

Gentilezza



Recentemente qualcuno si sentiva frustrato, voleva diventare una "persona migliore", così mi ha chiesto cosa significa essere gentili. Gli ho detto, "Non cercare di essere una persona migliore, perché lo sei già. La gentilezza che desideri provare, è già dentro di te.

Chiedete ad un contadino come prepara il campo per la semina. Non certo con le frustrazioni. Quanto vi sentite frustrati, anche se avete la volontà, il desiderio, non sapete cosa fare. Allora, cominciate a preparare il terreno".

Voi siete il campo. Preparatevi. Come? Nella vita diventerete esperti di qualsiasi cosa facciate in modo costante. Forse siete bravi a sentirvi frustrati. Se vi esercitate molto nella frustrazione, diventerete bravissimi. Quindi, piuttosto, cominciate ad esercitare

la gentilezza. Per mettere in pratica la gentilezza, dovete diventare solo un po' più consapevoli. Prima di parlare con qualcuno, pensate, "A chi sto parlando?". Spesso i genitori vorrebbero veramente dire ai propri figli "Ti voglio bene", ma non riescono a farlo. Piuttosto dicono frasi come, "Perché hai fatto questo? Perché non riesci ad essere così? Te l'ho detto mille volte...". Quello che intendono veramente è "Ti voglio bene".

Essere consapevoli ha molti vantaggi. Lo so perché, quando non sono consapevole, dico cose delle quali poi mi pento. Quindi non mi presento a voi come un esperto. Mi presento come una persona che ha molta esperienza.

Consapevolezza. Questa è la vostra vita. Non lasciate che siano le circostanze a condurre la vostra vita: siate voi a gestirla – cosa volete, come volete essere. Volete essere arrabbiati? A volte arrabbiarsi va bene. Altre volte invece desiderate essere gentili. Avete tanti colori sulla vostra tavolozza, proprio come un pittore. Non dovete usarne uno solo. È la vostra vita. La gentilezza è in voi. L'inconsapevolezza è in voi, e anche la consapevolezza è dentro di voi. Avete solo bisogno di un momento di consapevolezza. È facile da realizzare. Prima di fare qualcosa, prendetevi un momento per pensare "Cosa sto facendo? Cosa voglio fare? Come voglio sentirmi dopo questa conversazione?".

Queste sono piccole cose che potete fare. E di tutte le piccole cose che potete fare, la più semplice è proprio prendere un po' di tempo. Tutte le cose che dovete fare sono davvero così reali? Non è realtà, è immaginazione. Per me, non c'è differenza fra pensare a tutte le cose che avete da fare, e pensare che c'era un mostro nell'armadio quando eravate piccoli. Non ci sono mostri nel vostro armadio. Tutte quelle cose che dovete fare, devono essere fatte proprio in questo momento? Forse vi alzate alle sei del mattino, ma l'ufficio non apre fino alle nove. Però pensate, "Devo fare così tante cose".



Prendetevi un po' di tempo per acquisire consapevolezza. Basta una frazione di secondo. Se foste nella cabina di pilotaggio di un aereo, non vorreste abbassare la leva sbagliata inconsapevolmente. Per azionare la leva giusta basta una frazione di secondo. E se volete essere consapevoli, vi basta meno di un secondo per riflettere: "Cosa sto per fare?".

La gentilezza è in voi. Non dovete crearla. C'è più gentilezza in voi di quella che possiate immaginare. C'è più amore in voi di quello che possiate immaginare.

Perché dovreste essere gentili? Quando siete gentili vi sentite bene. Molti vogliono essere gentili solo per ricevere approvazione. Ma essere gentili vi fa sentire bene. È un buon incentivo. Ed è molto contagioso. Volete essere gentili? Siate gentili con voi stessi. Vi arrabbiate, andate su tutte le furie, ma poi vi dimenticate di perdonare e perdonare voi stessi. Ecco dove inizia la gentilezza. Se non riuscite ad essere gentili con voi stessi, essere gentili con altre

persone diventa arbitrario. Tutti commettiamo errori e continueremo a farlo. Se non sbagliassimo, non potremmo imparare dai nostri errori. Ma abbiamo bisogno di imparare dagli errori e andare oltre, a qualunque costo. Fino a quando riuscirete ad imparare dai vostri errori, sbagliare non sarà un problema.

Avete la gentilezza; avete tutto ciò che vi serve. Mettetela in pratica e diventerete esperti. È davvero molto semplice.

Prem Rawat