

Prima di parlare, aspettate con calma

Genitori e figli esprimono amore reciproco fino all'adolescenza, e poi entra in scena l'odio che inasprisce il rapporto, quando i figli si ribellano contro l'autorità e i genitori reagiscono con un abuso bigotto. Di nuovo, non c'è alcun bisogno di avere un conflitto del genere. I genitori devono certamente rendersi conto che ogni generazione lotta per trovare la propria strada nel mondo adulto e fa le cose in maniera più innovativa dei propri antenati. Come possono i giovani prosperare, se sono costretti a una schiavitù giovanile?

Quando i bambini diventano giovani adulti, questo è un 'momento di crescita' per i genitori, che devono ora prepararsi per la prossima fase della loro vita – un uso più ispirato dei propri talenti nascosti, e poi la vecchiaia, l'accettazione delle loro passate follie ed errori e, infine, una transizione pacifica nella Luce eterna.

Perché litigare? Perché combattere? Le persone completamente controllate dall'ego usano un linguaggio volgare e insistono per i propri 'diritti'.

Le persone spiritualmente mature risolvono i problemi discutendone con empatia. Che cosa significa questo in termini umani? Significa ascoltare l'altra persona con il riconoscimento pronunciato o tacito, che i **sentimenti** provati dall'altra persona in una certa situazione sono altrettanto validi e degni di rispetto quanto i vostri.

Quando siete colti da un confronto serio, in cui nessuno di voi è pronto a cedere un millimetro di terreno, andatevene da soli e prendetevi del tempo per capire che, quella in cui siete impegnati, è una 'battaglia di coscienza'. La battaglia non è stata intrapresa solo come risultato di ciò che è stato effettivamente fatto e detto in un momento di estremo fervore – quello che è accaduto, in realtà, è il risultato di ciò che entrambi siete – nella coscienza.

Questo coinvolge le vostre origini. Il conflitto nasce dalla personalità stessa, dal tipo di spinta egoica che una persona possiede, dalle percezioni fondamentali di giusto e sbagliato, dai normali atteggiamenti che ognuno ha nei confronti degli altri e della vita in generale. Pertanto, quando avete un conflitto o un confronto, dite al vostro avversario che vi prendete un momento di pausa per fermarvi e per acquietare la mente, per essere in grado di ascoltare in maniera più utile.

Poi – siate molto saggi. Rivolgetevi alla **Coscienza Divina** per un intervento della **Coscienza Amorevole** nella situazione.

Cercate di rendervi conto – e visualizzate – come entrambi state nella **Luce** della **Coscienza Divina**, uguali nelle origini dell'anima, uguali nel destino – egualmente reali, egualmente umani, egualmente unici.

Finché non riuscite a immergervi totalmente in questa realizzazione – in questo stato mentale –, non siete ancora pronti per stare nella **Luce Divina** per risolvere amorevolmente il vostro conflitto e i vostri sentimenti offesi.

Ritornate dal vostro avversario e proponetegli di incontrarvi e avere ciascuno cinque o dieci minuti, durante i quali potete spiegare chiaramente, tranquillamente, il vostro punto di vista, la vostra percezione di quello che è stato effettivamente detto, di che cosa si tratta in realtà nel conflitto, come sono stati offesi i sentimenti, come si dovrebbe risolvere la faccenda.

Scegliete di lasciare che sia l'altro a parlare per primo e, di nuovo, rimettete la situazione alla **Coscienza Divina**.

Se ci sono molte accuse accanite, cercate di controllare il vostro ego e rimanere

assolutamente silenziosi e calmi. Questo sarà di grande aiuto per l'altro, giacché si sentirà di essere ascoltato. Ciò eviterà la sensazione di frustrazione. Razionalmente, rendetevi conto che state aiutando il vostro avversario, ma non inorgogliatevi credendovi superiori!

Fate del vostro meglio per vedere quanto di ciò che viene detto sul vostro conto è vero – qualunque cosa sia, se è valida, mordetevi la lingua e accettatela. Siate felici e gioite – perché in quel momento avete avuto un'intuizione sulla vostra stessa coscienza umana, che vi ha dato l'opportunità di liberarvi di un aspetto dell'impulso egoico. Ogni volta che riuscite a liberarvi di una parte della spinta egoica, date alla vostra anima altro 'spazio per respirare' e spazio per un controllo più attivo della vostra personalità. Inoltre vi elevate nelle frequenze di vibrazione di coscienza e vi sentite più leggeri dentro di voi.

In questo modo voi crescete psicologicamente – e spiritualmente.

