

I TRE CERVELLI E COME RISOLVERE I PROBLEMI

La parte più importante di questo dialogo, il cuore dell'argomento, va detta subito per rendere più semplice la comprensione. Quando si nasconde il nocciolo del dialogo, questa può diventare un po' noiosa all'ascolto perchè non si comprende dove essa vuole arrivare. E' 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, però se il medico parla senza raggiungere una diagnosi precisa, tendiamo a non entrare in sintonia e a non capire cosa vuole dirci. E' importante che il medico sia chiaro e parli direttamente, dicendo esattamente quali sono i passi per guarire dalla malattia.

Così cerco di fare lo stesso con questa lezione; la cosa più importante della conferenza è capire due cose: *la mente e i problemi*.

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

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

Nell'ultimo dialogo abbiamo parlato dei 5 centri della *macchina umana*, abbiamo parlato dell'intelletto, del movimento, delle emozioni, del centro sessuale e di quello istintivo, oggi dobbiamo spiegare come questi 5 centri vengono sintetizzati nei **tre cervelli**: il cervello pensante, il cervello del movimento e il cervello emozionale.

Dove finiscono il centro istintivo e quello sessuale?

Si nascondono nel *centro motorio o del movimento*.

Movimento, sessualità e istinto sono la stessa cosa. Perchè dico questo?

Il movimento è collegato all'istinto, ci sono movimenti che facciamo istintivamente che non controlliamo, ma che li esegue istintivamente la macchina umana. Istinto e sessualità sono uniti, per questo sessualità, istinto e movimento sono un'unica cosa.

Perchè facciamo questa sintesi passando da 5 a 3 centri? Per una ragione molto semplice, perchè dobbiamo parlare della morte. La morte può iniziare dal cervello pensante quando uno abusa dell'intelletto, può iniziare dal centro del movimento quando la persona abusa del centro motorio o movimento con lo sport. Ad esempio ultimamente è morto quel ragazzo molto giovane sportivo per un arresto cardiaco. La questione è questa: quando si gioca a calcio o si pratica uno sport a livello molto agonistico, lo sforzo che fa un corpo può causare danni al cuore o ad altri organi. Lo sportivo (quello intenso) ha un problema, che già a 40 anni sei un anziano perchè hai usato così tanto questa energia del centro motorio che la tua vita comincia già a finire, per questo la morte può avvenire partendo dal centro motorio.

La morte può iniziare però anche dal centro emozionale.

Come può iniziare la morte tramite il centro emozionale?

Ad esempio se uno è un attore/attrice, uno che lavora nel cinema o nella televisione e che è costretto a ridere quando magari dentro avrebbe voluto piangere, o viceversa è una persona che dovrà sempre interpretare un ruolo, un personaggio, e soprattutto coloro che lo fanno professionalmente sono costretti ad uno sforzo emotivo molto intenso; vivono facendo questo lavoro ma possono anche morire.

Come spettatore può essere interessante vedere questi attori “al lavoro”, interpretare diversi personaggi, ma quello che non sappiamo è che, dovendo incarnare un personaggio e ripetere l'interpretazione molte volte - soprattutto per chi fa teatro – viene richiesto uno sforzo tale da esaurire l'energia emozionale. Per questo la morte può iniziare dal centro emozionale.

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

Quando si nasce la natura ci conferisce una *capacità individuale* che ha un **valore**, come i *talenti della bibbia*. E' un **valore di energia** del centro motorio, del centro pensante e anche del centro emozionale. Si può vivere una lunga vita se sappiamo “risparmiare / ottimizzare” l'energia del centro pensante, del centro motorio, del centro emozionale, ma se abusiamo di uno di questi cervelli o centri, è ovvio che la morte inizia il suo percorso dall'abuso di uno dei tre cervelli.

Quando il medico chiede l'età ai suoi pazienti è per confermare che ad una certa età è normale che inizi la degenerazione del corpo, o quando lo domanda la rivolge ad una donna di una certa età è per confermare che gli ormoni non funzionano più in modo normale; il medico chiede sempre l'età per dare conferma che questi **valori** finiscono.

