

Le paure

« Proveremo ad insegnare a conoscervi meglio, gestire, sorpassare, trasformare le vostre paure. Vi daremo, con un piccolo racconto, un aiuto per aiutarvi sempre più e meglio gestire queste paure.

Le paure « primarie » sono essenzialmente generate dal vostro mentale. Supponiamo che il vostro mentale sia diviso in due; una parte genera tutto quello che è luce, positivo, tutto quello che è fiducia e l'altra parte genera tutte le preoccupazioni, qualunque esse siano, tutte le paure confuse. Ciascuna parte del vostro mentale vuole dominare l'altra.

Lo scopo di questa incarnazione, lo scopo del lavoro che avete cominciato e che continuate a compiere, è di illuminare il più possibile la parte del vostro mentale che genera queste paure che noi definiamo selvagge e distruttrici. Queste paure agiscono considerevolmente sul vostro corpo fisico, fanno secernere ormoni che paralizzano completamente e che possono andare fino alla distruzione.

Una piccola parte di questi ormoni che gli uomini hanno scoperto si chiama adrenalina. Le impennate di paura irragionevoli sono generate da questi ormoni. La parola "ormone" d'altronde, non è per niente esatto, perché questo si trova ben aldilà di quello che non potete analizzare con quello che vi è autorizzato nella vostra attuale evoluzione.

Vi racconteremo la storia di una giovane ragazza che abitava in un piccolo villaggio. Questa giovane ragazza ha tutto per essere felice, di cui una meravigliosa famiglia che la capisce e che l'aiuta. E' intelligente ma è troppo fragile e pietrificata di paure. La sua vita è piena solo di paure illusorie, di paure che si crea in continuità e che non può assolutamente superare, ed è questo che svantaggia seriamente la sua vita.

I suoi genitori, disperati di non potere assicurare la loro figlia, le dicono :

« Vai a vedere il santo uomo, il saggio, che vive nel nostro villaggio, ti aiuterà, ne siamo certi ! »

La giovane ragazza non vuole andarci perché ha paura di non potersi esprimere, di non essere all'altezza, ha paura di dire delle sciocchezze. Tuttavia i suoi genitori, che sono pieni di amore per lei, riescono un poco a rassicurarla e le dicono:

« Il santo uomo non ti giudicherà, accetterà di vederti tale quale sei, ti

aiuterà a superare le tue paure. »

La giovane ragazza va dunque dal santo uomo che abita nella periferia del villaggio. Entra in una casa luminosa, tutta bianca, e vede, seduto davanti ad un tavolo, un uomo di una certa età, sprigionando Luce e Amore. Le dice:

« Vieni a sederti vicino a me ! »

La giovane ragazza, tutta timida e ancora completamente pietrificata di paura, si siede vicino al santo uomo. Lei ha fiducia, si sente rassicurata. Le sue paure sono scomparse come per miracolo, come se lei le avesse lasciato sulla porta. Si sente completamente libera, leggera, felice e serena. Dice al santo uomo.

« E' straordinario, non avevo mai vissuto questo stato di beatitudine ! Come può essere questo ? Desidero conservare questo stato di beatitudine ! Santo uomo , vi chiedo di aiutarmi . Come posso fare per sbarazzarmi completamente di tutti questi pesi, di tutte queste paure, di tutte queste catene? »

Allora il santo uomo le dice :

« Figlia mia, renditi conto che sei tu stessa che crei tutte le paure che ti accaniscono ! Sono forme-pensieri che hanno una realtà. Fin dalla tua piccola età, hai creato ancora e sempre le paure che ti accompagnano! Sono così vicine a te che tu le nutri. Vogliono che tu le riconosca, nel peggior senso naturalmente! Desiderano essere completamente attivi in continuità!

Faremo dunque un piccolo gioco tutti e due. Comincerai ad invitare tutte le tue paure a questo tavolo, comincerai a dialogare con ognuna di esse, le servirai un pasto, chiederai loro perché ti si accaniscono, perché ti torturano, perché ti impediscono di essere felice! All'inizio non ti risponderanno, rideranno delle tue domande. Non vogliono morire, gli hai dato vita! A poco a poco il dialogo comincerà tra te e loro, le riconoscerai sempre più, capirai l'origine di queste paure e il modo in cui le hai generate.

Questa prima lezione è sufficiente, ritorna a casa tua e ritornerai domani!"

