

I Tre cervelli e come risolvere i problemi

Appunti e spunti spaccamente

La parte più importante di questa lezione, il cuore dell'argomento, deve essere detta subito per rendere più semplice la comprensione. Quando si nasconde il nocciolo della conferenza, questa può diventare un po' noiosa all'ascolto, perché non si comprende dove essa vuole arrivare. È come quando si va dal medico e questi subito ci rende chiaro qual è il problema che ci riguarda, attirando la nostra attenzione per ascoltare la sua spiegazione. Tuttavia, se il medico parla senza raggiungere una diagnosi precisa, tendiamo a non entrare in sintonia e a non capire cosa vuole dirci. È importante che il medico sia chiaro e parli direttamente, dicendo esattamente quali sono i passi per guarire dalla malattia.

La cosa più importante della conferenza è capire queste due cose:
la mente e i problemi.

La mente e i problemi

Che cos'è un problema e perché la mente crea un problema?

Tutti i problemi della vita hanno origine nella mente. Ci sono problemi che ruotano intorno a noi e fanno parte della nostra vita, ma ci sono anche problemi mentali che appartengono solo a noi ed esistono unicamente dentro di noi, non al di fuori.

Nell'ultima conferenza abbiamo parlato dei 5 centri della macchina umana: l'intelletto, il movimento, le emozioni, il centro sessuale e quello istintivo. Oggi dobbiamo spiegare come questi 5 centri si sintetizzano nei tre cervelli: **il centro pensante, il centro del movimento e il centro emozionale.**

Dove finiscono il centro istintivo e quello sessuale?

Si integrano nel centro motorio o *del movimento*.

Movimento, sessualità e istinto sono la stessa cosa.

Perché dico questo?

Il movimento è collegato all'istinto. Ci sono movimenti che compiamo istintivamente, senza controllarli, perché vengono eseguiti automaticamente dalla macchina umana. Istinto e sessualità sono strettamente uniti: per questo sessualità, istinto e movimento rappresentano un'unica dimensione.

Perché facciamo questa sintesi, passando da 5 a 3 centri?

Per una ragione molto semplice: dobbiamo parlare della morte. La morte può originare dal cervello pensante quando si abusa dell'intelletto; può iniziare dal centro del movimento quando si eccede nell'uso del centro motorio, ad esempio praticando sport in maniera intensiva.

Un caso concreto è quello di un giovane sportivo morto recentemente per un arresto cardiaco. Quando si gioca a calcio o si pratica uno sport a livello agonistico, lo sforzo estremo richiesto al corpo può danneggiare il cuore o altri organi. Gli sportivi che si allenano intensamente possono trovarsi, già a 40 anni, a sentirsi "*anziani*" perché hanno esaurito l'energia del centro motorio, accorciando così il ciclo della loro vita.

La morte può però iniziare anche dal centro emozionale.

Come può accadere?

Ad esempio, se una persona è un attore o un'attrice, costretto/a a ridere quando dentro vorrebbe piangere, o viceversa. Un attore che lavora nel cinema o nel teatro deve continuamente interpretare ruoli diversi, e questo richiede uno sforzo emozionale notevole. Chi fa spettacolo professionalmente vive incarnando personaggi, ma questo può portare all'esaurimento delle energie emozionali.

Per il pubblico può essere affascinante osservare gli attori all'opera, ma ciò che non vediamo è la fatica che si cela dietro le quinte. Gli attori, soprattutto quelli teatrali, devono ripetere le interpretazioni molte volte, spesso con un'intensità tale da consumare completamente le riserve emozionali. Questo è il motivo per cui la morte può iniziare anche dal centro emozionale.

La morte può iniziare dall'esaurimento dell'energia di uno dei tre centri: *pensante, motorio o emozionale*.

Quando nasciamo, la natura ci conferisce una capacità individuale con un valore (forse un riferimento ai “talenti della Bibbia?”) distribuito tra il centro pensante, il centro motorio e il centro emozionale. È possibile vivere a lungo se sappiamo risparmiare o ottimizzare l'energia di questi centri, ma se abusiamo di uno di essi, è inevitabile che la morte inizi il suo percorso proprio da quell'abuso.

Quando il medico chiede l'età ai pazienti, lo fa per confermare che, raggiunta una certa età, è normale che inizi la degenerazione del corpo. Oppure, quando lo domanda a una donna più avanti negli anni, lo fa per verificare che gli ormoni non funzionino più come prima. In ogni caso, l'età è un'indicazione chiara del fatto che certe energie iniziano a esaurirsi.

