davis

Traduzione di Furio Sclano
Gennaio 2008

"E' facile, nel mondo, vivere secondo le opinioni dei più. E' facile, in solitudine, vivere secondo le proprie. Il grande uomo è quello che, in mezzo alla folla, mantiene con dolcezza perfetta l'indipendenza della solitudine" – Ralph Waldo Emerson

Riteniamo che ogni persona razionale sia responsabile per benessere e crescita spirituale propri e, pertanto, anche per la sua felicità interiore. Si può discutere sull'argomento se si desidera farlo, ci si può lamentare o giustificare ed è possibile razionalizzare la questione tanto quanto si vuole, ma ciò che rimane è il fatto che ognuno di noi è responsabile per la sua consapevolezza dell'essere e per tutto ciò che procede da essa. La maturità emotiva si manifesterà gradualmente e sarà più rapida, se continueremo le nostre pratiche spirituali, seguiremo comportamenti in grado di contribuire al successo nelle varie imprese che affronteremo e ci impegneremo in questioni direttamente relazionate alla maturità emotiva stessa. Molte persone non raggiungono i loro obiettivi materiali e spirituali perché rifiutano di "diventare adulte", evitando di tenere comportamenti responsabili. Esse pensano che quando saranno illuminate e le loro circostanze saranno perfette (o almeno "accettabili"), saranno automaticamente mature a livello emotivo. Questo è un grave errore di giudizio e da esso può originarsi solo delusione.

Un primo passo verso la maturità emotiva consiste nell'affrontare il mondo così com'è e accettare determinate cose. Le leggi di mente e coscienza sono esatte. Cooperando con esse prospereremo, mentre sperimenteremo sofferenza rifiutandoci di farlo. Questo è un fatto della vita e un altro consiste nel dolore da affrontare e gestire. Può esserci dolore fisico, oppure si possono sperimentare traumi dovuti a circostanze al di fuori delle nostre possibilità di controllo. Proviamo dolore, quando vediamo qualcuno ferito in un incidente, quando vediamo qualcuno fare cose che sappiamo culmineranno in un disastro; proviamo dolore quando qualcuno che ci è caro se ne va o lascia questo mondo. Guardandoci intorno vediamo sventura, povertà, confusione, sfruttamento, comportamenti egoisti, avidità e assalti nei confronti della natura. Se siamo sensibili, può anche darci anche fastidio il fatto che in natura gli animali debbano mangiarsi l'un altro per nutrirsi. Per molte persone la vita è dura; anche miserabile a volte. Esiste sempre una ragione per ciò che succede e c'è sempre una causa per ogni effetto, anche se può non piacerci il modo in cui la natura funziona. La maggior parte delle cose che esistono in natura continuerà ad esserci, sia che ci piaccia oppure no; è pertanto opportuno per noi essere responsabili per ciò che possiamo influenzare e fare del nostro meglio per assicurare il nostro risveglio personale e quello di chi è ricettivo all'apprendimento. In questo mondo siamo esseri umani. L'essere umano è una mescolanza di spirito e materia. Come esseri spirituali, siamo luci riflesse di Pura Coscienza che utilizzano mente, cervello, sistema nervoso e corpo. La mente è formata da materiale molto sottile e ha caratteristiche elettromagnetiche. Il corpo, invece, è composto di elementi che si trovano nella dimensione della natura manifesta e ha un inizio ed una fine, almeno nella sua forma attuale. Gli elementi che lo compongono, quando saranno rilasciati in seguito a decomposizione o cremazione, saranno utilizzati ancora e ancora per combinare e formare altri aspetti della natura. La natura spirituale, essendo permanente, continuerà ad esistere nelle dimensioni sottili dopo aver lasciato il corpo.

Mentre vieni a patti con le circostanze di questo mondo, accetta anche il fatto che lo lascerai nel momento della transizione. Chiediti: "Che cosa voglio fare durante gli anni che mi rimangono da vivere?" Questa domanda potrà aiutarti ad essere molto onesto e responsabile verso te stesso (...).

Relazione Spirito – Mente – Corpo

Le persone ragionevolmente informate sanno da molto tempo della relazione esistente tra spirito, mente e corpo. Il nostro grado di consapevolezza spirituale influenza processi mentali e stati emotivi e questi ultimi, a loro volta, influenzano quelli fisici. Alcuni ricercatori di oggi non comprendono la natura spirituale dell'uomo e continuano le loro indagini presumendo che l'essere umano sia solo un'entità mente – corpo. Nonostante ciò, sono state fatte molte scoperte utili, ma rimane che non si potranno conoscere tutte le possibilità dell'uomo, fino a quando non si riconoscerà e comprenderà la sua natura spirituale. Lo spirito,