Prestate ascolto ai sentimenti dell'altra persona. Cercate di reprimere i vostri e identificarvi con le emozioni del vostro 'compagno d'esercizio'. Sentite il 'suo' dolore, la 'sua' indignazione, le 'sue' ansie. **Mettete da parte i vostri – e sentite i suoi.**

Chiedetevi: Se qualcuno avesse detto o fatto a voi quello che voi avete detto o fatto all'altro, come vi sentireste? Se riuscite a mettere da parte il vostro ego abbastanza da essere in grado di considerare questo, allora state per dominare il tipo di impulso egoico che mette il 'sé' davanti a ogni altra considerazione ed è incapace di vedere qualunque altro punto di vista.

Prima di parlare, aspettate con calma, in silenzio, finché i dieci minuti del vostro partner non siano finiti – anche se questo dovesse voler dire che lui/lei finisce prima del tempo ed entrambi rimanete in silenzio per un po'.

Riconoscete, tanto affabilmente quanto vi è possibile, che avete sentito ciò che lui/lei ha detto e che potete capire perché sia sconvolto/a. In quell'istante di autocontrollo, rendetevi conto che avete ottenuto un briciolo di controllo su voi stessi e avete fatto il primo passo verso la guarigione della situazione.

D'altro canto, se non avete compreso davvero ciò che vi ha detto, allora state mentalmente bloccando qualcosa che l'altro sta dicendo ma voi non volete sentire o ricevere. Perciò, di nuovo, il vostro ego ha il controllo. Controllatelo e invitate il vostro partner a spiegarsi ulteriormente – e di nuovo fate del vostro meglio per mettervi nei suoi panni. Sentite il suo dolore. Comprendete la sua rabbia.

Quando avrete ricevuto l'altra persona nella vostra comprensione, e avrete riconosciuto questo, le difese del suo ego inizieranno ad affievolirsi, vedrete che comincerà a rilassarsi. Entrambi vi sentirete meglio.

Dopo aver fatto ciò, con calma, lentamente, attentamente, date poi un'immagine altrettanto chiara di come vi siete sentiti voi in quelle circostanze. Non usate parole calcolate per mortificare il vostro avversario, turbandolo in questo modo. Ricordatevi che:

(a) state facendo uno sforzo per controllare il vostro ego come preludio all'amore incondizionato.

(b) state lavorando per ottenere pace e comprensione tra di voi – non per guadagnare dei punti.

(c) la vostra risposta non dovrebbe portare ad un ulteriore conflitto, perché avete usato parole che probabilmente lo sconvolgono ancor di più. Se accade – allora il vostro ego avrà

vinto la ripresa **contro di voi**. La vostra psiche avrà perso.

Se entrambi vivete nelle frequenze spirituali di coscienza, ne consegue che il vostro avversario vi accorderà la stessa reazione che voi gli avete concesso, ascoltando, pensando e riconoscendo la vostra posizione, ma se egli vive interamente nelle frequenze terrene di coscienza, potrete andare incontro a delle difficoltà. Potrà sembrargli che voi stiate cercando di guadagnare punti con l'essere 'santi', 'superiori' o in qualche modo 'più grandi'. Tranquillizzatelo; dategli che è doloroso avere dei conflitti fra voi. State solo provando un metodo per assicurare che entrambi abbiate un ascolto giusto da parte dell'altro e raggiungiate una riconciliazione comprensiva, realmente reciproca, al posto di una superficiale, in cui si lasciano i sentimenti offesi a marcire nella mente, nel cuore e nel corpo.

Ognuno dei due dovrebbe dare all'altro il diritto di esprimere il proprio disaccordo con parole gentili – fornendo ragioni valide per esso. Trovate dentro di voi la forza d'animo per ammettere che voi, come essere umano, non potete possibilmente avere sempre ragione, dato che voi, come tutti gli altri, siete nati con un impulso egoico dominante, che vi costringe ad assumere e difendere strenuamente la posizione del 'numero uno'. Ricordatevi che, mentre voi credete di essere il 'numero uno', anche l'altro crede di esserlo. Umanamente, si crede almeno a un livello pari al vostro, se non superiore. Quello che il suo ego lo induce a pensare riguardo a se stesso e al suo punto di vista, è esattamente la stessa cosa che il vostro ego vi induce a pensare riguardo alle vostre idee e opinioni.

Quando riuscirete a portare la **Coscienza Divina nell'arena della vostra coscienza umana**, avrete letteralmente accolto – con accettazione compassionevole e amore – la realtà umana di entrambi in voi stessi, avrete dissolto la negatività tra di voi ed elevato le frequenze di vibrazione della vostra coscienza, e ciò vi farà sentire più leggeri e più pieni di vita. Dato che vi lascia in una pace perfetta, non più in conflitto, questo è estremamente importante per il vostro benessere.

