

A tu per tu con la paura: la via d'uscita è attraverso

A tu per tu con la paura. Vincere le proprie paure per imparare ad amare. Di Krishnananda e Amana

A tu per tu con la paura. Una delle più sofisticate capacità umane, è quella di mentire a se stessi, nascondendosi, negando, procrastinando o aggirando l'inevitabile e terrorizzante momento cui ci si scontra con le **VERITA' DELLA VITA.**

Ci si scontra, proprio perché si cerca, in modo conscio od inconscio, di vivere come se quelle verità non esistessero e non ci si dovesse mai confrontare con esse.

Oggi vorrei parlare della PAURA. La crudele ma concreta verità che la riguarda è che: **LA PAURA SI VINCE SOLO VIVENDOLA. AFFRONTANDOLA. "Passandoci attraverso..."**.

Detto in modo ancora più chiaro: **LA PAURA SI VINCE ASSUMENDO CON CORAGGIO IL CONTROLLO DELLA PROPRIA VITA. DECIDENDO PER SE'.**

Guardandoci intorno, è facile constatare come nel nostro tempo il concetto di CORAGGIO non goda, in termini generali, di troppa considerazione.

Il coraggio è una qualità che accomuniamo spesso al concetto di eroismo, riferendoci ai gesti eccezionali di quanti mettono a repentaglio la propria vita per un bene superiore o per la vita di un'altra persona.

Ma **SOLO DI RADO IL CORAGGIO VIENE ESALTATO COME UNA VIRTU' DA**

COLTIVARE E METTERE IN PRATICA QUOTIDIANAMENTE.

CIO' CHE PIU' SEMBRA CONTARE OGGI, AL CONTRARIO, E' INVECE IL CONCETTO DI SICUREZZA. Spesso ci viene consigliato di non rischiare, di non fare mosse azzardate.

Rimanere in una posizione di confort, non esporci, non parlare agli estranei, stare attenti e vigili, sospettosi del prossimo. Restare al sicuro e non correre rischi non necessari.

C'è, tuttavia, un effetto secondario non irrilevante in tutto ciò: riconoscere alla stabilità e alla sicurezza personale un'importanza eccessiva nella tua vita può, infatti, indurti a **CONDURRE UN'ESISTENZA DI MERA REAZIONE**, improntata al mantenimento piuttosto che allo sviluppo attivo.

Invece di pianificare i tuoi obiettivi e perseguirli nel modo da te stabilito, assumendo un ruolo di assoluta responsabilità nelle tue scelte e nelle tue azioni, finisci al contrario per **GIOCARE IN DIFESA**, rimanendo al sicuro e cercando di respingere gli attacchi al guscio che ti sei creato.

Continui allora a rimanere nel tuo lavoro, anche se non ti soddisfa, solamente perché si tratta di un posto sicuro, senza neppure adoperarti attivamente per cercarne un altro che davvero ti stimoli e ti faccia sentire vivo.

Continui a restare in una relazione nella quale l'amore e la passione **sono svaniti da tempo**, senza preoccuparti di come rivitalizzarla, solo perché il rapporto va ormai avanti da anni e non è il caso di metterlo in discussione.

Preferisci seguire il flusso degli eventi, anziché cercare di assumerti le tue responsabilità e determinarne il corso. Preferisci rimanere al sicuro, non esporti, adottando un atteggiamento passivo e sperando che i venti della vita ti conducano in una direzione favorevole.

Si può fare di meglio? Credo proprio di sì.

“Quando hai capito che la destinazione è la strada e che tu sei sempre sulla strada, non per giungere a destinazione, ma per godere della sua bellezza e della sua saggezza, la vita cessa di essere un dovere e diventa semplice e naturale, una beatitudine in sé e per sé.” Nisargadatta Maharaj

Krishnananda Trobe & Amana Trobe. Learning Love Institute.

Spunti di riflessione tratti da: **“A tu per tu con la paura. Vincere le proprie paure per imparare ad amare.”** di **Krishnananda e Amana.**



Ringrazio **Marina J. Di Donato** per la segnalazione.

Se siete interessati a tematiche di questo tipo trovate maggiori info nel seguente **gruppo Facebook.**

Fonte