

La Paura e il passato

Siamo noi stessi a giudicare in modo peggiore le proprie azioni del passato , è così si vola da un senso di colpa ad un altro , il perdono è l'unica arma per sconfiggere la paura del passato e vivere ogni giorno con la vitalità di chi sa di essere unico e speciale .

Solo chi ha imparato a perdonare i propri errori del passato vive nella serenità di un cielo pulito senza fare conti con i nuvoloni minacciosi dell'anima e solo chi ha la destrezza di selezionare solo i ricordi migliori ha in mano il potere di indirizzare il proprio pensiero verso cieli sconfinati .

La paura verso il passato non è altro che la raccolta delle esperienze inutili della nostra vita , quelle esperienze che ci hanno condizionato per troppo tempo quelle esperienze dalle quale possiamo fare solo un fiume di paura con la quale è quasi impossibile vivere sereni oggi.

Liberarsi dalle proprie paure del passato è revisionare ogni evento creatore dalle stesse paure, scartando i momenti peggiori e lasciando solo il collegamento sottile della esperienza .

L'esperienza è l'unico collegamento con il passato , per cui la paura su un evento già successo non ha il minimo valore.

Ogni volta che ci troviamo davanti alla ripetizione di un qualunque evento la nostra mente seleziona un collegamento con una situazione memorizzata e già vissuta , questo meccanismo della mente ci fa ripetere le stesse reazioni davanti ad eventi simili tra loro, cercando di individuare quel evento passato e la sua rispettiva reazione , saremmo in grado di cambiare non solo la nostra reazione verso al nuovo evento ma anche aggiungere dati nuovi all'archivio della mente.

Ogni volta che ci troviamo a lasciarci condizionare dal passato la nostra evoluzione non si ferma affatto , ma tende a ripetere azioni già vissute , aggiungendo ricordi su ricordi e memorizzando la causa – effetto del evento e la reazione.

Numerose volte ci troveremmo a rifare gli stessi errori , fin quando ci renderemmo completamente consapevoli che quello che accade dentro noi è un fatto irreversibilmente equivoco di causa – effetto. Solo allora potremmo capire fino in fondo quali sono state le nostre reazioni , da quel momento li potremmo senza dubbio , rimodellare o cambiare le le nostre proprie azioni , ogni volta che la “causa” si presenterà l’”effetto” sarà una nostra reazione intenzionale e non più quella reazione che la nostra mente aveva memorizzato con gli anni e con il ripetersi di ogni scena.

Tutto quello che consideriamo “errori del passato” può essere cambiato e di conseguenza risolto .

Tutto quello che il passato , oggi ci mette davanti è proprio quella parte della vita alla quale abbiamo accesso per cambiarla completamente , poiché il passato è una lezione , e oggi contiamo su esso per impostare ogni nostra azione e reazione riportata al momento attuale , qui e ora .

Il passato è una lezione imparata e non una lezione da ripetere in continuazione , giorno dopo giorno, senza il minimo intento di modificare al meno una singola virgola di quello che è “già stato” è già stato , appunto , oggi è ieri è stato , a nulla serve guardarsi indietro , di lì siamo appena passati!

Dobbiamo vincere la paura ad affrontare il passato , a modificare le proprie azioni e reazioni senza cercare di convincerci che questo sia un gesto di menefreghismo o disinteresse e tanto meno un atto di mancanza di rispetto a certi eventi del passato che in qualunque modo hanno condizionato e condizionano ancora la nostra vita oggi.

Per far sì che il passato incida in modo positivo sul nostro presente dobbiamo intraprendere il lungo viaggio della conoscenza interiore che in ognuno di noi c'è, in modo di affrontare ogni situazione, riviverla, e capire qual'è l'essenza positiva di tale esperienza, solo quella parte del passato deve restare impressa nella nostra mente in modo di fare delle esperienze passate un tempio nel quale abbiamo già vissuto e dal quale ci portiamo come riferimento i momenti migliori della nostra esistenza.

Il passato è quella parte della nostra vita sulla quale non ci metteremmo più piede.