Il corpo fisico ha una durata sana fino ad una certa età, e questa energia che mantiene il corpo sano in Tibet è chiamata **valore**. Esistono **valori di tipo psicologico**, e **valori di tipo energetico** collegati al movimento, all'emozione, alla sessualità. In Tibet si parla di **valore che si riceve nel momento in cui usciamo dal grembo della madre**, e questi **valori** ci accompagnano durante tutte le incarnazioni, così che se in una incarnazione si abusa troppo dell'intelletto è corretto dire che nella prossima incarnazione si avranno dei problemi di tipo intellettuale, mentale, squilibri. Se si abusa troppo della parte emozionale questo “squilibrio” farà parte della mia prossima incarnazione e del karma insieme alle conseguenze per averne abusato.

Si può guarire da questi squilibri se riusciamo a trovare un modo per riequilibrare la macchina umana. Per questo parliamo dei tre cervelli e come risolvere i problemi.

Che cosa hanno in comune la questione di risolvere i problemi con i tre cervelli?

Un problema ha il potere di esaurire tutta l'energia vitale, tutti i **valori** vengono esauriti quando una persona **abusa della propria energia** continuando a creare e passare da un problema all'altro. Questi problemi possono essere di tipo emozionale, oppure di movimento o peggio ancora intellettuali.

Perchè serve una conferenza con questa?

Una conferenza che tratta questo argomento è importante per dare le chiavi per trovare un equilibrio intelligente e per capire che se si iniziano ad avere problemi fisici come ad esempio alla prostata o al cervello oppure iniziamo ad avere problemi di tipo emozionale, questo sarà il problema - che se non risolto - prima o dopo porterà alla morte. Prima o dopo un cuore malato farà lasciare il corpo fisico e la vita, perchè questo *valore* (emozionale) è stato troppo abusato.

Se conosciamo il modo per allungare questi *valori* è ovvio che possiamo allungare la nostra vita e vivere tutto il tempo che ci è stato assegnato.

Andiamo alla parte essenziale della lezione.

Che cos'è un problema?

Possiamo parlare di un problema personale, possiamo parlare di un problema di coppia, di un problema familiare, di un problema sociale nella cultura o nella politica o nell'economia, ci sono tante forme di problemi ma questo tipo di problemi sono esterni alla nostra vita, a noi interessa guardare con attenzione il *problema di tipo interiore* che naturalmente si collega con tutti gli altri problemi della vita esteriore.

Dobbiamo definire 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 girare da un polo positivo a un polo negativo.

Il problema può essere dell'intelletto, della mente, o un problema può essere emozionale o del movimento, il problema si può presentare sotto forma di preoccupazione, o un'emozione negativa, di paura, di rabbia o di rancore oppure può presentarsi come un problema di stress dovuto al troppo lavorare o fare tante attività nello stesso tempo, in questo caso diventa un problema di disequilibrio del movimento. Ci sono delle persone negli Stati Uniti che fanno più lavori nella stessa giornata non fermandosi mai, lavorando anche il sabato e la domenica in continuazione. E' incredibile che ci siano negozi aperti 24h su 24 che obbligano i lavoratori a fare turni e a lavorare continuamente. Questo tipo di stress diventa un abuso, cioè decido di abusare dei *valori* che Madre natura mi da per vivere una vita di 60-70-80 anni, se non vivo intelligentemente questi anni di vita posso creare un disequilibrio della macchina umana e quindi nella mia vita psicologica.

Un problema è una forma mentale, non importa se è intellettuale, emozionale o sessuale, o del movimento, essa è una forma mentale che ha un polo positivo e uno negativo.

Il polo positivo dice *lo farò*, mentre il polo negativo dice *meglio lasciar stare* vivendo così in una costante incertezza. Viviamo nel dubbio di fare o non fare una cosa, cadiamo costantemente nella dualità di dire *sarà il momento giusto o non sarà*

*il momento giusto di fare una determinata cosa, e questo problema diventa una grande preoccupazione, che significa **occuparsi di una cosa prima che succeda.***

