

Amare te stesso - un articolo di Gandha

Come ti senti nei confronti di te stesso?

Il tuo benessere ha inizio dall'amare te stesso. Quando ti vuoi bene, sei in sintonia con i messaggi del corpo, a tuo agio con le tue emozioni e in grado di meditare con maggior facilità. In questo articolo, Gandha scrive a proposito del gruppo AMARE TE STESSO che offrirà a Gautama dal 31 Luglio al 1 Agosto.

Amore di Se e salute

Se ami te stesso, tratterai il tuo corpo con rispetto e cura. Dopo tutto, amore di sé non significa indulgenza! Sarai più sensibile ai messaggi del corpo che ti dicono cosa mangiare e bere, quando muoverti e quando riposare, quando metterti delle calze calde e quando toglierle. Il corpo è una guida più affidabile di qualsiasi orologio o calendario.

... ed Emozioni

Le tue emozioni sono un messaggio che ti dice che sta succedendo qualcosa — forse un ricordo del passato che si risveglia, o un'apprensione per il futuro — che richiede la tua attenzione. Di solito, giudichiamo e condanniamo le nostre emozioni. Così loro si nascondono, diventando come terroristi interiori che saltano fuori all'improvviso e attaccano noi stessi e gli altri.

Quando accetti che le emozioni fanno parte dell'essere umano, le puoi vedere con più chiarezza. Questa capacità di vedere quello che è senza giudicarlo è un processo alchemico. E a volte diventi consapevole che è qualcosa che potrebbe trarre beneficio da una sessione individuale o da un corso.

Quando impari a stare in contatto con le tue emozioni, puoi diventare consapevole di dove sono nel corpo e di come influenzano la tua salute. Ad esempio, magari senti tensione, o un senso di costrizione, o le mani sudate, la bocca secca, il prurito... tantissime manifestazioni fisiche sono espressione di uno stato emotivo. Se diventi consapevole di quello che è, invece di fingere che "va tutto bene", sarai capace di rispondere in modo adeguato.

...e anche Pensieri

Quando fai amicizia con il corpo e le emozioni, diventa anche più semplice diventare amico della mente e del suo continuo chiacchierio. Quando smetti di lottare contro la mente, puoi usarla in modo più creativo ed efficace. Dopo tutto, dove saresti senza mente!

Sentirti più a tuo agio con te stesso ti permette di osservare più intimamente il funzionamento della mente. Puoi apprezzarne i servizi e riconoscere quei contenuti che sono come una vecchia rivista — con pensieri di altri, opinioni di altri... e probabilmente pure dati.

... e Meditazione

Le persone evitano la meditazione perché non gli piace ciò che vedono in se stessi quando vanno dentro — che sia l'irrequietezza del corpo, o le sue urgenze e desideri; la pressione delle emozioni; o l'attacco dei pensieri nella mente.

Quando ti rilassi nella comprensione che "quello che è, è", la meditazione diventa uno stato di consapevolezza senza giudizio, l'esser testimone.

Domande frequenti

Se amo me stesso, significa che sono egoista?

Passi tutta la vita cercando di farti amare dagli altri. Non ti sembra sensato incominciare a dare a te stesso ciò di cui hai bisogno?

Se amo e accetto me stesso, come posso migliorarmi?

Non hai bisogno di cambiarti o di aggiustarti in qualche modo prima di amare te stesso. Se tu ti amassi, non vorresti solo ciò che è meglio per te? Pensi che vorresti continuare ad avere abitudini negative o a stare in situazioni negative, se davvero ti prendessi cura di te?

E allora amare gli altri?

Ciò che non ami di te, diventa qualcosa che vuoi nascondere agli altri. Tutto ciò che cerchi di nascondere diventa una barriera alla vera intimità. E probabilmente hai già notato che se non ami te stesso, la tua capacità di ricevere amore è limitata. Dubiti che qualcuno ti possa realmente amare. O se lo fa, è solo perché non ti conosce bene.

Come posso amare me stesso anche se sono così sbagliato?

Le "cose sbagliate" in te sono comportamenti che hai imparato per sopravvivere. Non sono chi tu sei veramente. Via via che ti connetti con l'interiorità del tuo essere, ovvero con la tua essenza, il tuo sé autentico, ti puoi rendere conto che sei amabile e degno di amore, proprio così come sei... senza nessun'altra ragione.

Perché mi sento bene quando faccio qualcosa per gli altri, ma non riesco ad amare me stesso?

Questo è il training che abbiamo ricevuto fin dall'infanzia: aiuta gli altri, non pensare a te stesso. Ma non funziona! Di solito, chi si comporta così accumula un gran risentimento nei confronti di coloro verso cui si sacrifica così tanto, oppure si ammala – che è un modo molto strano di ricevere l'amore e le cure che si rifiuta di dare a se stesso.

Che differenza fa se mi amo o no?

La relazione che hai con a te stesso influenza le tue relazioni con gli altri, il tuo modo di lavorare, la cura che hai della tua salute, il modo in cui esprimi o reprimi la sessualità, il modo in cui dai e ricevi... Cambia tutto.

Che cosa ottengono i partecipanti a questo gruppo?

Le critiche che fai a te stesso si sono accumulate nel corso di tutta la vita, tuttavia in questo gruppo sarà possibile sradicarne alcune basilari. Grazie all'uso delle più innovative tecniche di Psicologia Energetica, potremo dissolverle in una notte.

Nel corso del gruppo, i partecipanti faranno esperienza di alcune tecniche semplici ed efficaci, che potranno poi utilizzare da soli per chiarire eventi del passato e di esercizi da usare nel momento in cui si diventa consapevoli della voce del giudice interiore. Essenzialmente, impareranno a creare una relazione più amorevole con se stessi.