

I MACROTASCABILI DELLA FELICITÀ

JAIME JARAMILLO

**TI AMO
...MA SONO FELICE
ANCHE SENZA
DI TE**



**ESTRATTO
GRATUITO**

Introduzione

Ho avuto l'opportunità di conoscere e di lavorare con migliaia di esseri umani in tutto il mondo, dai più santi e illuminati ai criminali più spietati. La cosa che mi ha più colpito è stato vedere come, indipendentemente dall'etnia, dalla cultura, dalla religione o dalla classe sociale, tutti hanno il cuore pieno di paure, timori e attaccamenti, con la continua sofferenza che tutto ciò comporta.

Moltissimi libri parlano dell'attaccamento e sono migliaia le tecniche usate da psicologi e psichiatri per liberare i loro pazienti dai gravi danni dell'attaccamento. Persone arrivate alla disperazione cercano aiuto nei tarocchi, nelle carte, nei medium, nella regressione, nell'ipnosi, nella magia o nelle tante terapie che dichiarano di offrire soluzioni rapide o immediate.

È come curare con un fazzoletto bagnato gli effetti e le conseguenze, ma non la vera causa del problema. Questa causa radica nel nostro modo di pensare, nel modo in cui sperimentiamo il mondo attraverso i sensi e nelle credenze con cui ci hanno programmato. Ricorda che tutto quello che pensi l'hai imparato in dipendenza del paese in cui sei cresciuto, della classe sociale a cui appartieni e dell'epoca storica della tua

infanzia e della tua giovinezza. Considera semplicemente che la verità non corrisponde per forza alle tue credenze e che quindi puoi cambiarle.

Quello che non siamo ancora riusciti a capire, assimilare e processare è che la *vera soluzione* per vivere liberi dagli attaccamenti non dipende dagli altri né dalle cose; non si trova al di fuori di noi, ma è *all'interno* di ogni essere umano.

Un tale camminava per strada quando vide una donna china a terra sotto la luce di un lampione. Incuriosito, e desiderando aiutarla, si avvicinò e le disse: «Le serve aiuto?». «Sì, grazie», rispose la donna. «Sto cercando le chiavi di casa». L'uomo si chinò anche lui e cominciò a cercare le chiavi. Cercarono a lungo, ma le chiavi non si trovavano. A un certo punto l'uomo chiese: «È sicura di averle perse qui? Ricorda dove le ha perse?», «Certo» rispose la donna «le ho perse in quella strada più in là», «Ma allora perché le cerca qui?», «Perché qui è più comodo, c'è più luce e conosco meglio il posto» rispose la donna.

L'attaccamento è altrettanto assurdo. Cerchiamo la nostra libertà emotiva e la pace fuori di noi, dove ci sembra di vedere più luce, più facilità e più piacere, mentre in realtà dovremmo cercarle dentro di noi, anche se all'inizio può sembrarci più scomodo, più difficile e più oscuro. Per essere davvero profonda, la trasformazione dev'essere spirituale. Con “spirituale”

non intendo andare in chiesa o assistere a ore e ore di cerimonie interminabili, e neppure picchiarsi il petto cadendo nel fanatismo e in inutili sacrifici contrari alla logica e al buonsenso, ma intendo *sviluppare quello stato naturale di coscienza che è l'amore e che è l'opposto dell'attaccamento e della paura.*

Non intendo tenere una dissertazione scientifica e neppure filosofica o psicologica sul comportamento umano, e non voglio nemmeno esporre teorie o ipotesi fondate su studi e ricerche. Al contrario, voglio offrirvi degli strumenti semplici ed efficaci che hanno aiutato migliaia di persone in tutto il mondo, indipendentemente dalla religione, dalla cultura, dall'età e dalla condizione sociale, a liberarsi dalle grinfie del peggiore dei vizi, che secondo me è l'attaccamento. Questi strumenti, frutto di una commistione tra la spiritualità dell'Oriente e il pragmatismo occidentale, ti condurranno verso la pace interiore e verso la tranquillità necessaria per esplorare in modo autonomo nuove opportunità e dare significato alla tua vita. La cosa più importante è *vivere liberi, senza attaccamenti e senza paure.*

La felicità è con noi sin dal momento della nascita. Non importa il luogo in cui veniamo al mondo, la cultura o la religione che ci influenzano, o se nasciamo ricchi o poveri, belli o brutti. Tutti possiamo essere felici, perché la felicità è il nostro stato naturale.