Il corpo fisico mantiene la sua salute fino a una determinata età, e questa energia che lo sostiene viene chiamata "**valore**" in Tibet. Esistono valori psicologici ed energetici legati al movimento, all'emozione e alla sessualità. In Tibet, questi valori sono noti come "**bobicaldenò**", termine che indica l'**energia ricevuta nel momento in cui nasciamo**. Questo "**valore**" ci accompagna per tutta la vita e, secondo la tradizione, anche nelle incarnazioni future. Se in una vita abusiamo troppo dell'intelletto, nella prossima potremmo soffrire di problemi intellettuali, mentali o squilibri psicologici. Allo stesso modo, un abuso del centro emozionale

influenzerà la prossima incarnazione, come parte del karma che deriva da tale comportamento.

È possibile guarire da questi squilibri se troviamo un modo per riequilibrare la "macchina umana". Ed è proprio per questo che parliamo dei tre cervelli e di come risolvere i problemi ad essi collegati.

Qual è il legame tra la risoluzione dei problemi e i tre cervelli?

Un problema ha il potere di esaurire tutta l'energia vitale. I "valori" (bobicaldenò) si consumano quando una persona abusa della propria energia, passando continuamente da un problema all'altro. Questi problemi possono essere di tipo emozionale, legati al movimento o, ancor peggio, intellettuali.

Perché è importante una conferenza come questa?

Una conferenza su questo argomento è fondamentale per fornire le chiavi necessarie a trovare un equilibrio intelligente. Aiuta a comprendere che, se iniziamo ad avere problemi fisici (ad esempio alla prostata o al cervello) o problemi emozionali, questi squilibri – se non risolti – prima o poi condurranno alla morte. Un cuore malato, ad esempio, porterà inevitabilmente alla fine del corpo fisico e della vita, perché il valore (emozionale, in questo caso) è stato eccessivamente abusato.

Conoscendo i modi per preservare e prolungare questi valori, possiamo non solo vivere più a lungo, ma anche godere appieno del tempo che ci è stato assegnato.

Andiamo alla parte essenziale della lezione.

Che cos'è un problema?

Un problema può essere personale, di coppia, familiare, sociale, culturale, politico o economico. Esistono molte forme di problemi, ma questi tipi di problemi sono generalmente esterni alla nostra vita. Quello che ci interessa maggiormente è il problema di tipo

interiore, che inevitabilmente si collega ai problemi della vita esterna.

Definiamo che cos'è un problema.

Un problema è una forma mentale che ha un polo positivo e un polo negativo e che, come lo yin e lo yang, continua a oscillare tra questi due poli.

I problemi possono manifestarsi a livello intellettuale, emozionale o motorio. Ad esempio:

- **Un problema intellettuale** si presenta sotto forma di preoccupazione o dubbio costante.
- **Un problema emozionale** può derivare da paura, rabbia o rancore.
- **Un problema motorio** può essere causato da stress o da un eccesso di attività fisica, come accade a coloro che svolgono più lavori nella stessa giornata senza mai fermarsi.

Negli Stati Uniti, ad esempio, ci sono negozi aperti 24 ore su 24, che costringono i lavoratori a turni estenuanti. Questo abuso delle energie fornite da Madre Natura per vivere una vita di 60-80 anni porta a un disequilibrio della macchina umana e della vita psicologica.

Un problema è una forma mentale

Non importa se è intellettuale, emozionale, sessuale o legato al movimento: un problema è sempre una forma mentale con un polo positivo e uno negativo.

- **Il polo positivo** ci spinge a dire: **“Lo farò”**.
- **Il polo negativo** ci fa pensare: **“Meglio lasciar stare”**.

Questo genera una costante incertezza, una dualità che diventa una grande **preoccupazione**, ovvero **occuparsi di qualcosa prima che accada**.

Le preoccupazioni consumano enormi quantità di energia. Per esempio, gli adolescenti spesso non capiscono le preoccupazioni degli adulti, perché non lavorano, hanno cibo, vestiti e soldi per stare con gli amici. Quando però si diventa adulti, si comprendono le responsabilità della vita e i problemi che ne derivano.

La società e la percezione dei problemi

Da giovani, si tende a desiderare l'età adulta, associandola a importanza e responsabilità. Si cresce con l'idea sbagliata che avere problemi renda una persona interessante o intelligente, perché sembra che chi lavora tanto e risolve problemi sia più valido.