attraverso mente e cervello, è superiore ai processi del corpo e alle circostanze dell'ambiente. Una persona spiritualmente consapevole può, se ha volontà, alterare costruttivamente le funzioni del proprio corpo e contribuire persino alla sua rigenerazione. Una simile persona può, per scelta, decidere di essere libera o di rimanere legata alle circostanze. Si può rinunciare a comportamenti di dipendenza e seguire abitudini migliori di vita, per esempio, attraverso l'intenzione. Studi effettuati in diversi centri di ricerca suggeriscono che i pazienti che si focalizzano sulla loro immaginazione per rilassarsi, sperimentano un aumento dei livelli di un ormone specifico¹ che aiuta la maturazione di cellule capaci di distruggere eventuali malattie (...). Le emozioni giocano un ruolo nelle funzioni del corpo e contribuiscono al benessere o ad una condizione di attaccabilità dalla malattia. Un flusso spontaneo di emozioni è naturale in una persona in salute che si relaziona nel modo giusto al suo ambiente. Ciò che è pericoloso è il sostenere stati emotivi di natura distruttiva².

Anche quando siamo consapevoli dei problemi ai quali contribuiamo a causa dei nostri stati emotivi sregolati, spesso insistiamo fino a quando il danno non è stato fatto, prima di cercare aiuto, dirigendoci verso una via di vita più matura e responsabile. Troppo spesso le persone cercano aiuto quando sono già malate e, sorprendentemente, una buona percentuale di chi cerca aiuto professionale non assume nessuna responsabilità per i suoi stati mentali e comportamenti, anche quando gli si offre un programma educativo. E' come se prevalesse il desiderio di morire. Che cosa, nella natura umana, spinge le persone a fare cose che causano loro solo danni? Possono essere i sensi di colpa, o una convinzione interiore sullo stile: "Merito di soffrire". Possono essere anche una volontà personale del tipo: "Ho il diritto di essere me stesso e di essere arrabbiato quanto voglio", oppure solitudine (che culmina nella disperazione e nel senso di "non avere niente per cui vivere"), debolezza e mancanza di volontà di crescere e accettare il processo dell'apprendimento. Un numero sempre crescente di medici sta lavorando oggi con pazienti che hanno il desiderio di essere responsabili e che, per questa ragione, sperimentano guarigioni incredibili. Un medico ha detto: "Anche tra quelli che non migliorano, molti muoiono felici!" Per una persona che crede che la transizione dal corpo sia la fine della vita, sentire che qualcuno "muore felice" può portare solo una soddisfazione temporanea, (perché pensa che N.d.T.) almeno il paziente non soffra eccessivamente. Per chi comprende, invece, che dopo la transizione dal corpo fisico l'essere individuale continua a crescere in comprensione e a sperimentare una vita nelle dimensioni sottili, il fatto di sapere (della possibilità di N.d.T.) di una transizione cosciente e in abbandono è causa di conforto (per chi se ne va) e un'affermazione della bontà della vita (per chi è attualmente incarnato).

Sostanze e ormoni influenzano stati emotivi e chimica del corpo, ma è da notare "l'effetto placebo", ampiamente riportato nei vari media. Il placebo è una sostanza inerte, incapace di causare un qualsiasi effetto sul corpo. Spesso, quando si dà ad un paziente una sostanza di questo tipo e gli si dice che è una medicina potente, il cervello immette delle sostanze nel sangue che hanno un effetto simile ad oppio o eroina, le quali agiscono nei confronti dei ricettori del dolore, eliminandolo. Queste sostanze possono essere rilasciate anche attraverso il semplice "credere" o l'utilizzo di tecniche di immaginazione³, senza l'assunzione di nessun placebo (...). Fintanto che viviamo nel mondo della natura, dovremo sempre essere consapevoli delle influenze esterne ed interne, ossia di quelle originate dai nostri stati di coscienza e dall'ambiente che ci circonda. Per questa ragione la nostra relazione con il mondo è importante e, pertanto, ogni persona responsabile dovrà fare qualsiasi cosa possibile per venire a patti con esso, cooperare con i suoi ritmi, vivere secondo le sue leggi e assicurarsi le condizioni più ideali per mantenimento e benessere di corpo e mente. L'universo è un gioco di forze cosmiche. Ciò che riceviamo dall'ambiente può essere benefico o viceversa, secondo ciò che riceviamo e come. Più siamo spiritualmente consapevoli, più siamo in salute e meno influenzati in maniera negativa dai fattori dell'ambiente. Quando siamo così, influenziamo in maniera benefica la coscienza planetaria (...).