La giovane ragazza si ritira e nel momento in cui supera la soglia tutte le sue paure ritornano, l'assalgono, la mordono, la torturano e si ritrova ad essere sfortunata. Pertanto, siccome il santo uomo le ha detto di ritornare l'indomani, pensa: domani andrà meglio, lui mi aiuterà!

Tuttavia si sente un poco più leggera, un poco più sicura, passa una buona

notte ed è molto impaziente di ritrovare il santo uomo l'indomani. Questo giorno arriva, e con una grande eccitazione va a ritrovarlo. Lo stesso miracolo accade! Non appena supera la soglia, tutte le sue paure scompaiono. Allora pone semplicemente la domanda seguente al santo uomo:

« Perché, santo uomo, tutte le mie paure se ne vanno non appena supero la soglia di casa tua? »

Le risponde :

« Qui, non c'è posto per le paure, c'è posto solo per la fiducia, per la pace, per l'amore e per la gioia, e anche se tu inviti le tue paure nella mia dimora esse non ti faranno nessun male ! Le guarderai, semplicemente!

Adesso inviterai nuovamente le tue paure e prenderai coscienza che in realtà tu non li temi. Discuti con ognuna di loro e capisci il modo in cui tu le hai veramente generate. Capirai che nessuna paura non può realmente raggiungerti, se ciò non è il tuo desiderio!

Prendi una paura dopo l'altra, giocaci, ridicolizzala. Sarà tanto confusa di non più destabilizzarti che se ne andrà, si muoverà, ti lascerà, perché non avrà più nulla da prendere poiché non le permetti che si prenda qualunque cosa della tua vita. »

Allora il santo uomo e la giovane ragazza cominciano ad analizzare paura dopo paura. Discute con una delle paure, dopo con un'altra, gioca con esse, ride con le sue paure. Dice:

« Perbacco ! Come ho potuto avere tanto paura di una realtà che non esiste ? »

Piano piano comincia a pensare :

« Adesso credo che non avrò più paura. »

Il santo uomo le dice :

« Rincasa a casa tua e ritorna domani. »

La giovane ragazza ritorna a casa sua e dopo avere fatto qualche passo alcune paure ritornano in superficie. Pensa fra sé:

« Ma con il santo uomo avevo scherzato con esse ! Non avevo più paura, perché ritornano? Ve ne sono meno, ma perché ritornano senza sosta quando invece le avevo cacciato via? »

Molto più libera tuttavia dal primo giorno, ritorna a casa sua e dorme pacificamente, sempre impaziente di rivedere il santo uomo.

Il terzo giorno arriva. Bussa alla porta del santo uomo, entra e lo ritrova. Ha un meraviglioso sorriso e le dice:

« Adesso, posso dirti che sei guarita ; puoi invitare le tue paure a tavola tanto spesso quanto desideri, puoi giocare con esse ma non avranno alcun potere su te perché insieme andremo fino alla loro radice, alla loro origine, e come in un gioco, le toglieremo, le metteremo alla luce del sole, le illumineremo con la Luce Divina; ti insegnerò la cosa essenziale che è: amarti e amare anche le tue paure. Se tu ami le tue paure, spariranno! Se tu sei sempre nel timore che ti attanagliano, dai loro energia per vivere nella persistenza e non te ne libererai mai! Se tu le ami, se tu le riconosci, se parli gentilmente con loro mentre sono ancora presente e fino al momento in cui spariranno definitivamente, non avranno mai più alcun potere su te!

Devi amare tutto quello che nasce da te, che sia il lato oscuro o il lato Luce. L'Amore è l'unica chiave. Vedi, in questa dimora coltivo l'Amore, innaffio con l'Amore ogni mattina il giardino che ho creato attorno a me; dunque in questo giardino di Amore c'è posto solo per i fiori di Amore, solo per l'Amore sotto ogni forma e le paure non possono superare la soglia! E' per questo motivo che quando sei entrata in questo luogo sono rimaste dietro la porta. Impara ad amare tutto quello che sei, impara ad amare i lati oscuri del tuo essere affinché possa scioglierle nell'Amore Universale.”

