

# COSA FARE PER ESSERE SANI E FELICI? di Alessandro Spampinato (2<sup>^</sup> parte)

14 Novembre 2021



*continua...*

Questo “non fare” o “immobilismo psico-fisico” ha lo scopo di permettere alla nostra attenzione di rivolgersi finalmente all’interno di noi stessi dove la realtà si rovescia e da attivi diventiamo passivi, da chiacchieroni diventiamo silenziosi, da propositivi e proattivi diventiamo ricettivi e da organismi biologici ci riconosciamo nella nostra consapevolezza. Quando riusciamo ad aprire queste porte interiori tutto cambia e la realtà delle cose ci si palesa. Quello che è essenziale per la nostra salute e la ricerca della felicità è sostanzialmente neutralizzare il nostro Ego per entrare più profondamente in contatto con il nostro Sé interiore che è la nostra stessa vita cosciente, forza e spirito vitale. Quello di cui sto parlando nel recente passato veniva rappresentato anche nei film, nelle rappresentazioni teatrali, in letteratura, nella saggistica, nelle arti figurative e in musica. Oggi risulta strano e visto con sospetto. Tante persone, sempre di più, chiedono farmaci e soluzioni economiche ai loro problemi fino anche all’uso della forza o della legge. L’umanità sembra aver perso la bussola e dunque le reali risposte alle domande esistenziali. Oggi si sono perse le chiavi di acceso al Tempio che è il luogo della manifestazione della verità e il Tempio è il nostro cuore sede della coscienza e della vita. Alcuni fidandosi dei grandi maestri sopra citati iniziano ad avventurarsi nella “pratica” del non-fare e iniziano a meditare ma si agitano di più o presto si demotivano perché non vedono i risultati. Anche qui arrivano le domande: “come mai non succede nulla?”, “perché mi sento più nervoso?” e come prima inesorabili arrivano le risposte: “in realtà è proprio questo nulla ciò che doveva accadere e sei più nervoso perché essendo ancora identificato pienamente nel tuo Ego che è azione e volizione nel non fare ti sei ribellato!”. La vita interiore, il Sé e la consapevolezza sono dimensioni contro intuitive del nostro essere perché risiedono al di là della realtà fisica e razionale e quindi al di là del nostro Ego, ma è proprio lì che dobbiamo andare, in quella terra sconosciuta, in quell’isola che non c’è, in quell’abisso che è il nostro inconscio profondo dove ci sono le chiavi che aprono la porta del cuore. La risposta che vorrei dare a queste domande quando mi vengono poste è: “hai il coraggio di guardarti dentro e conoscere te stesso?”.

*fine*



Rubrica a cura del dott. Alessandro Spampinato Psicologo e cantautore [www.alessandrosampinato.com](http://www.alessandrosampinato.com)