La preoccupazione verso un problema ci fa perdere una quantità enorme di energia. Quando la persona è ancora innocente, ancora adolescente, e vede gli adulti che si preoccupano non capisce qual'è la causa del problema, perchè l'adolescente non lavora, mangia, ha vestiti e anche soldi per stare con gli amici, e non capisce la vita degli adulti. Ma quando poi si diventa adulti si comprende la grossa responsabilità della vita, e si comprendono i problemi. Quando si è giovani e non si hanno di questi problemi, vogliamo diventare adulti essere come un adulto, avere le preoccupazioni, avere dei problemi, pensando così di diventare importanti e interessanti. Si cresce con questa perversa idea e con questa personalità che avere dei problemi ci rende interessanti, chi ha problemi è colui che lavora tanto, che è più intelligente, perchè costantemente sta cercando di sistemare la vita con tutti i suoi problemi. *E' strano che una scuola come questa - gnostica - insegni invece a come risolvere i problemi.* Sembra quasi che una vita senza problemi non sia vita. Sembra normale che subito quando ci si alza la mattina la prima cosa a cui si pensa è a quale problema dedicarsi per risolverlo. Quando hai una certa età e vedi che i problemi non finiscono mai, si inizia a capire che i problemi esistono sempre.

Con questa lezione non dico che insegno una tecnica per risolvere i problemi che tutte le persone hanno, però posso dire che in questa lezione insegno una tecnica molto semplice per risolvere il problema a livello psicologico e a livello interiore. Una cosa è un problema esterno, che viene da fuori, ma il vero problema è quando noi ci identifichiamo con quel problema esterno, quando il problema che sta all'esterno diventa un problema interiore.

L'ideale sarebbe imparare a risolvere i problemi di tipo psicologico in modo da trovare la soluzione al problema di tipo esterno.

In india quando un elefante - che serve per portare carichi pesanti e coopera con l'uomo lasciandosi addomesticare per lavorare insieme alla comunità - diventa pazzo, gli mettono accanto altri elefanti in modo che questi due tre elefanti aggiunti, insegnino a camminare all'elefante che è impazzito. Così si educa l'elefante.

Bisogna imparare ad individuare dove si trova il problema personale. Bisogna sapere esattamente se è un problema intellettuale, del pensiero, se il problema che si prova è emozionale, o del movimento.

Si dice che il segreto per risolvere un problema personale è molto semplice, è così semplice che sembra difficile. Se abbiamo un problema intellettuale, bisogna imparare a dimenticare il problema intellettuale, perchè il segreto del problema, la soluzione del problema, si trova nel problema stesso.

Il segreto per risolvere un problema intellettuale, mentale, del pensiero, è dimenticarlo.

Quando ci identifichiamo con un problema mentale, e diventiamo il problema mentale, la mente è incapace di risolvere il problema mentale perchè è diventata lei stessa il problema, il segreto è imparare la tecnica di dimenticarlo. ***E come si fà?***

Se è un problema intellettuale, ad esempio una preoccupazione, questa può causare una malattia al cervello perchè la quantità di energia che si spreca in una preoccupazione è dannosissima, per cui ***è importante dimenticare la parte pensante e mettere in azione il movimento***. Farsi una passeggiata, attivare la parte emozionale andando in un posto dove si può provare una bella emozione. Trovare la persona giusta con la quale si può condividere l'emozione. **Mettiamo in azione il movimento e l'emozione per non pensare**. Se invece ci ostiniamo a trovare una soluzione mentale ad un problema mentale, il problema che è piccolo come un bicchiere d'acqua si trasforma in un oceano.

Se il problema intellettuale è piccolo come una formica, ma lasciamo che sia la mente ad occuparsene, quel piccolo problema si può trasformare in un elefante, perchè quando continuiamo a pensare al problema esso cresce a dismisura, mentre nel momento in cui lo dimentichiamo, facendo una passeggiata o parlando con una persona cara, in quel momento il problema mentale del cervello pensante si dimentica e come per magia sorge la soluzione. Finchè rimaniamo identificati con il problema, la soluzione non arriverà mai, non vediamo la soluzione che sta lì sulla punta del naso.

Ho un amico che cercava gli occhiali, e infieriva sulla moglie affinché lo aiutasse a trovarli mentre lei rideva di lui, facendolo arrabbiare ancora di più, quando si è calmato lei gli ha detto *gli occhiali li hai li, guarda*.

Questo per dire che se hai un problema, continuando a pensarci, è il problema stesso che non ti fa vedere la soluzione che magari hai lì sotto il naso. Il segreto è dimenticare il problema mentale. Può essere una cosa stupida, semplice, però funziona.