Siamo spesso limitati nel fare le cose che desideriamo a causa di abitudini autodistruttive che manteniamo e nutriamo. I nostri pensieri, umori e comportamenti tendono a riflettere questi atteggiamenti distruttivi. Una persona responsabile parteciperà con contentezza ad un programma di trasformazione interiore, facendo ogni cosa pratica possibile che contribuisca a cambiamenti utili. Ho descritto qui di seguito alcuni atteggiamenti autodistruttivi che ognuno di noi verbalizza di tanto in tanto e atteggiamenti alternativi, da utilizzare al loro posto. Se avete un certo grado di rispetto per voi stessi, seguirete il consiglio ricevuto e vi aprirete al cambiamento. "A" è un esempio di atteggiamento autodistruttivo, mentre "B" è un'alternativa

¹ Il nome inglese è "Thymosin"; non conosco la parola corrispondente in italiano.

² Ci sarebbe molto di cui discutere su questo punto. In genere emozioni molto negative, ripetute o mantenute nel lungo termine, possono avere effetti fortemente distruttivi sulla salute. Se vivete esperienze simili, fate del vostro meglio per allontanarvi da esse o cercate al meglio delle vostre possibilità di cambiare atteggiamento mentale.

³ Leggete gli articoli sull'immaginazione creativa.

costruttiva. Con la pratica, noterete di poter correggere a volontà gli atteggiamenti che avete e questo comporterà cambiamenti incredibili nel vostro modo di pensare, sentire, parlare, percepire il mondo e comportarvi.

- a) Mi sento senza speranza, ho così tanti problemi e limitazioni!
- b) Sono sicuro di me e ho uno scopo. Risolverò tutti i miei problemi e vivrò una vita libera e produttiva. Sono felice di questa opportunità.

- a) Sono un incapace, perché ho commesso così tanti errori. Non merito nulla di meglio.
- b) Sono un essere divino, fatto ad immagine e somiglianza di Dio. Il passato non influenza più la mia vita. Merito una vita soddisfacente e di avere successo. Sto facendo la mia parte, affinché questo avvenga nel modo giusto.

- a) Sono un fallimento, lo sono sempre stato e sempre lo sarò.
- b) Vedo la vita come un'avventura, vivo da persona matura e responsabile e godo nello sperimentare crescita e raggiungimenti.

- a) Non ho mai avuto una possibilità di essere felice, perché nessuno mi ha mai motivato ad esserlo.
- b) La felicità è radicata nella mia natura interiore. Sono motivato, ispirato a compiere azioni costruttive ed entusiasta circa lo sviluppo di tutte le possibilità.

- a) Dio non esiste. Anche se esiste, non posso conoscerlo o sperimentare la Sua presenza nella mia vita.
- b) Dio è l'unica vita, Potere, Sostanza. Poiché sono un raggio di Pura Coscienza, posso conoscere Dio e sperimentare una relazione cosciente con Lui. Farò tutto ciò che posso per prepararmi a crescere spiritualmente e vivere come devo.

- a) Non ho capacità, non c'è lavoro disponibile e non ci sono soldi. Non ho nulla da fare e nessuna possibilità di guadagnare.
- b) Acquisirò un titolo di studio o conoscenze specifiche e troverò il mio vero scopo (lavorativo N.d.T.) nella vita. Realizzando interiormente di essere "in armonia con il mio mondo", vengo condotto nelle giuste circostanze, dove posso utilizzare al meglio i miei talenti. Vivo in un universo abbondante che viene incontro ai miei bisogni.

- a) Sono naturalmente obeso; nella mia famiglia lo sono tutti.
- b) Il mio corpo è il tempio dello Spirito Santo e risponde ai miei atteggiamenti e comportamenti. Mantengo un disegno mentale del mio peso ideale e faccio del mio meglio per manifestarlo.

- a) Ho dipendenza verso ... (alcol, droga, comportamenti distruttivi, cibo, ecc.) e ne sono schiavo.
- b) Ho libertà di scelta e sono così deciso e motivato verso il raggiungimento degli obiettivi, da non essere più attratto da sostanze o comportamenti che interferiscono con i miei scopi. Sono libero, determinato, responsabile e cresco costantemente verso il successo totale.

- a) Nessuno mi ama, sono da solo.
- b) Non posso mai essere solo, perché sono in rapporti amichevoli con un universo amichevole e di supporto. Riconosco coscientemente la mia natura divina innata, mi relaziono facilmente con il prossimo e godo di amicizie e relazioni personali soddisfacenti. Non vivo per bisogno, ma per la mia consapevolezza sempre crescente della bontà della vita. Sono felice!⁴

A volte sperimentiamo miracoli nelle nostre vite semplicemente cambiando l'atteggiamento mentale. In altri casi, invece, il cambio di atteggiamento è solo l'inizio (un buon inizio) e, per sperimentare cambiamenti desiderabili, dovremo continuare ad impegnarci, imparando come funzionare al meglio. Tutto, in ogni caso, inizia con un "salto verso l'alto" nel livello di coscienza e nel modo di vedere noi stessi e i nostri rapporti (...).



⁴ Potete utilizzare queste frasi come affermazioni, se lo ritenete opportuno.