

Liberi Dallo Stress

LEZIONE 3

UN ATTO ALLA VOLTA.

GLOSSARIO

PROFILO

Un breve resoconto biografico dell'autore annotato nel corpo del testo

Exordium

Una breve caratterizzazione del libro noto

TESTO 1

Storia

Nel 1970, un gruppo di Israeliani Chassidici si recò al Lubavitcher a Brooklyn, New York. Il momento cruciale del loro viaggio fu quello di ascoltare il discorso pubblico del Rebbe sulla filosofia Chassidica.

Il tempo passò rapidamente e in poche ore essi pianificarono di prendere un taxi per l'aeroporto. Eppure nel mezzo dei loro ultimi preparativi, si ritrovarono improvvisamente in un dilemma. Il Rebbe annunciò che proprio allora avrebbe presentato un discorso pubblico improvvisato, che rappresentava un evento molto speciale.

Inizialmente, gli ospiti erano felicissimi di avere un'altra opportunità di ascoltare un discorso del Rebbe. Tuttavia, considerando il tempo a disposizione, essi dovevano affrontare un dilemma. Il loro volo doveva partire alle 19:00 della sera. Era già tardo pomeriggio e un simile discorso poteva durare diverse ore. Decisero di andare al discorso e, se necessario, se ne sarebbero andati tranquillamente nel mezzo del discorso.

Durante tutto il discorso, i visitatori rimasero nella folla assillati dall'ansia di fare tardi al loro volo. Col passare delle ore, erano sempre più a disagio. Finalmente arrivò il momento in cui dovevano partire. Mentre gli ospiti guardavano i loro orologi, il Rebbe iniziò a parlare dell'idea di essere così completamente concentrati sul momento che stiamo vivendo da essere completamente a proprio agio. Per chiarire il punto, il Rebbe descrisse un incidente che occorre quando egli prestò servizio come assistente personale di suo suocero, il precedente Lubavitcher Rebbe.

Quando il comunismo tentò di sradicare la fede Ebraica in Russia, le attività "controrivoluzionarie" del Rebbe precedente non erano un segreto per la polizia, che stava aspettando una pretesa su cui arrestarlo. "Mentre entravo nella stanza del Rebbe precedente poco prima della sua partenza per Mosca", riferì il Rebbe, "rimasi stupito. Il Rebbe era completamente a suo agio. I suoi lineamenti calmi rivelavano pace interiore e serenità senza alcun segno di preoccupazione."

Dopo aver notato lo stupore del suo assistente, il Rebbe precedente gli spiegò che "quando una persona è coinvolta in qualcosa, non dovrebbe pensare o preoccuparsi di ciò che è venuto prima o di ciò che deve venire in seguito. In realtà, si dovrebbe guardare al futuro come se non esistesse ancora. Perché questo è l'atteggiamento che una persona deve avere", disse il Rebbe precedente. "Una persona scoprirà che quando siamo coinvolti in qualcosa, anche per un momento, non saremo disturbati da alcun pensiero estraneo che confonde e ci distrae da ciò che stiamo attualmente facendo."

Rivolgendosi alla folla che si era radunata per ascoltare il discorso, il Rebbe intervenne: "Ci sono quelli che pensano di dover correre a prendere un aereo. Sono nervosi e sono seduti qui a guardare l'orologio. L'unica ragione per cui queste persone si sentono così è perché mancano della corretta comprensione di Hashem (Dio) e di come il mondo li stia spingendo ad essere. Perché tutto ciò che esiste attualmente è il fatto che siamo qui, proprio ora, a imparare. E se in futuro qualcuno avrà bisogno di sedersi su un aereo, allora Hashem creerà quello scenario e lo farà "essere".