Quando il **problema è emozionale**, siamo tristi, stiamo attraversando una crisi emozionale forte, un grande dolore morale - come ad esempio qualcuno che è stato tradito - il cuore può ammalarsi o fermarsi tanta è la quantità di energia che perdiamo sul problema emozionale. Spesso è l'ego della preoccupazione che si esprime maggiormente in questo tipo di problema, in questo caso **bisogna imparare ad usare l'intelletto e il movimento**. Una conversazione con qualcuno, cercare di dire qualcosa, in modo che l'elefante che sta passando sulle emozioni si calmi, è un modo da dimenticare il problema emozionale. **Se uno rimane da solo in casa con un problema emozionale è pericoloso**, può pensare anche al suicidio perchè si entra in un loop, una confusione, e, come si diceva prima, un problema piccolo si trasforma in una cosa grande. Tutto ciò è falso, tutto ciò è finto, perchè si specula con il problema, e dopo che il problema passa ci si rende conto, magari, che era una cosa

stupida, costruita dalla fantasia, dall'emozione del momento, dalla paura, dal timore...

Quando **il problema è del movimento**, non riusciamo a stare fermi, non riusciamo a rilassarci, è impossibile stare tranquilli perchè siamo abituati a fare sempre qualcosa, questa continua attività ci fa perdere una quantità enorme di energia che può portare ad una malattia come la paralisi fisica, magari di metà del corpo, per l'abuso del fisico **siamo costretti ad utilizzare l'intelletto e l'emozione** per superare la crisi. Questa è una tecnica molto semplice, ma permette di farci capire che **un problema è una forma mentale** nella quale entra in azione la mente per dare forma al problema. Noi non conosciamo bene la mente, ignoriamo quello che è la mente, per questo ora parlerò della mente.

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

Lo Spirito è maschile e attivo, la mente è femmina e come tale dovrebbe essere ricettiva. Quando la mente è quieta e tranquilla è nel suo stato ottimale di femmina, quando la mente è troppo attiva, ragiona troppo, non sta facendo il suo compito. Quando dico che la mente è ricettiva significa che è come uno specchio e riceve le immagini che entrano in lei - nella mente - che è femmina. Tutto l'universo è Mente Universale e per un pianeta come il nostro, mente è tutto ciò che ha corpo e tutto ciò che ha forma si considera parte del mondo della mente, tutto ciò che è immaginazione fa parte della mente, tutto ciò che è memoria fa parte del mondo della mente. Il problema della mente è che è così vasta e immensa che ci si perde nel labirinto della mente. Il grande pericolo della mente è quando ci dimentichiamo dello Spirito, del nostro Essere Spirituale, del nostro Essere Interiore. Pericoloso è colui che non si ricorda di Dio, quando non ha fede, quando non ama cose che fanno parte della parte attiva in noi ma che si dimenticano quando si usa troppo l'aspetto femminile della mente.

La mente nel buio guarda in un angolo della casa e inizia a vedere delle cose, la fantasia fa il resto e così inizia a pensare che qualcuno è nascosto in quell'angolo di oscurità della casa. La mente attraverso un odore si collega con un ricordo del passato, la mente collegata agli occhi si impressiona facilmente, la mente si inganna facilmente: occhio e mente lavorano molto insieme, **dei 5 sensi quello più collegato alla mente è la vista**. Non tutto quello che la vista vede è vero, quante volte guardando una persona la mente inizia ad interpretare i gesti, lo sguardo, le espressioni con la fantasia, in quell'istante esce dalla realtà, e cade in un sogno profondo. Per questo motivo molti problemi hanno origine mentale, la mente non fa felice nessuno, la mente è molto gelosa, ama la competizione e vuole essere sempre prima, di fronte a qualunque difetto psicologico (invidia, orgoglio, superbia, egoismo...) agisce la mente.