Tuttavia, una scuola come questa – di tipo gnostico – insegna come risolvere i problemi, evidenziando che una vita senza problemi non solo è possibile, ma è desiderabile. Non dovrebbe essere normale svegliarsi la mattina e pensare subito a quale problema dedicarsi.

Risolvere i problemi psicologici

Questa lezione non pretende di fornire una tecnica per risolvere tutti i problemi del mondo, ma **insegna un metodo semplice per affrontare i problemi a livello psicologico e interiore**. Una cosa è un problema esterno, ma **il vero problema nasce quando ci identifichiamo con esso**, trasformandolo in un conflitto interiore.

L'approccio simbolico dell'elefante in India

In India, quando un elefante addomesticato – utilizzato per trasportare carichi pesanti – impazzisce, lo si affianca ad altri elefanti. Questi, con la loro calma, lo guidano e lo rieducano.

Questo esempio ci insegna che anche noi possiamo trovare equilibrio se ci circondiamo di elementi positivi.

Individuare e risolvere il problema personale

Il primo passo è identificare dove si trova il problema:

- **È intellettuale?**
- **È emozionale?**
- **È motorio?**

Il segreto per risolvere un problema personale è incredibilmente semplice: sembra difficile proprio per la sua semplicità. **Se il problema è intellettuale, la soluzione è imparare a dimenticarlo**, perché il segreto della sua soluzione si trova nel problema stesso.

Il segreto per affrontare i problemi intellettuali, mentali e di pensiero sta nel lasciarli andare. Solo così è possibile liberarci dal loro peso e ritrovare un equilibrio interiore.

Quando ci identifichiamo con un problema mentale e diventiamo noi stessi il problema, la mente diventa incapace di risolverlo. **Perché? Perché è la mente stessa a essersi trasformata nel problema.** Il segreto, allora, è imparare la tecnica di dimenticarlo.

Come si fa?

Se il problema è intellettuale, come una preoccupazione, questa può danneggiare il cervello perché sprechiamo una quantità enorme di energia. La preoccupazione è estremamente dannosa, quindi è fondamentale interrompere il ciclo del pensiero. Bisogna attivare altre parti della nostra macchina umana:

- **Movimento:** Fare una passeggiata, praticare un'attività fisica.

- **Emozione:** Recarsi in un luogo che susciti belle emozioni o trascorrere del tempo con una persona cara con cui si può condividere un momento piacevole.

Quando mettiamo in azione movimento ed emozioni, distogliamo l'attenzione dalla mente. Invece, se ci ostiniamo a cercare una soluzione mentale a un problema mentale, quel problema, piccolo come un bicchiere d'acqua, può trasformarsi in un oceano.

Un esempio: se il problema intellettuale è piccolo come una formica, continuando a pensarci, lo ingrandiamo a tal punto da renderlo un elefante. La mente amplifica tutto: più ci pensiamo, più il problema cresce. Al contrario, se ci distraiamo – magari con una passeggiata o una conversazione con una persona cara – accade qualcosa di magico. Quando dimentichiamo il problema, improvvisamente emerge la soluzione.

Finché rimaniamo identificati con il problema, non vedremo mai la soluzione, anche se si trova davanti ai nostri occhi.

Un esempio pratico

Un mio amico cercava disperatamente i suoi occhiali, infierendo sulla moglie affinché lo aiutasse a trovarli. Lei rideva, il che lo faceva arrabbiare ancora di più. Quando finalmente si è calmato, lei gli ha detto: “Guarda, gli occhiali li hai addosso”.

Questo dimostra che, se ci fissiamo su un problema, perdiamo la capacità di vedere la soluzione, che magari è proprio sotto il nostro naso. Il segreto è dimenticare il problema mentale. È una tecnica semplice, quasi banale, ma funziona.

Quando il problema è emozionale

Se stiamo attraversando una forte crisi emotiva, come un dolore morale o un tradimento, possiamo ammalarci fisicamente, perché l'energia persa su un problema emozionale può essere devastante. Il cuore, ad esempio, può soffrirne fino a fermarsi. In questi casi,

l'ego della preoccupazione prende il sopravvento. La soluzione è usare l'intelletto e il movimento:

- **Parlare con qualcuno**, anche solo per sfogarsi.
- **Attivare il corpo**, fare un'attività che distolga l'attenzione dal problema.

Se si rimane soli con un problema emozionale, il rischio è cadere in un loop di pensieri negativi, fino a sfociare in idee estreme come il suicidio. Ma, una volta superato il problema, spesso ci rendiamo conto che era una situazione ingigantita dalla fantasia, dalla paura e dall'emozione del momento.

