



I Tascabili del SENTIERO

Eva Pierrakos

IMPARARE AD AMARE



Edizioni



Crisalide

EVA PIERRAKOS

INDICE

IMPARARE AD AMARE

Introduzione	9
1 La paura d'amare	13
2 I pericoli del troppo amore	29
3 Amare se stessi	51
4 Realizzarsi come uomini o come donne	73
5 L'amore non come obbligo, ma come movimento spontaneo dell'anima	95



Edizioni Crisalide

INTRODUZIONE

Nel profondo del cuore di ogni essere umano vi è la consapevolezza, a volte vaga, a volte acuta, che la vita potrebbe offrire molto di più di quanto al momento non faccia. Ognuno di noi sogna di poter diventare un essere migliore, che vive fra persone migliori, in un mondo migliore. Purtroppo, per noi e per il mondo, troppi mettono questo sogno nel cassetto, giudicandolo forse troppo ingenuo, utopistico ed irrealizzabile. Alcuni, forse, se ne vergognano anche un po', pensando che in quanto adulti, dovrebbero essere ormai abbastanza 'realisti' da resistere all'infantile tentazione di desiderare una vita in cui prevalgano, l'amore, la verità e la bellezza.

Confrontati dalle storture e dalle brutture che sembrano caratterizzare il mondo che ci circonda, tentiamo di soffocare il nostro sogno ma, nonostante tutti i nostri sforzi, per quanto 'realisti' e cinici possiamo essere diventati, esso non muore. E non potrebbe, in quanto proviene dalla parte migliore di noi, da quella parte che, a dispetto di tutte le apparenti prove contrarie, continua a credere che gli uomini sono esseri intrinsecamente positivi, mossi in ultima analisi

da una sola, grande, maestosa, energia: l'Amore. Alcuni, per mancanza di termine migliore, chiamano anima questa parte immortale di se stessi.

Il piccolo libro che avete fra le mani contiene alcuni degli insegnamenti trasmessi telepaticamente nel corso di venti anni da un'entità spirituale, chiamata la Guida, ad Eva Pierrakos. Questi insegnamenti contengono forse la chiave che può permetterci di aprire il cassetto dei nostri sogni e di impegnarci nell'avventura di renderli realtà. Nel loro insieme, essi costituiscono un metodo completo ed organico, seguendo il quale possiamo crescere sia psicologicamente, che spiritualmente. Essi ci aiutano a risolvere le tante contraddizioni da cui appare costellata la nostra vita, non ultima quella fra il nostro cuore, che crede nell'innata bontà dell'uomo, e la nostra ragione, che non può negare l'esistenza del male, della distruttività e della negatività, e del dolore da questi provocato.

La Guida vede negli aspetti distruttivi che vi sono in tutti noi non una realtà ultima, ma una distorsione di qualità fondamentalmente positive. In quanto frutto di una distorsione, la negatività non è destinata a rimanere tale, ma *può essere trasformata* e riconvertita nella positività da cui deriva.

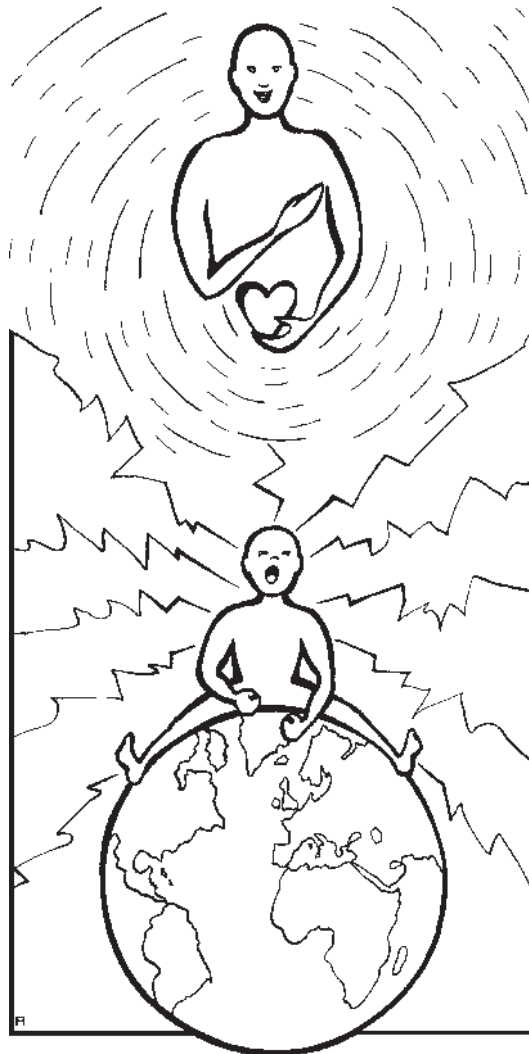
Nel nucleo di ogni essere umano vi sono solo Amore, Verità e Bellezza. La distruttività è una