La mente è la grande sconosciuta della nostra vita, la conosciamo poco o pochissimo, la guardiamo poco e crediamo a tutto quello che la mente dice. C'è gente convinta che

tutto quello che sta pensando è vero e reale, per alcuni invece non è così, sono capaci di dire *posso sbagliare, non sono sicuro che sia così*, invece c'è gente che è sufficiente che arrivi un'immagine per impressionare la mente che subito emette un giudizio. Alla mente piace creare tanti concetti falsi delle cose, alla mente piace litigare, è orgogliosa, crede di sapere, si sente importante, ed è quella che più usiamo. Usiamo poco lo Spirito, l'Essere, poco il cuore e per questo la nostra vita è una catena continua di problemi, passando da un problema all'altro incessantemente.

E' importante una lezione come questa perchè dobbiamo imparare a capire che quando si fa meditazione impariamo a dimenticare il problema. Non dobbiamo utilizzare la meditazione per occupare la mente a ragionare su un problema, prima di tutto dobbiamo dimenticarlo. Quando si dimentica un problema ci si stacca e si inizia a vederlo con una prospettiva nuova, quando ci si impegna a pensare ad un problema, inevitabilmente, lo si fa aumentare: sarà / non sarà, falso/vero, nero/bianco, esco/entro, alto/basso, **la mente per natura è duale**, non c'è unità nella mente per cui è difficile che tra due persone si arrivi ad un accordo. La mente non comprende, la comprensione non fa parte della mente, **la comprensione fa parte della coscienza** e la coscienza non è la mente. **La coscienza fa parte dello Spirito**, la coscienza è l'Essenza dove c'è l'allegria, la saggezza, l'amore, la religione, l'arte, la filosofia, tutto ciò fa parte della coscienza, dell'Essenza.

Ho detto tutto ciò che c'è di negativo e brutale della mente. Nella tradizione Cristiana la mente viene rappresentata dall'apostolo Tommaso, perchè è scettico, materialista. Una persona non è materialista solo perchè possiede delle cose materiali, perchè ha 2 macchine, 2 case, un aereo, una barca ecc.. il materialismo è una forma di pensare, una persona può avere tutta la ricchezza possibile, ma il problema è quanto ci si attacca mentalmente alle cose, questo è il vero materialismo, quello che porta anche all'ateismo. Però ripeto che quello che sto dicendo è solo ciò che c'è di negativo della mente.

Qual'è la cosa positiva della mente? Quando la mente si mette a servizio dell'Essere, della Coscienza, dello Spirito.

E perchè diventa positiva? Perchè la mente è tutto, tutto l'Universo è costituito di forma mentale perchè se guardiamo un giardino o un bosco, è Madre Natura che guardiamo, **Madre natura è una cosa preziosa**. Un lago, una montagna, veder nevicare, un bambino che nasce, tutto l'Universo è una creazione della mente. La mente è collegata alla Divina Madre, alla Madonna, alla Vergine, è Lei che ci dà questo corpo. E' la Madonna, la Divina Madre che regala ad un pianeta le navi cosmiche, ed è la Madre cosmica della mente Universale, che è femmina.

Adesso posso fare un elenco lunghissimo delle cose importanti della mente: la fisica, la chimica, la cabala, l'architettura, la geometria, la meccanica quantica, se una persona brillante mentalmente mette al servizio della mente le intuizioni, diventa una mente incredibile, tutto il contrario di ciò che ho detto fino adesso. Trionfa la vita

quando una persona comanda la mente, tutto è fallimento quando non riusciamo a comandare la mente. Gesù entrando la Domenica delle palme a Gerusalemme sopra all'asino, è il simbolismo dello Spirito (Uomo) che comanda la mente (l'asino). E' difficile comandare un asino per questo l'asino è una simbologia della mente, come lo è il cavallo, ci sono alcuni animali che rappresentano simbolicamente la mente.