Quando il problema è del movimento

Se non riusciamo a stare fermi, a rilassarci, e ci troviamo costantemente in attività, questa iperattività può portare a una perdita di energia enorme, con conseguenze fisiche gravi come la paralisi parziale. **In questo caso, è necessario attivare l'intelletto e le emozioni per riequilibrare la situazione.**

Un problema è una forma mentale: è la mente che gli dà forma. Tuttavia, spesso ignoriamo la vera natura della mente e non sappiamo come gestirla. Per questo motivo, è importante comprenderne il funzionamento, e adesso parlerò proprio di questo.

La mente tocca le emozioni, il movimento e l'intelletto

Lo Spirito è maschile e attivo, mentre la mente è femminile e, come tale, dovrebbe essere ricettiva. Quando la mente è quieta e tranquilla, si trova nel suo stato ottimale. Al contrario, quando è troppo attiva, ragiona eccessivamente e non svolge il suo compito. Dire che la mente è ricettiva significa paragonarla a uno specchio

che riflette le immagini che vi entrano. La mente, essendo femminile, ha il compito di ricevere.

Tutto l'universo è Mente Universale, e per un pianeta come il nostro, la mente si manifesta in tutto ciò che è corpo, in tutto ciò che ha forma. Ogni immaginazione, ogni memoria fa parte del mondo della mente. Tuttavia, la mente è così vasta e complessa che spesso ci si perde nel suo labirinto. Il vero pericolo della mente emerge quando ci dimentichiamo dello Spirito, del nostro Essere Spirituale, del nostro Essere Interiore. Quando smettiamo di ricordarci di Dio, quando perdiamo la fede e l'amore – che appartengono alla parte attiva di noi – restiamo intrappolati nella parte femminile e passiva della mente.

La mente e le sue illusioni

La mente, nel buio, può fissare un angolo della casa e cominciare a immaginare cose inesistenti: la fantasia prende il sopravvento e ci induce a credere che ci sia qualcuno nascosto lì. Attraverso un odore, la mente può richiamare un ricordo del passato; attraverso la vista, può rimanere facilmente impressionata. Tra i cinque sensi, quello più collegato alla mente è la vista. Tuttavia, non tutto ciò che vediamo è reale. Quante volte, guardando una persona, la mente inizia a interpretare i suoi gesti, il suo sguardo, le sue espressioni, costruendo storie basate sulla fantasia? In questi momenti, ci allontaniamo dalla realtà e ci immergiamo in un sogno profondo.

Per questo motivo, molti problemi hanno origine mentale. La mente, infatti, non rende felice nessuno: **è gelosa, ama la competizione e vuole sempre prevalere.** Tutti i difetti psicologici – come invidia, orgoglio, superbia, egoismo – vengono amplificati dalla mente.

La grande sconosciuta

La mente è la grande sconosciuta della nostra vita. La conosciamo poco, la osserviamo ancora meno e crediamo ciecamente a tutto

ciò che ci dice. Molte persone sono convinte che ogni pensiero sia vero e reale, mentre altre riescono ad ammettere: "*Posso sbagliarmi, non sono sicuro che sia così.*" Tuttavia, basta un'immagine a impressionare la mente, e subito emette un giudizio. Alla mente piace creare concetti falsi, litigare, sentirsi importante e sapere tutto. È l'aspetto che più utilizziamo, mentre lo Spirito, l'Essere e il cuore sono spesso trascurati. E così, la nostra vita diventa una catena continua di problemi, passando incessantemente da uno all'altro.

Il ruolo della meditazione

Una lezione come questa è importante perché ci insegna che, con la meditazione, possiamo imparare a dimenticare i problemi. La meditazione non deve essere utilizzata per ragionare su un problema, ma per distaccarsene. Quando dimentichiamo un problema, possiamo guardarlo con una prospettiva nuova. Al contrario, se lo analizziamo incessantemente, finiamo per ingigantirlo: sarà/non sarà, falso/vero, nero/bianco, alto/basso. **La mente è duale per natura, non conosce l'unità.** Ecco perché è difficile che due persone trovino un accordo.

La mente non comprende: **la comprensione appartiene alla coscienza, non alla mente.** La coscienza fa parte dello Spirito, dell'Essenza. È nella coscienza che troviamo allegria, saggezza, amore, religione, arte, filosofia: tutte queste cose appartengono alla coscienza, non alla mente.

