

# **Nessun Attaccamento Nessuna Avversione**

*L'Autobiografia di Lester Levenson*

## **Seconda Parte**

# **LIBERTÀ**

## **L'AMORE ELIMINA LA PAURA, L'AMORE È IL SUPREMO**

Il dottore mi disse di non fare sforzi, che dovevo avere una vita sedentaria perché potevo morire da un momento all'altro. Fui preso dal panico quasi a morte! Dopo diversi giorni mi dissi: "Sono ancora vivo! Lascia cadere questa paura inutile e usa invece tutte le risorse che hai per vedere cosa puoi fare".

Decisi che o avrei trovato le risposte o mi sarei tolto da questa terra, che nessuna trombosi coronarica lo avrebbe fatto al posto mio. E avevo abbastanza morfina per farlo, e nel modo più dolce; i dottori mi avevano permesso di usare la morfina per le mie coliche renali.

La cosa più importante che feci dopo la trombosi coronarica fu di ritirarmi dal mondo al cento per cento. Prima socialmente ero molto attivo nelle arti: l'opera, il jazz, la danza, il teatro... Ero sempre a New York, il mio bisogno di scappare.

Per tre mesi interruppi tutte le attività sociali, non presi più appuntamenti e tagliai persino le visite del fine settimana alle mie sorelle e alle loro famiglie. Tagliai anche il telefono.

Fu un taglio totale col mondo. Ero isolato... proprio a New York. Uscivo solo tra le 2 e le 5 del mattino per comprare da mangiare, quando le strade della città erano completamente deserte. I negozi a Manhattan restavano aperti tutta la notte. Non ne visitai nessuno, tranne quelli di alimentari.

Ero completamente fuori, deciso a ottenere le risposte che cercavo.

Avevo trascorso oltre quarant'anni della mia vita essendo per lo più molto infelice. Gli amici mi dicevano "Insomma, Lester, hai tutto". Ma io sentivo di non avere niente.

Avevo una bella famiglia e una madre insolitamente amorevole, mi era stata data una buona educazione, vivevo al 116 di Central Park Sud in un attico, avevo molti amici. Ma la mia

vita era infelice e la salute per niente buona. Avevo sofferto vent'anni di febbre da fieno, quindici anni con ulcere mezza dozzina delle quali perforate, avevo il fegato ingrossato e i calcoli renali, circa due volte all'anno avevo l'ittero, soffrivo di emicranie, poi di problemi di cuore, e paura, ansia e frustrazione per tutta la vita.

Dopo la trombosi coronarica mi dissero che potevo morire da un momento all'altro. "Non salga le scale a meno che non sia assolutamente necessario", mi avvertirono.

Era il 1952 e avevo 43 anni.

Ero disperato.

La paura di morire mi provocò panico più di quanto non abbia mai provato in vita mia. Mi portò alla decisione: "O ottengo le risposte, o mi toglierò dalla faccia di questa terra. Nessun infarto lo farà al posto mio!"

Questa determinazione a ottenere le risposte è stato ciò che mi ha dato la piena consapevolezza di cosa siano vita e felicità.

Dopo alcuni giorni con l'angoscia di morire decisi che non avrei risolto niente continuando a rimuginare sulla morte.

Iniziai a pensare a una via d'uscita. Mi sedetti da solo nel mio appartamento a pensare, pensare e pensare...

Avevo un problema e dovevo trovare le risposte. Mi sedetti e dissi: "Lester, eri considerato intelligente. Al liceo sei stato uno studente encomiabile. Hai vinto una borsa di studio su solo tre concesse dalla Rutgers University, assegnate con esami statali competitivi". Ma nonostante tutto, ero tonto! tonto! tonto! Non sapevo come ottenere la cosa più elementare nella vita: essere felice!

Bene, cosa devo fare?

Tutta la mia conoscenza passata era ora inutile, così decisi di lasciar perdere tutto e ricominciare da zero.

Va bene... Cosa sono io? Che cos'è questo mondo? Qual è il mio rapporto con esso?

Iniziai a esaminare la poca felicità che avevo avuto, ed era sempre legata a una donna.