"Tuttavia, fino ad allora, tutti saremo calmi senza preoccupazioni. Per ora, in questo preciso momento, l'unica cosa in effetti che esiste è solo il nostro stato attuale dell'essere, e dal punto di vista del nostro stato attuale dell'essere, non esiste un piano. Né esistono cose come un aeroporto chiamato Kennedy. Perché queste sono cose che, proprio in questo momento, devono ancora esistere".

Essi capirono perché il Rebbe era così insistente sul fatto che la loro ansia era inutile. Perché era come se, proprio mentre lasciavano il discorso del Rebbe per prendere il loro aereo, la benedizione per un viaggio del genere fosse venuta prima in "essere" del loro stesso piano di volo di ritorno.

Da "C'era una volta Chassid", Festival, Volume 2, Pagine 89-95, fino ad un'esperienza emotiva. In questo corso, l'immagine mentale creata dai testi che analizzeremo sarà usata per permetterci di vivere più consapevolmente, per sperimentare veramente il vivere nel momento.

NOTE:

TESTO 2

In questo testo, possiamo vedere il processo in tre fasi della nostra vita in questo preciso momento:

1. Concentriamoci sul nostro io interiore, più profondo e vero come siamo ora con noi stessi, con nient'altro intorno che ci distrae.
2. Risvegliamo in noi quella sensazione in qualsiasi momento della giornata.
3. A quel punto, sentiremo che non esiste nulla oltre al momento attuale che stiamo vivendo.

“Una volta sono entrato nella stanza di studio del precedente Rebbe quando era a Leningrado (allora, si chiamava ancora Leningrado, non Pietroburgo). Fu durante i periodi in cui ci furono inseguimenti e decreti, ecc., E quella sera il Rebbe avrebbe dovuto viaggiare da Leningrado a Mosca ...

Ho visto che il Rebbe, mio suocero, era seduto completamente calmo, come se fosse nel mezzo di una giornata che non comportava queste questioni [pericolose], ed era assorbito da tutto ciò che stava facendo ...

La spiegazione è che in un momento in cui il Rebbe era impegnato in qualcosa che richiedeva la sua piena attenzione, anche se in breve tempo doveva fare un viaggio che avrebbe avuto conseguenze letali, non solo per se stesso come individuo, ma piuttosto essendo un leader dell'intera nazione Ebraica in quel momento e [avrebbe potuto mettere a repentaglio] tutto ciò su cui stava lavorando. Tuttavia questo [viaggio] doveva ancora diventare una realtà.

Pertanto, ognuno di noi può effettuare ciò [per esempio], in una situazione in cui potrebbe essere necessario partire per prendere un aereo [per Israele] in un'altra ora, possiamo [tuttavia], effettuare quello che abbiamo imparato nel frattempo. È come se l'aereo El Al non fosse esistito ancora per il gruppo di Israeliani poiché doveva ancora essere creato (come si afferma in [Tanya] Sha'ar haYichud V'Emuna). E quando verrà il momento in cui si dovrà [effettivamente] sedersi e volare in Terra Santa, allora Hashem (Dio) Onnipotente ricrea [l'aereo] dal nulla assoluto!

Sefer Hasichos

Dal 1986-1992 (5747 - 5752) il Lubavitcher Rebbe sviluppò e sintetizzò il suo messaggio in un flusso senza precedenti di insegnamenti pubblici, che scrisse scrupolosamente e preparò alla pubblicazione. Sefer Hasichos è una raccolta di questi insegnamenti in forma di libro, con riassunti e indici.

TESTO 3

È un detto noto del quinto Lubavitcher Rebbe, "Un 'pnimi' [una persona interiormente motivata], in tutto ciò che fa, si colloca completamente lì in quell' istante." Il significato è il seguente, nel Culto di un Ebreo [di Dio], tutto dovrebbe essere fatto alla perfezione. Anche qualcosa che è solo una prefazione per un'altra cosa, nel momento in cui una persona si trova ancora in quella situazione, dovrebbe posizionarsi completamente lì. "Questo è un principio generale [della vita], ovunque si trovi una persona, lì dovrebbe esserci veramente non solo fisicamente ma con tutta se stessa, lì dove si è, si dovrebbe essere lì, ecc., E per tutto il tempo che lo sto facendo [lì], [lì] è dove dovrei essere .: E poi, quando una persona arriva alla seconda cosa (per la quale la prima cosa era una prefazione), farà quella cosa alla perfezione ...