La mente nella tradizione cristiana

Nella tradizione cristiana, la mente è rappresentata dall'apostolo Tommaso, il quale era scettico e materialista. Una persona non è materialista solo perché possiede cose materiali – due macchine, due case, un aereo, una barca – ma lo diventa nel momento in cui si attacca mentalmente a queste cose. Questo è il vero materialismo, quello che può portare anche all'ateismo.

Tuttavia, ciò che ho descritto finora rappresenta solo gli aspetti negativi della mente.

Qual è l'aspetto positivo della mente? Si manifesta quando la mente si pone al servizio dell'Essere, della Coscienza, dello Spirito.

Perché, allora, la mente diventa positiva? Perché la mente è tutto. L'intero universo è costituito da forma mentale. Se osserviamo un giardino o un bosco, ciò che stiamo guardando è Madre Natura: una realtà preziosa. Un lago, una montagna, il candore della neve, un bambino che nasce... tutto l'universo è una creazione della mente. La mente è profondamente legata alla Divina Madre, alla Madonna, alla Vergine. È Lei che ci dona il corpo, che ci regala la vita. La Divina Madre, la mente cosmica universale, rappresenta il principio femminile del Creato, ed è da Lei che provengono anche le navi cosmiche di cui si parla nei simbolismi spirituali.

Si potrebbe fare un elenco lunghissimo delle conquiste della mente: la fisica, la chimica, la cabala, l'architettura, la geometria, la meccanica quantistica. Una mente brillante che si affida alle intuizioni può raggiungere risultati straordinari, dimostrando il suo incredibile potenziale. Tutto cambia quando riusciamo a comandare la mente: in quel momento trionfa la vita. Al contrario, quando non siamo in grado di dominarla, tutto può trasformarsi in fallimento.

Simboli della mente e del suo controllo

Un esempio potente di questo equilibrio ci viene da Gesù, che entrando a Gerusalemme nella Domenica delle Palme cavalcava un asino. L'asino rappresenta simbolicamente la mente, ed è noto quanto sia difficile controllare un asino: proprio come la mente, richiede impegno e disciplina. Anche altri animali, come il cavallo e l'unicorno, sono simboli della mente in varie tradizioni spirituali.

Quando la mente è al servizio dello Spirito, diventa uno strumento meraviglioso. Dio stesso, per creare tutto ciò che esiste, ha utilizzato la mente e l'immaginazione cosciente. L'immaginazione, infatti, è una delle virtù più alte della mente: permette di vedere oltre le cose, di cogliere dimensioni tetradimensionali o iperdimensionali della realtà. I grandi artisti e creatori di ogni epoca hanno usato la mente per dare vita a opere straordinarie.

Il potenziale bene e male della mente

Tuttavia, la mente può essere anche uno strumento per il male. Pensare negativamente può condurre a fantasie terribili, crimini o persino al suicidio. Al contrario, la mente al servizio del bene può generare virtù come l'umiltà, la carità, il sacrificio e il servizio: qualità che trasformano il piombo in oro, metaforicamente parlando. Questo è il trionfo dei grandi alchimisti come Fulcanelli o del maestro immortale Conte di Saint Germain, che seppero comandare la loro mente.

Il vero fallimento di una persona è invece lasciarsi dominare dalla mente, dai suoi difetti: gelosia, egoismo, orgoglio. Ma la mente è anche capace di bellezza e grandezza, quando la utilizziamo con intelligenza.

Cambiare il nostro rapporto con la mente

È necessario imparare a pensare nel modo giusto, ma anche a smettere di pensare quando serve. Trovare un luogo tranquillo e distaccarsi dai pensieri permette alla mente di diventare passiva e di ritrovare il proprio equilibrio. Questo processo non è solo materiale, ma anche profondamente spirituale.

Dentro di noi esistono due "Tommaso": il Tommaso inferiore, scettico e incredulo, e il Tommaso superiore, che agisce con comprensione e saggezza. La comprensione è una qualità elevata

della mente: **quando riusciamo ad essere persone comprensive, stiamo facendo un uso positivo e virtuoso della mente.**

Per riassumere

Che cos'è un problema?

Un problema è una forma mentale costruita dalla mente.

E come si costruisce una forma?

Attraverso ricordi, odori, impressioni, sensazioni o percezioni. La mente crea un mondo attorno a qualcosa che, spesso, non esiste realmente.