Il santo uomo aggiunge :

« Adesso puoi andare, ritornerai a trovarmi ma molto più tardi, per vedere dove sei arrivata, semplicemente ! Vai con fiducia ma soprattutto serviti dell'Amore. Hai appreso a parlare con le tue paure, hai appreso a riconoscerle, hai appreso a non temerle più, adesso impara ad amarle, e **siccome l'ombra è sempre assorbita dalla Luce, le tue paure saranno dissolte.**”

La giovane ragazza se ne va completamente rassicurata. Fiduciosa, esce dalla casa, prova una leggera ansia ma subito calma questa piccola ansia, questo piccolo dubbio. Si sente leggera, trasformata, fiduciosa e nasce in lei un Amore che non aveva nemmeno coscienza di possedere. Riparte cantando e dicendosi che quando una nuova paura “mostrerà la punta del naso”, parlerà con essa, le chiederà:

« Che mi vuoi dire? Che cosa ti aspetti da me? Se vuoi perturbarmi, tormentarmi, sbagli strada perché ti amo così come sei! Allora se accetti il mio Amore, diventa la mia compagna e trasformati in coraggio, in fiducia e in forza!»

La giovane ragazza non ha più avuto bisogno del maestro, del santo uomo, ha preso completamente fiducia in sé, ha capito che le paure qualunque esse siano, da qualunque luogo venissero (che siano quelle che vengono da questa vita o da vite passate) non potevano raggiungerla, che tutte queste paure non avevano alcun potere su di lei, perché le amava.

Potete trasformare tutte le energie oscure che sono in voi in Luce. E' forse difficile farvi capire che bisogna amare ciò che chiamate "paure" ma è l'unico modo per dissolverle e sbarazzarvene, per trasformarle in forza e in fiducia.

Non vi chiediamo di invitare tutte le vostre paure alla vostra tavola! Invitatele una ad una, sarà più facile da gestire perché non avrete il santo uomo alla vostra tavola! Invitatele, parlate con esse ad alta voce o a voce bassa, provate a capirle, provate ad amarle e non abbiate più paura. Non abbiate più paura delle paure!

Esistono anche delle paure salutari ma per il momento non vi interessano. Le grandi paure che generate per salvare la vostra stessa vita, le paure che avvertite in una situazione drammatica sono poco frequenti. Potete anche amare le paure di questo genere affinché conserviate il vostro sangue freddo per meglio gestire le situazioni difficili.

La paura vi paralisa, vi toglie ogni possibilità di analisi e di giudizio. Anche se a volte vi dite "provo a capire, analizzo benissimo", analizzate solo una parte del fenomeno della paura.

Bisogna anche capire che in questo momento **siete e sarete sempre più confrontati alle paure**, ma a paure che non si erano ancora presentate fino ad oggi e rivestite sotto svariate spoglie.

Immaginate di essere un cristallo dalle mille sfaccettature, di pulire una parte alla volta! E' un lavoro importante, un lavoro di precisione, di oreficeria, di pazienza, di Amore. Non appena avete pulito, trasformato, disinfettato benissimo un lato, ci saranno altri lati ancora da pulire, da trasformare! Prima di poterla raggiungere, la perfezione richiede un grosso lavoro, una importante continuità.

Allora ognuno di voi, in questo momento, si trova a fare questo lavoro di pulizia, di perfezionamento. Le paure che sono in voi risalgono ancora e ancora ma imparerete a ben gestirle, a ben capirle.

Ci piacerebbe chiedervi (e attraverso questo piccolo racconto speriamo di averlo fatto ben capire) di provare a non usare troppo il mentale in tutto questo, perché **più userete il mentale nelle vostre paure, più darete loro forza e energia**. Bisogna certo provare a capire ma anche lasciare fare.

Non bisogna mai cristallizzarvi su una situazione perché così facendo date potere al lato oscuro del vostro essere.

Lo nominiamo « lato oscuro » opponendolo al « lato Luce » perché sono due lati che, per il momento, sono necessari per sperimentare la vita, per superare in continuità i vostri diversi comportamenti. Nel momento in cui capirete, in cui non giudicherete più, le cose saranno molto più agevoli, molto più facili.”

Fonte:

http://ducielalaterre.org/fichiers/cours_de_sagesse/cours_n_10_vRQ__IT.php

.....

Messaggi di Monique

claccate al link sotto e scorrete alla pagina e poi claccate sui titoli:

http://ducielalaterre.org/accueil__IT.php

.....

http://ducielalaterre.org/fichiers/index__IT.php

BLOG:

<http://biglia.altervista.org/>