"Oh, essere amati da una donna è la felicità!". Poi pensai: "Beh, ho avuto e ancora ho donne adorabili che mi desiderano. Ma sono infelice!".

Pensai: “Allora non è essere amato!”. Cominciasti a rivedere la cosa di nuovo e scoprii che ero felice quando io le amavo.

**Conclusione: la mia felicità equivale alla mia capacità di amare.**

Poi ho attraversato un processo molto intenso in cui ho provato ad amare gli altri. Volevo riesaminare il mio comportamento passato. Mi accorsi che quando credevo di essere stato amorevole, in realtà desideravo essere amato. Quando vedevo che ero stato carino con una ragazza solo perché volevo qualcosa da lei, mi dicevo: “Lester correggi questo!”. Allora la amavo per quello che era, non per quello che volevo da lei. Ho continuato a correggere fino a quando non ho trovato altro da correggere.

La successiva grande consapevolezza che mi venne fu l'intelligenza. Ebbi l'immagine di una singola intelligenza globale che ognuno di noi usa inconsapevolmente, fruibile da noi nella misura in cui non tagliamo il collegamento con essa. Scoprii anche di essere responsabile di tutto ciò che mi accade. Poi scoprii che ogni pensiero si materializza, prima o poi. Dopo questa scoperta mi presi la responsabilità di tutto ciò che mi succedeva. Cercando il pensiero iniziale che aveva causato un determinato evento, e diventandone consapevole, ero poi in grado di mollarlo.

Stavo mollando e disfacendo l'inferno che avevo creato. Correggendo tutto con l'amore, cercando di amare piuttosto che essere amato, assumendomi la responsabilità di tutto ciò che mi accadeva, indagando nel mio subconscio e correggendo le cose sbagliate, sono diventato sempre più libero, sempre più felice.

Penso sia interessante l'immagine dell'intelligenza che ricevetti. Vidi all'improvviso un autoscontro da parco dei divertimenti; piccole auto difficili da guidare costruite in modo che i conducenti si scontrino continuamente. Tutte ricevono l'energia attraverso un palo collegato a una rete elettrica posta in alto. Quell'energia era il simbolo dell'intelligenza o energia universale che scendeva dall'alto in me e in tutti gli altri, e che tutti usiamo per scontrarci l'un l'altro, invece di guidare insieme in armonia.

Usiamo questa intelligenza nella vita e ci urtiamo! urtiamo! urtiamo! Questa fu la prima immagine che ho avuto della vita e dell'intelligenza.

Abbiamo tutti una linea diretta con quell'intelligenza infinita lassù e la stiamo usando ciecamente, erroneamente, gli uni contro gli altri.

Nei primi due mesi ricevetti le risposte su *cos'è la felicità, l'intelligenza e l'amore*. Man mano che arrivavano le risposte, mi stavo gradualmente liberando dalle mie sofferenze e tensioni.

\* \* \*

La prima intuizione fu sull'amore, quando mi resi conto che la mia felicità era determinata dalla mia capacità di amare. Fu un'intuizione enorme. Cominciò a liberarmi. Ogni briciola di libertà quando sei afflitto ti fa sentire bene. Sapevo di essere nella giusta direzione. Mi ero impossessato di un anello di una catena ed ero deciso a non mollare finché non avessi avuto l'intera catena.

Poi vidi che il mio modo sommario di pensare era responsabile di tutto ciò che mi accadeva e ciò mi diede più libertà. Potevo controllare la mia vita annullando il comportamento compulsivo formatosi nel passato e che ora era inconscio.

Nella terza fase cominciai a scoprire e riconoscere chi e cosa sono veramente. Ho iniziato a vedere che siamo esseri infiniti senza limiti, che tutti i limiti sono solo concetti nelle nostre menti, appresi nel passato e trattenuti.

Quando vediamo ciò che siamo veramente ci rendiamo conto che non siamo quell'essere limitato che pensavamo di essere, e allora possiamo facilmente eliminare i limiti.

