


La saggezza dell'asino: ovvero come liberarsi degli occhiali

La saggezza dell'asino: ovvero come liberarsi degli occhiali, di Mirzakarim Norbekov

La saggezza dell'asino. Essere spietati con se stessi:  seguono alcuni estratti del libro di M. Norbekov, Dal libro "La saggezza dell'asino", a illustrare alcuni di quelli che penso essere i motivi più frequenti per i quali la gente non guarisce, non cambia, non evolve, non arriva da nessuna parte coi propri percorsi. I discorsi di Norbekov si riferiscono alla malattia e alla guarigione, ma potete tranquillamente traslarli a qualsiasi altro aspetto della vita che state cercando di migliorare.

"L'errore più frequente che vi impedisce di guarire, il pericolo più grande, è nell'essere insoddisfatti di se stessi. L'odio nei propri confronti è la trappola che manda a rotoli ogni opera. È autodistruzione! Quando ho studiato le persone che sono guarite da una malattia, ho notato una differenza sorprendente rispetto a quelle che restano bloccate nella loro sofferenza. Le persone in via di ristabilimento sono piene di rispetto, gratitudine e stima nei propri confronti, e provano gioia in ogni azione. Malattia e carattere sono un'immagine speculare. Carattere e destino sono la stessa cosa. La trasformazione del carattere porta a una trasformazione del destino. Lungo questo percorso il tuo principale nemico sei tu! Una scarsa autovalutazione è la più grande forza distruttrice, è la morte. L'odio è un veleno. Chi odia se

stesso odia anche il suo ambiente”.

Se un malato non si aggrappa alla vita, troverà sempre un pretesto per rifiutare le mani che gli vengono tese in aiuto.

E in questo caso le mie possibilità non valgono neanche un centesimo.

Dovete scegliere

- morte o vita
- pigrizia o vita
- scuse o vita
- sentirvi offesi o vita
- ambizioni o vita
- opinioni personali o vita
- leggere e rileggere libri e riviste o vita

Tu cerchi un esercizio, dei metodi, degli strumenti, cioè un contenitore, un involucro, un imballaggio, e dimentichi di occuparti della cosa principale, cioè del contenuto, dello stato interiore.

E se il contenuto è acido solforico? La sua natura cambia a seconda del recipiente in cui viene versato? C'è qualche differenza se lo versi in un calice di cristallo di Boemia o in una lattina recuperata dalla pattumiera?

Cambia qualcosa? No?

Anche il corpo è un contenitore. Dimmi un po', con che cosa correggiamo il corpo? Con gli esercizi corporei.

Tu fai degli esercizi, ovvero metti a posto il contenitore, ma il contenuto, ovvero l'acido solforico cui abbiamo accennato qui sopra, rimane e continua a corroderti.

La natura del tuo carattere non si modifica con gli esercizi, le pillole e le procedure. Ti ha già distrutto la salute una volta e farà di nuovo la stessa identica cosa.

È così semplice!

Se hai intenzione di procurarti un corpo sano, devi cambiare in meglio il carattere, in direzione dell'azione creativa.

Ovviamente tu giustifichi il tuo rapporto trascurato con la salute sostenendo di esserti dedicato alla famiglia, alla scienza, al lavoro ecc. Viene fuori un lungo elenco, vero?

Ma pensa di presentarti a Madre Natura con questi argomenti e queste pezze di appoggio. Che tu ti sia dedicato a qualcuno in particolare o a un obiettivo qualsiasi a lei è del tutto indifferente!

Le leggi sono le stesse e vanno assolutamente rispettate. Chi non le vuole osservare può tranquillamente ammalarsi e distruggersi, e lasciare così il posto a individui più sani. Hai sempre la facoltà di scelta: vuol dire che se non cambiamo il rapporto con noi stessi, possiamo tracciare una croce sul nostro nome.

La vista comincia a rigenerarsi con la velocità degli stivali delle sette leghe nel momento esatto in cui ti riconosci come ESSERE UMANO scritto a lettere maiuscole, come forte PERSONALITÀ. Il risultato ti resterà attaccato come una mignatta.

Ogni "scenata" rivolta a se stesso, ogni forma di autoflagellazione e di dubbio sulle proprie forze vengono recepite come offesa alla PERSONALITÀ.

Osservi la tabella con un atteggiamento consumistico, come attraverso il vetro di uno sportello di cassa. Ma prima di arrivarci e allungare la mano occorre lavorare!

Forza, ancora una volta! Mentre osservi la tabella, adotta in primo luogo il corsetto muscolare giusto, l'emanazione fiera e solenne di un vincitore, di un sovrano. Il volto sfuma in un sorriso. Solleva gli angoli della bocca fin dietro le

orecchie, ma senza superare il metro.

Il viso esprime una gioia deliberatamente prodotta. Mantieni questo corsetto muscolare anomalo per le tue condizioni abituali e crea dentro di te uno stato d'animo elevato, anche se te lo devi inventare di sana pianta. Per che cosa sorridi? Per il fatto che fra poco riuscirai a vederci un po' meglio. Procurati consapevolmente l'aspettativa di un risultato positivo, ecco fatto!

Credimi, non ho ancora incontrato nessuno che con questo metodo non abbia ottenuto un miglioramento della vista.

Una volta facevo l'allenatore di arti marziali. C'era un ragazzo che si allenava con una furia inspiegabile. Volevo mandarlo via, ma non se ne andava. Padroneggiava perfettamente la tecnica e negli allenamenti non perdeva un colpo, ma aveva un problema: la mancanza di fiducia in se stesso. Aveva paura di ogni avversario. Tutti hanno la paura che serve all'autoconservazione, ma in lui questa paura si trasformava nel dubbio sulle proprie forze e nei combattimenti a due perdeva sempre.

Gli dicevo: non è la tecnica a vincere, ma la mente! Ma la situazione non cambiava.

Una volta era venuto a trovarmi il miglior karateka della polizia kazaka. Gli avevo chiesto di mostrare ai miei allievi la sua tecnica di combattimento, e del tutto incidentalmente gli avevo detto che fra loro ce n'era uno con una padronanza eccellente della tecnica e con cui bisognava essere prudenti.

In questo modo avevo seminato il dubbio nella sua anima. Poi, quando erano arrivati i miei ragazzi, avevo detto loro:

«Domani verrà da noi un chiacchierone che si dà un sacco di arie. Si comporta come se fosse il migliore di tutti e bisogna dargli una lezione. So che ciascuno di voi è in grado di distruggerlo».

Poi avevo indicato un novellino che non riusciva neanche a

sollevare la gamba e avevo aggiunto:

«Tu lo puoi fare a pezzi».

E al mio fifone avevo detto:

«Tecnico, tu insegnagli un po' a farsela sotto dalla paura».

Durante l'incontro il mio ragazzo ha fatto a polpette quel campione. Quando gli ho comunicato il nome del suo avversario, al mio fifone è quasi preso un colpo...

Nel 1994 a Hiroshima si sono disputati i Giochi asiatici. Fra i vincitori di medaglie, tre erano di Tashkent. Il mio allievo pauroso è arrivato primo. Ha battuto tutti, i cinesi, i taiwanesi, i coreani, grazie alla lezione imparata: prima di andare in battaglia bisogna aver vinto se stessi. Chiaro?

Ci siamo messi la corona in testa e prendiamo in mano il controllo del processo di guarigione. Non importa se sei nato con gli occhiali: recupererai comunque la vista.

[Scarica l'estratto del libro!](#)



Fonte