



*Le seguenti lezioni ed esercizi provengono da **Rethink Love** di Monica Berg*

## **TU COMPLETI TE STESSO**

Molte persone brillanti si dedicano con tutto il cuore alla comprensione del mondo mentre trascurano l'impresa di comprendere se stesse. Sono andato dal mio medico per il controllo annuale. Sapendo che viaggio molto, mi ha chiesto se avessi delle partenze in programma. Gli ho detto che mi stavo preparando per tenere una conferenza sulla realizzazione del nostro potenziale. "Il nostro potenziale in cosa?" mi ha domandato. "Il nostro potenziale nella vita", ho risposto. Mi guardò con un'espressione confusa e mi resi conto che la maggior parte delle persone non pensa alla vita in questi termini. Nella nostra società, tendiamo a pensare ai nostri obiettivi, non al nostro potenziale. Il nostro obiettivo principale è trovare la nostra anima gemella, sposarci, avere figli, rimettersi in forma, perdere peso, risparmiare denaro per la pensione e così via. Non fraintendetemi. Gli obiettivi sono essenziali, ma tendiamo a porre troppa enfasi su di essi perdendo di vista lo scopo più grande: manifestare lo scopo della nostra vita.

Dunque, come faccio a capire il mio scopo? Questa è una bella domanda!

Inizia con l'introspezione e l'identificazione delle tue convinzioni. Il viaggio alla scoperta di te stesso dura tutta la vita e il tuo scopo è in continua evoluzione. Puoi trovare indizi sul tuo scopo unico riflettendo su ciò che ti piace fare e ciò che ti dà un senso di soddisfazione. Quindi, estrapolalo chiedendoti come puoi dividerlo con il mondo. Condurre una vita piena di obiettivi significa prendere i tuoi doni e dividerli. È attraverso questo processo continuo di scoperta di se stessi che troviamo il vero appagamento.

Siamo abituati, come individui e come società, a guardare all'esterno per la nostra realizzazione. Così inizia il racconto di ogni relazione travagliata perché, a meno che tu non conosca e capisca te stesso, le tue relazioni accadono a te invece che attraverso di te.

## **PRINCIPI KABBALISTICI:**

Ogni situazione della vita ha un aspetto esterno e uno interno, e raramente, se non mai, coincidono. Il nostro corpo e tutti i suoi desideri rappresentano l'aspetto esterno e la nostra anima rappresenta l'aspetto interno.

Ciò che cerchi non può mai provenire dall'esterno. Non da un lavoro, non da una relazione, non dalla bellezza o dalla ricchezza. Non da qualsiasi cosa tu possa vedere o toccare. Il profondo desiderio che sentiamo di connetterci a qualcosa di più grande di noi può essere soddisfatto solo esplorando il nostro aspetto interiore. Questo è il nostro collegamento a ciò che i kabbalisti chiamano la "Luce del Creatore", la "Luce", la "Fonte" e ciò che la maggior parte chiama "Dio". La disconnessione dal nostro aspetto interiore provoca infelicità, depressione, ansia, vuoto ed al costante bisogno di conferme. Quando riportiamo la nostra attenzione sul nostro aspetto interiore, riscopriamo la felicità e la realizzazione che desideriamo.

Questo inoltre è vero nelle relazioni.



L'aspetto esteriore della relazione è rappresentato come la parte fisica dei nostri partner. Al contrario, l'aspetto interiore è la gioia che proviamo scoprendo l'impronta unica dell'anima dei nostri partner. Quando possiamo connetterci al loro aspetto interno, la nostra connessione con loro continuerà indipendentemente dalle difficoltà o dagli ostacoli fisici. Siamo connessi alla loro anima, che trascende il fisico.

Sono arrivata a scoprire, nel mio viaggio, che essere centrato in te stesso è la base per essere forti. Più sono in contatto con ciò che ho dentro di me, più posso fare per gli altri. Se sono comprensivo e compassionevole riguardo al mio corpo, ai miei pensieri e alle mie emozioni, allora anch'io posso essere compassionevole verso gli altri. Non possiamo dare ciò che non abbiamo. Non puoi mai fare tutte queste cose per qualcun altro se prima non sei arrivato a te stesso.

Non è facile creare questo cambiamento, ma è l'unico modo per creare un forte senso di sé. Non ti sto chiedendo di diventare egocentrico, ma invece di essere centrato su te stesso in modo da non essere dipendente del tuo partner per quella forza. La differenza è fondamentale. Non sto dicendo di essere egocentrico; sto dicendo di essere "centrato" ed auto-interessato. Si tratta di essere in contatto con il tuo io interiore: prendersi cura, sostenere e rafforzare il tuo aspetto animico.

Quando siamo connessi al nostro aspetto interno (la Sorgente), non aspettiamo che qualcuno ci soddisfi. L'amore non è mai fuori di noi stessi; l'amore è dentro di noi.

### **DIVENTARE CONSAPEVOLI È IL PRIMO PASSO**

Kalonymus Kalman Shapira è stato un ispirante Kabbalista il cui lavoro mi ha profondamente colpito. Le sue parole sono fresche e attuali come se le avesse scritte oggi. La sua vita è stata presa durante l'Olocausto. Seppellì i suoi diari nel campo di concentramento dove era detenuto. In uno scritto, intitolato "L'obbligo di uno studente", ha postulato che un bambino deve essere impregnato "di una visione della sua potenziale grandezza" ed essere "un partecipante attivo al proprio sviluppo".

Kalman esamina le differenze tra l'anima e il corpo. Quest'ultimo rappresenta il mondo tangibile: puoi vederlo, puoi sentirlo, è ciò che rimane quando moriamo. Ma l'anima è invisibile e intangibile. Emozioni, pensieri e sentimenti sono apparenze dell'anima e il punto di partenza per conoscerla è l'introspezione. Per Kalman, "Ogni persona ha bisogno di una valutazione onesta, attraverso la comprensione delle complessità della sua anima unica".

#### **Rethink Moment**

1) Come ti senti quando ti svegli al mattino, cosa ti stimola?

---

---

---

---

---



2) Qual è il tuo intento ogni giorno?

---

---

---

---

---

3) Quando prendi delle decisioni su cosa ti basi? Influenze esterne? Comfort?

---

---

---

---

---

Solo tu puoi essere il vero te stesso. Nessun altro può farlo al posto tuo. Questo è il tuo compito in questa vita.