Quando la mente è al servizio dello Spirito è uno strumento meraviglioso, Dio per creare tutto quello che ha creato ha fatto uso della mente, ha fatto uso dell'immaginazione cosciente; è bellissimo quando una persona ha la capacità di immaginare, perchè immaginare è la virtù della mente, l'immaginazione diventa chiaroveggenza che significa vedere l'oltre le cose, si può vedere la parte tetradimensionale e iperdimensionale di una cosa. Tutti i grandi artisti hanno usato la mente per creare, per costruire. La mente al servizio del male e delle tenebre è una cosa orrenda. Pensare negativamente può portare ad un crimine o ad un suicidio, la mente può creare delle fantasie terribili, la mente è un grande strumento del bene o del male. Fulcanelli fu un grande alchimista, così come il conte Sant Germaine - il grande maestro dell'immortalità - il loro trionfo è stato quello di essere riusciti a comandare la mente, il grande fallimento nella vita di una persona è la mente, la gelosia è parte della mente, l'ego è parte della mente, ma anche la virtù, l'umiltà, la carità, il sacrificio e il servizio fanno parte della mente, quella però che sa trasmutare il piombo in oro. Anche l'unicorno rappresenta la mente, per concludere il discorso la mente è cattiva, ma è anche la cosa più bella quando ne fai un uso intelligente.

Bisogna imparare a pensare, bisogna cambiare modo di pensare, e bisogna anche imparare a non pensare. Sedersi in un posto tranquillo e non pensare a niente, distaccarsi dalla mente e fare in modo che la mente diventi passiva. **E' importante capire che quando parlo della mente sto parlando di materialismo, però allo stesso tempo sto parlando di spiritualità.**

Esiste in noi un Tommaso inferiore e un Tommaso superiore, il Tommaso inferiore è quando siamo scettici e non crediamo, mentre il Tommaso superiore è il Tommaso della comprensione, di quando agiamo in modo sensato, è una qualità della mente. Se sei una persona comprensiva/empatica stai facendo un buon uso della mente.

Che cos'è un problema? *E' una forma mentale che ha costruito la mente.*

E come si costruisce una forma? *Attraverso il ricordo, per un odore, per una impressione, per una sensazione, per una percezione si crea un mondo per qualcosa che non esiste realmente.*

Siamo sicuri che quello che stiamo pensando adesso sia vero? *Uno deve guardarsi dentro invece di usare troppo la testa, e sentire il cuore, quando il cuore è agitato, quando il cuore è triste, vuoto e non trova motivazioni, bisogna imparare a interrogare la mente: "mente che succede?". Se non siamo collegati con il cuore è la mente che inizia a parlare inculcando preoccupazione. Se il cuore non è collegato alla mente, è vuoto o triste, così la mente inizia a ragionare, a speculare, non lasciando al cuore di esprimersi, per questo il cuore rimane "muto". Quando il cuore è collegato con la mente, trova l'allegria e la comprensione, è il cuore che inizia a parlare e il*

problema svanisce. **Tutto il segreto si trova nel cuore, come sta il tuo cuore, così sta la tua mente.**

L'emozione ha una funzione molto importante, se l'emozione è negativa questo non va bene per la mente. Tutta questa lezione si concentra nella mente e nel suo uso o nel suo abuso, come quello della parte sessuale delle emozioni e dei movimenti.

Dobbiamo imparare a gestire la mente per risparmiare questi valori. Se il cuore è "allegro" il problema sparisce. La vita è fatta di problemi, se non ci sono i problemi non c'è vita, quella che noi consideriamo vita sono tanti problemi insieme, quando spariscono i problemi la vita sembra morta quasi non abbia senso, è triste ma è questo il modo di pensare comune.

E' possibile vivere senza problemi? *Noi non possiamo modificare tutto quello che succede esternamente, però possiamo modificare il nostro atteggiamento.* I problemi camminano da soli, ci sono problemi che non si possono risolvere ad esempio abbiamo un cancro e dobbiamo morire o arriviamo ad un punto che la nostra vita "materiale" economica crolla, abbiamo perso tutto, è un problema grosso perchè non si può pagare un affitto, non ci sono i soldi necessari, però quando un problema esterno diventa un problema psicologico questo è grave, siamo in pericolo perchè mette in crisi tutta la nostra vita. **Bisogna imparare a cooperare con quello che non possiamo cambiare ed accettare che è così.** Un'altra regola da seguire è: quello che non si può cambiare lasciamolo tranquillo, dovrà camminare da solo, e trovare la sua soluzione. Questo può non piacere ma è così, noi possiamo *solo cooperare* con quello che non possiamo cambiare, è inevitabile. Se non cooperiamo la cosa si aggrava, perchè diventa un secondo problema ad esempio mettendo in pericolo la vita di qualcuno o la propria. ***Quello che si può cambiare si cambia, e quello che non si può cambiare si accetta. Funziona così.***

Noi abbiamo l'ultima soluzione per tutte le cose, però è importante guardare il problema e comprenderne l'aspetto psicologico, perchè è quello che distrugge la nostra vita. Un secondo di distacco mentale può diventare una porta di luce da dove arriva la soluzione. Le grandi cose che fanno gli uomini o le donne succedono nel momento in cui non si sta pensando a quello che prima sembrava un problema.

