

LA FORMULA A.G.E.

Premessa: se non sei nello stato o dell'accettazione, o della gioia o dell'entusiasmo, guarda attentamente e scoprirai che stai creando sofferenza per te e per gli altri.

ACCETTAZIONE

Compiere una azione o un compito non gradito in uno stato di accettazione significa essere in pace mentre la stai facendo.

"PER ADESSO, QUESTO E' CIO' CHE QUESTA SITUAZIONE, QUESTO MOMENTO MI RICHIEDONO DI FARE, E COSI' LO FACCIO VOLENTIERI"

GIOIA

Quando il momento presente diventa il punto focale della tua vita, invece del passato e del futuro, la tua abilità di gioire di quello che fai, e con essa la qualità della tua vita, cresce enormemente. La gioia arriva quando l'essere coscienti di ciò che fai diventa il tuo scopo principale.

Ricordati che non c'è bisogno di attendere che qualcosa di "significativo" entri nella tua vita per poter finalmente gioire di quello che fai (la cosiddetta sindrome di "aspettare per incominciare a vivere" è una delle illusioni più comuni dell'Ego).

"IO SONO UN FORO IN UN FLAUTO ATTRAVERSO IL QUALE SI MUOVE IL RESPIRO DI CRISTO. ASCOLTATE QUESTA MUSICA" (Hafiz, poeta persiano e maestro sufi del quattordicesimo secolo)

ENTUSIASMO

Significa che vi è un gioire profondo in quello che fai con in più una visione-obiettivo in direzione della quale lavori.

"MI SENTO COME UNA FRECCIA LANCIATA VERSO L'OBIETTIVO E MI GODO IL VIAGGIO"