Ognuno dovrebbe aumentare il proprio Culto [di Dio] per "rappresentare Israele", ogni persona, uomini, donne e bambini, in qualunque sia il loro posto e la loro situazione, e farlo alla massima perfezione in ogni pensiero, discorso e azione e attraverso questo una persona si abituerà allo stato di perfezione della Redenzione [Geulah] ...

Tutti dovrebbero abituarsi alla Redenzione [Geulah] e mettersi in una situazione e un sentimento di Redenzione [Geulah], rendendo il loro giorno personale un "giorno personale di Redenzione [Geulah Pratis]" e rendere il loro posto personale "La terra di Israele", "Prestando il proprio Culto [di Dio] alla perfezione finale in questo momento e in questo luogo.

Sefer Hasichos 5751, Pages 700-707

עיני ב"שורוהמ) :צנאגניא מעד ניא רע טגיל, טוט רע –ן'יבר מעד ופ מגתפ רעד עודיכ סאו קלא, ימינפ א זא

ןופ הדובע רעד ניא זא, זיא הנכות סאו א

דאז א דאנ וצ המדקה א זיא סאו, בצמ מעד – איז אפילו ווען עס רעדט זיך וועגן אן ענין אידן דארף ער יעדער זאך טאן בשלימות. ניא דאנ דיו טניפעג'מ תעשב ללכב". צנאגניא גיל מעד ניא נעמ פראד לאז זיא'מ ואו זא, לודג רקיע א סאד זיא פראד זיא'מ ואו' ז נעמ סאד אוט דיא נמז לכ, זוכ ייז נטראד נעמ נעמ טעוו דאנרעד נוא, "ןייז אד דיא פראד נכלעוו וצ) נינע נטייווצ יין מיט א אמת", מעד וצ נעמוק דאז ענעי נאט נוא, (המדקה א זיא סאד בשלימות...

שנ מישנא, תחאו דחא תילכתב סאד ייז ניא נבענוצ רעמכאנ רערעדעי פראד לכ, "לארשי קרא אד דאמ" ופ הדובע ומוקמב, פטו מי נאט נוא, אוה ובצמו

ולש השעמו רוביד הבשחמב תומילשה רעד וצ נעניאוועגנייא ייז מעד דרוד נוא –

שלימות פון מצב הגאולה...

וצ נעניאוועגנייא דיו דיא רעדעי פראד

יטרפ –רפ) הלואג" א גאט נקיד'תוטרפ קרא" ניא ולעטשניירא דיו נוא הלואג רעד ייז נכאמ דרוד, הלואג לש שגרו בצמ) תיט א מוקמ ייז נכאמ נוא "גאט יד טוט רע סוו מעד דרוד, "לארשי תילכתב הז מוקמבו הז עגרבו ולש הדובע תומילשה

ספר השיחות תשנ"א ע' 700-707

SINTESI CHIAVE

Passo 3 Meditazione

Quando una persona raggiunge questo punto, interiorizzerà ogni momento ed esperienza come se non esistesse nient'altro; nulla esisteva prima di questo momento, e il futuro deve ancora essere. Questa persona è pienamente presente con ogni fibra del suo essere nel momento a portata di mano, consentendo a questa persona di agire e vivere il momento deliberatamente e intenzionalmente. E una volta che quel momento o esperienza è finita, la persona si avvicina al successivo atto esattamente allo stesso modo, alla fine entra nel ritmo di avvicinarsi a tutto nella vita come se fosse l'unica cosa che esiste adesso.

NOTE: