

## Il dono del Presente

“Un giorno ce la farò”.

Il tuo obiettivo assorbe gran parte della tua attenzione al punto che riduci il presente a un mezzo per un fine? Ti priva della gioia di fare? **Stai aspettando di cominciare a vivere?**



Se sviluppi questo schema mentale, qualunque cosa otterrai o realizzerai non sarà mai abbastanza soddisfacente; il futuro ti sembrerà sempre meglio.

La ricetta per l'eterna insoddisfazione e frustrazione, non trovi?

**Inoltre sei anche abituato ad aspettare? Quanto tempo della tua vita passi aspettando?**

Ci sono due tipi di attese: su “piccola scala” e su “grande scala”.

Le attese su “piccola scala” sono ad esempio le code in stazione, negli uffici postali, nel traffico

stradale, nell'attesa dell'arrivo di qualcuno ecc....

Le attese su "larga scala", invece, consistono nell'aspettare che i figli crescano, la relazione perfetta, un lavoro migliore, il successo, il denaro, l'essere importante!

**Non è poi così inusuale che la gente trascorra l'intera esistenza aspettando di cominciare a vivere.**

Cos'è l'attesa? È uno stato mentale, cioè significa che desideri il futuro e che non vuoi o non vivi il presente. Non vuoi quello che hai, bensì quello che non hai.

In poche parole in qualunque tipo di attesa non fai altro che inconsapevolmente creare un conflitto interiore tra il tuo qui e ora, dove non vuoi essere e il futuro proiettato, dove vuoi stare.

Tutto ciò riduce drasticamente la qualità della tua vita **facendoti perdere il "dono" del presente.**

Ritorniamo all'attesa su "larga scala", molte persone aspettano la prosperità, ma essa non può arrivare nel futuro. Quando onori, riconosci e accetti completamente la tua realtà presente, dove sei, chi sei, quello che fai adesso e quello che hai, sei grato per ciò che possiedi, per il presente così com'è, per l'Essere più profondo.

**La riconoscenza per il presente e la pienezza della vita adesso, rappresentano la vera prosperità.**



Se sei insoddisfatto di quello che hai, frustrato o arrabbiato, perché ti manca qualcosa nel presente, ciò potrebbe rappresentare la molla per diventare ricco, ma anche se poi lo diventerai e farai soldi a palate, continuerai a provare la stessa condizione interiore di mancanza.

Grazie al denaro potrai fare molte esperienze entusiasmanti, ma ti lasceranno sempre con quella sensazione di vuoto e con il bisogno di un' ulteriore gratificazione fisica o psicologica.

**Solo la pienezza della vita adesso garantisce la vera prosperità.**

Perciò ti invito a rinunciare all'attesa come stato mentale. Se ti rendi conto di entrare in quella condizione, escine subito! Ritorna al presente, godi ogni istante del qui e ora, sviluppa il potere della gratitudine e della riconoscenza per il presente della vita adesso!

**Perciò la prossima volta che qualcuno ti dice: "Scusa se ti ho fatto aspettare", rispondi: "Non c'è problema, non stavo aspettando. Stavo qui a godermi me stesso, la gioia del mio sé!"**

*Tratto liberamente da: "Il Potere di Adesso" di Eckhart Tolle*

**Emanuela Dina**

Docente, Coaching, Counseling & Training  
<http://emanueladina.com>

---

Emanuela Dina