nostra temporanea creazione, che possiede una sua utilità, come la Guida ci spiega, perché molto possiamo imparare affrontandola. Essa è destinata ad essere trasformata e a riconfluire nella grande corrente della vita, che è fondamentalmente buona.

Il processo attraverso cui la negatività viene prima resa cosciente e poi trasformata e restituita alla sua originaria bellezza si chiama Sentiero. Il Sentiero ci porta dal mondo dualistico e contraddittorio in cui viviamo oggi, al mondo dell'unità e dell'armonia che sappiamo esistere, ma che ancora ci elude. Ci porta da dove siamo a dove vorremmo essere, dall'oscurità alla luce, dalla morte alla vita, dalla sofferenza alla gioia.

Possiamo credere a queste promesse? Non sembrano troppo belle per essere vere? Chi ci può assicurare che alla fine del Sentiero, o durante di esso, troveremo quello che il nostro cuore desidera e mai smetterà di desiderare? Purtroppo, o fortunatamente, nessuno può darci questa assicurazione. L'unico modo per scoprire cosa il Sentiero ha in serbo per noi è percorrerlo con i nostri piedi, con le nostre emozioni, con la nostra mente e con il nostro spirito.

RAFFAELE IANDOLO



1

LA PAURA D'AMARE

L'AMORE COME POTERE UNIVERSALE

L'amore è il potere più grande esistente nell'universo. Tutti gli insegnamenti filosofici e spirituali, tutte le religioni e, perfino la psicologia moderna, proclamano questa grande verità. L'amore è, in ultima analisi, l'unico, grande potere, da cui tutti gli altri derivano. Quando in voi vi è amore, vi sentite forti e sicuri; quando non ve n'è, vi sentite poveri, separati ed impauriti. Sapere questo, però, non vi è di alcun aiuto se non prendete coscienza della vostra *incapacità* d'amare. Profondamente dentro di voi, si nasconde una forte resistenza nei confronti dell'amore; se non scoprite e non comprendete le cause di tale resistenza, qualunque verità a proposito dell'amore rimane una nobile teoria, che non può essere applicata alla vostra vita ed alla vostra persona.

LA PAURA D'AMARE

Quando ci si dedica con serietà ed onestà al lavoro di ricerca interiore che il nostro Sentiero prevede, si entra prima o poi in contatto con la propria paura d'amare. La presa di coscienza dell'esistenza di tale paura, indica che si sono fatti notevoli progressi nella conoscenza e nella comprensione di se stessi. È chiaro, naturalmente, che la semplice conoscenza teorica di questa paura non è sufficiente, in quanto ciò che veramente importa è sentirla ed averne l'esperienza diretta.

Sappiamo che chi non è in grado di amare è immaturo e che l'immaturità produce irrealtà. L'irrealtà, essendo una distorsione della verità, non può che generare conflitto ed infelicità, oscurità ed ignoranza. La maturità, dunque, è soprattutto capacità di amare. Abbiamo già detto in passato che il bisogno d'amore del bambino in voi è senza limiti. Il bambino che ancora sopravvive in voi è irragionevole, incapace di comprendere, ed unilateralmente esigente, così come lo sono tutte le creature immature. Egli desidera l'impossibile: vuole essere amato da tutti in modo totale ed incondizionato, nonostante il suo egoismo e la sua irragionevolezza, e pretende che i suoi desideri siano tutti soddisfatti istantaneamente. *È proprio in questi fattori che vanno ricercati i motivi della vostra paura d'amare.*

