Più respingi e più attrai!

Autore : natyan

Data : 25 Ottobre 2020

Quando opporsi crea l'effetto contrario

La conoscete già tutti questa storia, non è vero?

Beh, se così non è credo vi convenga leggerla.

Un ricercatore occidentale si rivolse ad un guru indiano per imparare a meditare:

> Maestro, voglio apprendere una tecnica che mi metta nella condizione di pensare a quel che voglio e a rifiutarmi di pensare a ciò che non desidero pensare. Cosa mi consigli?

Il guru lo guardò sornione e gli rispose:

> Niente di più facile figliolo. Durante le tue meditazioni, per almeno un mese, dovrai sentirti libero di pensare a tutto ciò che ti verrà in mente. Dovrai evitare di pensare ad una cosa sola, proprio una soltanto, perciò non sarà difficile.

Il discepolo occidentale si affrettò a chiedere quale fosse la cosa alla quale avrebbe dovuto rinunciare nei suoi pensieri e il guru rispose:

> Non dovrai pensare alle scimmie. Mi raccomando, perciò, di pensare a tutto ciò che vorrai, tranne alle scimmie!

Inutile aggiungere che quel signore tornò a casa tutto contento:

> Sono fortunato! Potrò risolvere tutti i miei problemi con una meditazione così facile!

Ma dopo un mese tornò disperato dal maestro:

> Non ne posso più mio guru, mi sembra di impazzire, non faccio altro che vedere scimmie da tutte le parti. Mi hai ingannato! Mi hai detto che sarebbe stato facile ma non è vero. Invece che venirmi in mente il mondo intero mi vengono in mente solo le scimmie!

Il maestro sorrise benevolmente:

> Figliolo, per imparare a non pensare a ciò che non si desidera occorre accettare senza respingere. Più pensi che non vuoi una cosa e più quella cosa ti possiederà nella tua mente. Non devi rifiutare i pensieri, devi solo accoglierli, conviverci serenamente e aspettare che se ne vadano da soli. Più cerchi di respingerli e più li attrai. Quando avrai imparato questo ti verrà più facile posare la tua mente su ciò che più ti è gradito.

È del tutto inutile respingere con forza un pensiero.

Cercare di soffocare e reprimere dalla propria mente qualcosa conduce solo a desiderarla ancora di più. Più una cosa ci viene proibita con mezzi repressivi e più desideriamo farne esperienza.

Questo accade anche se siamo noi stessi a farci violenza.

Respingere crea tensione, accogliere è l'arte di combattere senza combattere.

Tratto dal Corso Naturopatia dell'Anima - Counseling Filosofico

Resta aggiornato sui [Programmi Gayatri]