Siamo sicuri che ciò che stiamo pensando sia vero? Invece di usare troppo la testa, dovremmo guardarci dentro e ascoltare il cuore. Quando il cuore è agitato, triste, vuoto o privo di motivazioni, è importante interrogare la mente: **"Mente, cosa sta succedendo?"**. Se il cuore non è collegato alla mente, quest'ultima prende il controllo e genera preoccupazioni, lasciando il cuore "muto". Tuttavia, quando **il cuore e la mente sono in sintonia, nascono allegria e comprensione, e il problema svanisce**. Il segreto, dunque, risiede nel cuore: **come sta il tuo cuore, così sta la tua mente.**

Il ruolo dell'emozione

L'emozione gioca un ruolo cruciale. Se l'emozione è negativa, la mente ne risente. Tutta questa riflessione si concentra sull'uso – o sull'abuso – della mente, delle emozioni e dei loro movimenti. Dobbiamo imparare a gestire la mente per preservare i nostri valori. **Quando il cuore è "allegro", il problema si dissolve.**

La vita e i problemi

La vita è fatta di problemi: senza di essi, la vita sembra vuota, priva di significato. È triste, ma questa è la visione comune. **Possiamo vivere senza problemi?** Probabilmente no. Non possiamo

modificare tutto ciò che accade esternamente, ma **possiamo cambiare il nostro atteggiamento.**

Ci sono problemi che non possiamo risolvere. Ad esempio, un male incurabile o un crollo economico che ci impedisce di pagare l'affitto. Quando un problema esterno diventa un problema psicologico, la situazione si aggrava, mettendo in crisi l'intera esistenza. È fondamentale imparare a cooperare con ciò che non possiamo cambiare e accettarlo. Quello che non si può cambiare deve seguire il proprio corso; dobbiamo lasciarlo andare. Se non lo facciamo, il problema si intensifica, creando un secondo problema.

Accettare e agire

Ciò che si può cambiare va cambiato; ciò che non si può cambiare va accettato. Questa è la chiave. È essenziale comprendere l'aspetto psicologico del problema: è questa componente a distruggere la nostra vita. A volte, un momento di distacco mentale può aprire una porta verso la soluzione.

La mente e l'intuizione

Le grandi scoperte accadono spesso quando smettiamo di ragionare ossessivamente. Albert Einstein trovava soluzioni proprio nei momenti di pausa, durante una passeggiata. Quando diciamo "**basta**" al pensiero incessante, **si apre uno spazio per l'illuminazione.** La soluzione di un problema risiede sempre nel problema stesso; dobbiamo solo smettere di identificarci con esso per vederla.

Il tempo e la vita

La quantità di tempo che viviamo è meno importante dell'intensità con cui lo facciamo. Un filosofo affronta la vita preparandosi al giorno in cui dovrà "*partire*". Per questo dobbiamo vivere ogni momento con significato, facendo qualcosa per gli altri. Non bisogna arrivare alla fine della vita con il rimorso di non aver fatto

nulla di utile o di non aver espresso ciò che provavamo per le persone care.

È importante cogliere ogni occasione per dire agli altri quanto li apprezziamo, quanto li amiamo, quanto il loro lavoro e la loro amicizia contino per noi. Non sappiamo mai quando arriverà il nostro momento o quello di chi ci circonda.

Il vero problema: come viviamo

Il problema non è la morte, ma come impieghiamo il tempo che abbiamo. ***Cosa stiamo facendo per noi stessi e per gli altri? Stiamo contribuendo a qualcosa di significativo?*** Il vero successo è lasciare questo mondo avendo dato qualcosa di buono agli altri, portando con noi la luce della gratitudine per aver condiviso e servito.

Luce e oscurità

La luce si manifesta nel condividere ciò che sentiamo e pensiamo, nel trasformare le nostre intuizioni in azioni. L'oscurità, invece, si trova nel rimandare, nel trattenere, nel non agire.

Come affrontare i problemi

Quando si presenta un problema, dobbiamo chiederci: è qualcosa che possiamo cambiare? Se sì, impegniamoci per farlo. Se no, accettiamolo e osserviamolo da una prospettiva più distaccata. Non possiamo risolvere i problemi altrui secondo il nostro modo di vedere: dobbiamo rispettare il loro percorso. **A volte, l'unica soluzione è fare un passo indietro e lasciare che il problema segua il suo corso.**

In conclusione, è fondamentale imparare a distinguere tra ciò che possiamo e non possiamo cambiare, accettare l'inevitabile e **affrontare la vita con saggezza e compassione.**