Dal momento che il bambino in voi desidera che gli altri si arrendano completamente a lui, come può abbandonarsi all'amore? Egli desidera regnare supremo su coloro che dovrebbero amarlo, pretendendo che questi si comportino quasi come dei sottomessi schiavi al suo servizio. In altri casi, siete voi che assumete il ruolo di schiavi sottomessi. (Questo non deve essere inteso a livello di comportamento esteriore, ma di reazioni emotive.) Ciò avviene quando l'amore e l'approvazione di una certa persona diventano per voi molto importanti, ma temete di non poterli ricevere. Pur di evitare il rifiuto, scegliete la strada della sottomissione, che vi sembra l'unica per ottenere ciò che desiderate. Dal momento che alcuni aspetti esteriori della sottomissione rassomigliano superficialmente all'amore, è facile per voi, quando vi trovate in uno stato di tale confusione interiore, ingannare voi stessi, pretendendo che quello che provate è vero amore.

In altre parole, la vostra concezione dell'amore, che spesso è inconscia, somiglia molto a quella propugnata da alcune religioni e da alcune filosofie, almeno nelle loro versioni più superficiali. Sottomettendovi, vi illudete di essere altruisti e di stare offrendo un sacrificio. Vi sembra di mettere l'altra persona al centro del mondo, mentre in realtà, al centro ci siete voi. Il vostro vero intento è di fare in modo

che l'altro si pieghi alla volontà del bambino in voi, e vi ami secondo l'immaturo concetto che questi ha dell'amore. Ciò che veramente volete è che l'altro vi adori, soddisfi ogni vostro più piccolo desiderio, rinunci a se stesso ed accetti di farsi governare dal bambino in voi, che urla ogni volta che viene contrariato. C'è da meravigliarsi, se questo è il concetto che voi avete dell'amore, che abbiate paura di amare? Dal momento che siete governati dall'idea (che quanto più è inconscia, tanto più è potente), che amore significhi soggiogazione e sottomissione, naturalmente preferite non amare. Non volete rinunciare alla vostra autonomia e sottomettervi alla volontà di un altro, divenendo suo schiavo.

Solo quando riconoscerete le vostre distorsioni inconscie a proposito dell'amore, sarete in grado di riconoscerle anche negli altri e di rendervi conto delle pretese infantili che questi avanzano nei vostri confronti. Non ve ne farete influenzare e non vi sentirete obbligati ad accettarle, né vi sentirete in colpa nell'opporvi ad esse. Vedrete con chiarezza che in tali casi è possibile dare un altro tipo d'amore, molto più reale e di natura molto più distaccata.

Quando le inique richieste del bambino in voi divengono coscienti, potete esaminarle alla luce della vostra consapevolezza di adulti. Potete, così, rendervi conto di quanto la vostra erronea concezione dell'amore sia lontana dall'amore

quale veramente è. Una volta che avrete visto questo, non avrete più paura di amare, perché vi renderete conto che amare non significa dover rinunciare alla propria dignità, alla propria autonomia ed alla propria libertà. Se rinuncerete alle vostre pretese infantili ed imparerete gradualmente ad amare in modo maturo, vi aspetterete che gli altri facciano lo stesso. L'amore maturo non è pericoloso, vi lascia liberi, non vi rende schiavi. Non è più complicato di questo: rinunciando alla vostra idea infantile di cosa significhi essere amati, supererete la vostra paura di amare.

In questo graduale processo di maturazione, l'esperienza completa dell'amore, a cui la vostra anima aspira, non sopraggiungerà immediatamente. Uno dei conflitti in cui vi dibattete, infatti, è che voi desiderate e temete al tempo stesso questa esperienza. Il bambino in voi conosce solo gli estremi: o raggiunge la vetta, o si sente catapultato nell'abisso; o tutto, o niente. Quanto più i sani impulsi della psiche vengono repressi, tanto più questa urla nel tentativo di farsi sentire. Ciò si manifesta in una vaga sensazione di disagio e di scontentezza. Avete l'impressione che qualcosa vi manchi, ma non sapete cosa. Il punto è che una parte della vostra psiche sabotava le giuste e legittime richieste dell'altra; dal momento che non riuscite a raggiungere la meta finale, desistete del tutto. Ciò è dovuto

non solo al fatto che la parte immatura di voi tende ad estremizzare, ma anche ad un'altra tendenza che esiste nell'animo umano, quella a drammatizzare. Se non potete avere il grande dramma, abbassate il sipario ed interrompete la recita.