Albert Einstein ha trovato soluzioni alle formule nel momento in cui ha dimenticato il ragionamento costante. Nel momento in cui si dice ***basta*** al ragionamento costante e facciamo una passeggiata, subito arriva l'illuminazione, perchè si apre una porta grazie alla quale può entrare la luce della soluzione al problema. **La soluzione di ogni problema si trova nel problema stesso**, solo che noi non siamo capaci di vederlo perchè siamo identificati con il problema. Se uno dimentica il problema, arriva la risposta di cui si ha bisogno.

Tutti dobbiamo vivere un tempo - 80/90 anni - non si sa, prima o dopo dobbiamo ***partire***, sarà questo un problema? L'importante non è la quantità di tempo che viviamo ma ***l'intensità con cui viviamo la vita.*** Il filosofo vive la vita preparandosi

per il giorno in cui dovrà partire, non si deve partire con le mani vuote, bisogna portare qualcosa con sè per questo dobbiamo approfittare di ogni secondo della vita, ogni momento per fare qualcosa al servizio di qualcuno in modo che quando arriva il momento di partire non portiamo con noi il rimorso di non aver fatto nulla. Alle persone care che conosciamo approfittiamo di dire qualcosa di positivo sempre, non sappiamo quando sarà la nostra ora di partire. Qualche volta mi rivolgo a mia moglie e le dico quanto è importante tutto quello che lei fa per me, quanto lavoro fa una donna, e non dobbiamo perdere l'occasione di dire alle persone che le stimiamo, le amiamo, le apprezziamo, e quanto apprezziamo il lavoro che fanno per noi, l'amicizia che ci donano e così via. Perchè quando arriva il momento di partire, sarà molto doloroso rendersi conto che non abbiamo detto queste cose prima. Uno pensa che non morirà mai, tutti i giovani pensano di essere immortali, e poi ti arriva la notizia del calciatore di 31 anni appena morto, come poteva immaginare che sarebbe morto e avrebbe lasciato tutto in modo così veloce?

Quando uno dovrà morire, quello non è il nocciolo del problema, il problema è *nel tempo che abbiamo, cosa stiamo facendo per la nostra vita e per gli altri?*

Facciamo qualcosa di importante per gli altri in modo che possiamo lasciare questo corpo, ed entrare nelle dimensioni superiori accompagnati da una luce di allegria di aver fatto qualcosa in favore degli altri, non dobbiamo vivere nel buio dell'egoismo di non aver condiviso nulla con gli altri. Questo è quello che si chiama luce.

Ma può anche chiamarsi oscurità, le tenebre, quando pensi a qualcosa ma non lo fai, quando lo senti e non lo condividi.

Come capiamo le cose che possiamo o non possiamo cambiare?

Se nella tua vita si presenta un problema economico o intellettuale o emozionale dipende da che tipo di problema si presenta e in che modo ci impegnamo a trovare la soluzione. Quanto più uno si impegna ma le cose non cambiano, dobbiamo fermarci e osservare il problema da lontano, vedere cosa succede. **Il nocciolo della questione è quanto ci identifichiamo col problema.** Esempio il problema fisico è uno, e il fatto che ci siamo identificati con il problema abbiamo generato un secondo problema, così da uno siamo passati a due. La questione è come saper combattere un problema esterno, senza che ti prenda. Dobbiamo rilassarci, fermarci per un momento, entrare in meditazione, riflettere e vedere cosa sta succedendo. Se c'è un problema in famiglia probabilmente tu non puoi dire come risolvere il problema alla maniera "gnostica" devi imparare ad accettare che i tuoi famigliari devono vivere il problema secondo il loro modo di viverlo, tu puoi solo fare un passo indietro ed accettarlo così. Non insistiamo a cambiare una cosa che non possiamo cambiare.