Non importa la situazione in cui oggi ti trovi a vivere: l'importante è che oggi tu decida di evolvere.

La verità è che, se non lo fai tu, nessuno potrà farlo al tuo posto. Ricorda sempre che *dove va la tua mente, là va anche il tuo cuore.*

Indice

Introduzione.....	5
Comprendere l'attaccamento.....	9
Che cos'è l'attaccamento?	10
Tipi di attaccamento	14
Attaccamento affettivo	14
Attaccamento materiale	23
Attaccamento ideologico	27
La decisione è nelle tue mani	38
Risvegliarsi: una soluzione spirituale semplice.....	31
La magia della spiritualità.....	39
Volare con ali prese in prestito	51
Aprire le ali verso una nuova dimensione liberante.....	61
Capire che cos'è realmente l'amore	69
Smascherare il nemico nascosto	70
Identificare le nostre credenze	74
Credenze che causano attaccamento affettivo.....	79
Credenze che causano attaccamento materiale	80
Credenze che causano attaccamento ideologico....	81

Identificare le nostre paure	82
Paura della solitudine	85
Paura di perdere la persona amata	87
Paura di perdere le comodità	90
Identificare i nostri sentimenti, pensieri ed emozioni ..	93
Comprendere il dolore	98
<i>Verso una coscienza superiore</i>	105
Il corpo	107
La mente	109
I tuoi rapporti con il mondo	110
I tuoi rapporti con gli altri	112
Emozioni e pensieri che governano la tua vita	114
Credenze dannose che creano attaccamento	115
Paure che dominano la tua vita	117
Riconoscere e trascendere il dolore	118
Soluzioni specifiche per casi specifici	120
Lo spirito	129
Visualizzazione creativa	130
La meditazione ti libera	136
Il servizio come terapia	176
<i>Celebrare la vita</i>	181
Apri le ali e vola	185

I MACROTASCABILI DELLA FELICITÀ

JAIME JARAMILLO

**TI AMO
...MA SONO FELICE
ANCHE SENZA DI TE**



**E se una persona a te cara
minacciasse di abbandonarti?
E se tu fossi costretto a rinunciare
a una vecchia abitudine?**

Dentro di te si creerebbe subito un enorme vuoto, che ti farebbe perdere la gioia di vivere e la sicurezza in te stesso.

**La dipendenza verso gli altri, le cose o le consuetudini
è una delle cause principali della tua sofferenza.**

Liberarsi dai legami che ti imprigionano è possibile!

In quest'opera, Jaime Jaramillo ti propone semplici e facili strumenti per stimolare la tua coscienza e essere libero da ogni attaccamento, in modo da vivere la realtà attraverso gli occhi del vero amore.

**“ Il vero amore è un'arte divina che ti libera,
mentre la dipendenza ti incatena e ti fa soffrire. ”**

Jaime Jaramillo, chiamato affettuosamente Papà Jaime per il suo lavoro a sostegno dei diritti dell'infanzia, è considerato un leader sociale e spirituale rivoluzionario per il suo contributo all'umanità in qualità di ambasciatore di pace. Ha viaggiato in tutto il mondo per diffondere il suo messaggio e condividere la sua filosofia di vita orientata all'amore e alla pace. Gli sono stati assegnati numerosi premi e riconoscimenti internazionali, tra cui il Premio Mondiale per la Pace.

ISBN: 978-8828506379



9 788828 506379

€ 11,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com