

SRI BHAGAVAN - ACCETTARE CIÒ CHE C'È

[http://www.worldonenesscommunity.com/notes/Sri Bhagavan Teaching - Accepting what is there](http://www.worldonenesscommunity.com/notes/Sri%20Bhagavan%20Teaching%20-%20Accepting%20what%20is%20there)

Video: <http://www.worldonenesscommunity.com/video/accepting-what-is-there>

Traduzione a cura di Paola Eleonora Raschellà

“Non puoi cambiare e non c'è bisogno di cambiare perché sei stato progettato così.” 30-09-2013

“Meditare è essere in contatto con 'ciò che è'.” 11-04-2013

“Smetterai di giudicare gli altri quando smetterai di giudicare te stesso.” 16-09-2012

Sri AmmaBhagavan

SRI BHAGAVAN: Tutto ciò che puoi fare è vedere quello che c'è. Innanzitutto tu non sai quello che c'è, perché in tutti questi anni sei scappato via. Ogni giorno tu trovi solamente il sé, così giungi a sapere (cosa c'è). Questo è un modo indiretto di sapere, ma poi vedere effettivamente le cose è doloroso.

Non è una bella esperienza guardare i tuoi pensieri di invidia, i tuoi pensieri di gelosia, i tuoi pensieri paurosi e ansiosi. Tu cerchi sempre di evitarli. Questo è l'unico problema che ha l'Uomo.

Così, visto che ti stiamo dicendo, “guarda, girati, affrontarlo, guardarlo”, forse dirai “ok, fammi provare”. All'inizio potrebbe essere difficile, ma presto ti renderai conto che è molto allettante, in realtà molto piacevole da vedere. Man mano vedi il tuo lato oscuro, il tuo lato negativo, stranamente smetti di giudicare perché sai che è vero. E arriva anche la gioia, e con quella gioia troverai presto che c'è completa assenza di conflitto. Non significa che il tuo lato negativo sia sparito. Non significa che hai smesso di essere geloso, di essere arrabbiato, di avere paura. No, no, no, niente del genere.

Ma per la prima volta nella tua vita, tu sei in grado di dire: “Sì, io sono questo. Io non me ne vergogno. Questa è l'unica verità. Io sono sincero.”

Questo è il primo passo che fai nella spiritualità ed è anche l'ultimo passo. Da allora in poi, tutto è automatico. Non serve nessun guru, non serve alcun insegnamento. È tutto automatico.

Tu pensi che ci sia qualcosa che si può fare per arrivarci. Non c'è niente che puoi fare per arrivarci. Se sei geloso non diventerai non geloso. Se sei pauroso, non diventerai coraggioso come un leone. Se sei un depresso, non diventerai euforico.

Non puoi cambiare. Per quanto tu possa provarci, tu non puoi cambiare. Allora, qual è l'insegnamento?

L'insegnamento dice: “Non puoi cambiare e non c'è bisogno di cambiare perché sei stato progettato così, tu sei così”. Questo è tutto. Questo è l'unico insegnamento.

Pertanto tu accetti. “Ah! Ah! Non posso cambiare. Allora, cosa devo fare?” Non c'è niente da fare. E non c'è nulla di sbagliato, perché sei stato progettato così. Non ti sei progettato da solo. Dio ti ha progettato così. C'è uno scopo nella tua progettazione.

Quindi, c'è la completa accettazione. Quando accetti quello che c'è, quella è meditazione. Quello è *sadhana*. Questo è tutto. Quindi, è molto semplice. Ti prego di farlo. Ti aiuterò.

SRI BHAGAVAN TEACHING – ACCEPTING WHAT IS THERE

Added by Oneness Maria on November 17, 2010 at 5:55pm

[http://www.worldonenesscommunity.com/notes/Sri_Bhagavan_Teaching - Accepting what is there](http://www.worldonenesscommunity.com/notes/Sri_Bhagavan_Teaching_-_Accepting_what_is_there)

View video: <http://www.worldonenesscommunity.com/video/accepting-what-is-there>

“You cannot change and there is no need to change because you have been designed like that.” 30-09-2013

“To meditate is to be in touch with the 'what is'.” 11-04-2013

“You will stop judging others when you stop judging yourself.” 16-09-2012

Sri AmmaBhagavan

SRI BHAGAVAN: All you can do is you can see what is there. First of all you do not know what is there, because all the years you have been running away from it. See, every day you find only the self. So you come to know.

Now that is an indirect way of knowing, but then to actually look at it is painful. To look at your envious thoughts, your jealous thoughts, your fearful thoughts, your anxious thoughts, is not such a good experience.

All the time you are running away from it. That is the only problem which man has got. So, because we are telling you, “look, turn around, confront it, look at it,” maybe you will say, “ok, let me try.” Initially it could be difficult but then you will soon realize it is very tempting, very nice to see, actually.

As you see your darker side, your negative side, strangely you will stop condemning because you know that it's true. And along with it comes joy also and with that joy you'll soon find there is the complete absence of conflict. Not that your negative side has gone. Not that you've ceased to be jealous, ceased to be angry, ceased to be fearful. No, no, no, not those things. You are for the first time in your life able to say, “Yes, I am this. I am not ashamed of it. That is the only truth. I am being truthful.”

That is when you have taken the first step in spirituality. That is also the last step. Thereafter, everything is automatic. No guru is required, no teaching is required. It is all automatic.

You think there is something you can do to get there. There's nothing you can do to get there. If you are a jealous person you are not going to become non-jealous. If you are a fearful person, you are not going to become courageous like the lion. If you are a depressed person, you are not going to go into euphoria.

You cannot change. Try as you might, you cannot change. So what is the teaching here? The teaching says you cannot change and there is no need to change because you have been designed like that, you are that. That is all. That is the only teaching.

Therefore, you accept. Ah-ha, I cannot change. So, what is there to do? Nothing to do. And there is nothing wrong about it because you've been designed like that. You did not design yourself. God designed you like that. He has some purpose in designing you.

So, there's complete acceptance. When you accept what is there, that is meditation. That is sadhana. That is all. So, it's really simple. Please do it. I'll help you.