Lavorando su queste tre cose, sono diventato sempre più libero. Il mio cuore è diventato più leggero. Ero più felice, più in pace. La mia mente si calmò. Poi la mia curiosità mi ha portato fino in fondo. Mi dissi: "Se questo è così buono, devo vedere quanto buono può diventare. Andrò fino al limite".

Per la maggior parte avevo avuto una vita di sofferenza. Quindi, quando questa meravigliosa cosa della felicità iniziò ad arrivare, io la volli tutta, e continuai ostinatamente a indagarla.

Poi, all'improvviso mi sono caduti addosso i poteri. Potevo conoscere qualsiasi cosa ovunque fosse. Vidi che c'erano persone come noi su un numero infinito di pianeti.

Poi diedi un'occhiata a tutta Los Angeles. Chiamai in amico e dissi: "Nel tuo soggiorno ci sono tre persone" e così via. Iniziai a dirgli cosa stava succedendo lì da lui. Silenzio!... Mi resi conto che l'avevo spaventato. Dovetti interrompere quella conversazione.

Ero stupito dalla piacevole sensazione di osservare le leggi divine in funzione. Il fascino non erano i poteri stessi, ma l'osservare e il testimoniare le leggi divine mentre operavano. Non sentivo davvero di essere io l'autore.

Sapevo che non bisogna legarsi a questi poteri. Sapevo che se mi fossi interessato a loro, avrei smesso di progredire.

Avevo ormai visto che questo mondo è un processo mentale, un sogno. Quindi interessarmi di nuovo al sogno attraverso l'attrazione ai poteri mi avrebbe intrappolato di nuovo in ciò da cui volevo uscire.

Verso la fine del mio periodo di ricerca un giorno vidi: “Dio mio, tutta questa faccenda è come un sogno nella mia mente, proprio come un sogno notturno!”. Ed è un sogno per niente superiore al sogno che hai fatto la scorsa notte. Era qualcosa di vero il sogno che hai fatto la scorsa notte? No! Era solo nella tua mente. Ma ovviamente finché non ci si sveglia dal sogno dello stato di veglia quotidiano, quel sogno sembra reale.

La nuova realtà era che ‘Io Sono’, ed è tutto ciò che c’è! Questo mio essere è l’essenza immutabile dell’universo. Ovviamente ero ubriaco, colpito dalla felicità e in uno stato di euforia.

In questo stato il mondo intero sembra perfetto. Guardando il mio corpo, ho visto anche questo corpo come parte di quella perfezione. Ciò ha immediatamente riparato tutti i miei disturbi.

Diverse volte, quando risalivo, avevo realizzazioni che sovraccaricavano di energia il mio corpo, tanto che dovevo camminare per miglia e miglia a un buon ritmo.

Alcune di queste realizzazioni sono davvero più di quanto un corpo possa sopportare. Non puoi star fermo. Molte volte sono stato costretto a smaltire la nuova, intensa energia camminando.

\* \* \*

Stavo annullando i complessi, le tendenze e le predisposizioni dell’inconscio, rendendomi conto sempre più di essere *libero*, che la *libertà* è la mia natura fondamentale. Stavo diventando sempre più libero e sono entrato automaticamente in uno stato in cui, avendo annullato abbastanza limiti mentali, il vero Sé di me cominciò a mostrarsi.

Vidi che il vero ‘Io’ di me era solo *Essere*, solo *Esistenza*, e che il mio Essere era esattamente il senso di essere dell’universo. Quando vidi questo, mi identificai con ogni essere dell’universo, con ogni suo atomo. E quando lo fai perdi il senso di essere un individuo separato, un ego.

Quando vidi che *Io Sono* l’*Io Sono* dell’universo, vidi il mondo intorno a me come un’immagine della mia fantasia, un sogno.

Ho immaginato e sognato di essere un corpo, e sto sognando proprio adesso che sono questo corpo.

In realtà, l’unica cosa che è, è *Io Sono*. Questa è la vera sostanza immutabile dietro ogni cosa.

E anche tu lo sei.

\* \* \*

Titolo originale: No Attachments, No Aversions  
Traduzione dall'inglese di Sergio Cipollaro