Se, tuttavia, doveste rifiutarvi di ascoltare e capire e accettare con perdono amorevole la 'verità' di un'altra persona, il rifiuto creerà un'energia emotiva di 'rifiuto magnetico', che si unirà ad altri residui della forza d'energia di rifiuto, rafforzandoli, dentro i campi elettro-magnetici di coscienza del vostro intero sistema. Il 'magnetismo di rifiuto' annulla il 'magnetismo di adesione' tra le cellule, e si instaura la cattiva salute.

Questo **fatto dell'esistenza** è alla base di tutta la medicina psicosomatica. Le persone che costantemente accusano e giudicano gli altri e mantengono la mente totalmente chiusa riguardo alla loro parte nel conflitto, alla fine vivranno un qualche tipo di esaurimento nella propria costituzione fisica o emozionale. Se riescono a monitorare e lavorare su questa tendenza ad esercitare il controllo, giudicare gli altri e assolversi da ogni colpa, e se riescono gradualmente a dare alla loro 'anima' la piena padronanza della loro personalità, alla fine l'esaurimento, di qualunque tipo sia, scomparirà del tutto.

Se, durante un conflitto con un altro, dedicate tempo, spazio e comprensione, ma non incontrate altro che resistenza ostinata, sotto forma di una continua affermazione del sentimento di offesa personale, allora siete di fronte alla cecità dell'ego e l'unica cosa da fare è ridere, ammettere la sconfitta e andarvene.

A patto che ve ne andiate con perdono e comprensione del suo ego dominante,

forse avrete ammesso la sconfitta, ma avrete ottenuto una vittoria sul sé e vi sarete trattenuti dall'introdurre vibrazioni negative nel campo della vostra coscienza.

La peggior cosa che possiate fare, per incoraggiare discordia, è dire a una persona che 'non dovrebbe sentirsi in un certo modo' oppure che 'non intende dire quello che sta dicendo'. Questi due modi di dire sono una grossa violazione della dignità e del rispetto dovuti all'altro, e voi avrete rifiutato la 'realtà umana' della persona. Potete chiedere ad una persona: 'Intendi davvero quello che stai dicendo?' Se la risposta è 'sì', allora bisogna accettarla e la discussione dovrebbe continuare da quel punto.

Non ignorate mai ciò che un'altra persona sta cercando di dirvi, solo perché non volete affrontare quello che viene detto. Questa è codardia e dà dei punti al vostro ego. Siate coraggiosi e ascoltate – con entrambe le orecchie aperte a ricevere la verità dietro le parole.

Voi dovete accettare la 'realtà' di una persona – sia che vi trovi d'accordo o meno, anche se un aspetto vi causa shock o dispiacere. Ricordate, voi non conoscete del tutto le circostanze da cui quella coscienza umana è cresciuta fino alla sua forma attuale. Se giudicate, criticate, condannate in qualsiasi modo, avrete eretto tra voi stessi e quella persona una barriera, che non verrà rimossa, per quanto possiate desiderare di trascurare quel che c'è di negativo nell'altro e diventare amici in futuro. Inconsciamente, ciò che rifiutate in esso, rimarrà nella vostra coscienza come base per dissensi futuri, che cresceranno e alla fine peseranno più dell'affetto.

Involontariamente, in futuro, direte delle cose che rifletteranno la vostra sfiducia o il vostro dispiacere segreto sottostante. Invece di accettare con amore le sue debolezze e aiutarlo, lo metterete in guardia contro di voi e lui non si fiderà mai completamente di voi. Il vostro ego e il suo ego avranno avuto una battaglia segreta, della quale nessuno dei due sarà consciamente consapevole.

L'amore potrebbe trasformarsi in odio. Ricordatevi – la vostra vita è uno STATO DI COSCIENZA, in cui pensieri e sentimenti sono depositati come in una cassetta di sicurezza. Lasciate che l'accettazione e la sollecitudine siano l'acciaio di cui è fatta la cassetta.

Quando avete un incontro con qualcuno da cui siete attratti, anche se solo in amicizia, e scoprite che nel suo passato ci sono delle cose che sono contrarie ai vostri principi – avete l'opzione

- (a) di rimanere in contatto con lui, accettando totalmente il suo passato e, possibilmente in qualche situazione futura, indicandogli le caratteristiche, con logica e amore, aiutandolo a crescere. O se questo è impossibile,
- (b) di togliervi prontamente dalla situazione, fino a quando non riuscirete a vedere i suoi problemi dalla prospettiva dell'accettazione amorevole, ispirata dalla Coscienza Divina, e lo troverete ricettivo verso i vostri principi.

Non dovete mai accusare una persona di agire in base a un impulso egoico. Tutti gli esseri umani sono spinti dall'ego in misura maggiore o minore. Non assumete mai un atteggiamento che umili un altro!

Fonte: Lettera 8 pagina 10-14

<http://www.viadicristo.co.za/letters/lettera8.pdf>

Ritornare al Blog: Le Verità di Cristo

clicca al link qui sotto:

<http://www.libro.altervista.org/>