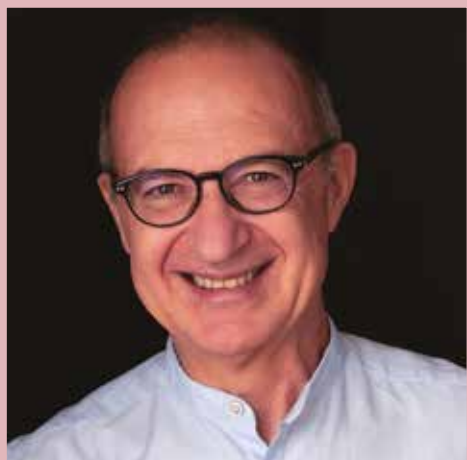


COMPETIZIONE vs collaborazione

Mors tua, vita mea è un antico detto latino che significa "la tua morte, la mia vita", utilizzato per sottolineare una situazione in cui il successo di una persona si ottiene a spese di un'altra. Questo proverbio riflette una realtà competitiva e a volte brutale, e può essere applicato in contesti che vanno dalle strategie militari agli affari e alla politica.



GIOVANNI VOTA
Ingegnere, Spiritual Quantum Coach

Dietro la comp **competizione** etizione c'è un concetto chiaro di scarsità, che non c'è spazio, soldi, affetti, per tutti. Sin da piccoli veniamo addestrati a questo, sia nei giochi che in particolare modo nella scuola dove "tu vali" in proporzione a quanto vinci o ai voti che prendi.

Premi e punizioni sono commisurate a quanto sei "meglio" o "peggio" degli altri. Il sistema è talmente diffuso e accettato, dato per scontato, che risulta quasi incomprensibile e impossibile un sistema dove non esista **competizione**. Dietro la competizione c'è ovviamente **paura**: la paura di perdere, di non essere all'altezza, di non avere di che sopravvivere, di non farcela nella vita, e tutta la società sembra strutturata e organizzata per chi è competitivo.

Il fatto che la molla della competizione sia la paura, già ci dice che è intrinsecamente un problema. Noi sappiamo che la paura non solo indebolisce il sistema immunitario a livello fisico, ma ha effetti deleteri sulla psiche umana che poi a sua volta si proietta sul corpo indebolendolo ulteriormente. Lo stress, l'ansia, la rabbia, i rancori, le gelosie, **ogni emozione negativa dietro ha sempre paure o sensi di colpa**: i sensi di colpa riguardano il passato, e ci torturano profondamente; le paure riguardano il futuro. Tutto sembra spingere verso le paure, e gli effetti si misurano chiaramente dallo stato di salute fisica e psichica delle persone, e dal crescente uso di palliativi per non dire altro quali psicofarmaci o droghe, che servono a cauterizzare, a nascondere il terrore di vivere. Perché la vita stessa ci fa paura, e allora per poterla affrontare nonostante tutto ci si rivolge a surrogati chimici

che nascondono le ansie subconsce o ci portano "fuori" dalla realtà proiettandoci per un breve periodo di tempo in una pace artificiale.

Ecco: **la pace!** Il turbinio delle emozioni di paura, sensi di colpa emozioni negative che ci distruggono intimamente ci dicono una cosa chiara che il problema è unicamente dentro di noi.

Si può ribadire che è provocato da **situazioni esterne** "oggettive" quali mancanza di soldi, malattie, disoccupazione e queste situazioni sono reali. Ma c'è una alternativa possibile e reale. Le situazioni esterne possono essere fuori dal mio diretto controllo, possono essere travolgenti. Ma come le vivo, come so affrontarle quello riguarda unicamente ed esclusivamente me.

Come disse il Buddha "Il cambiamento non è mai doloroso; solo la resistenza al cambiamento lo è." Immaginiamo di **essere in pace e sereni interiormente**, che vediamo tutto con un certo distacco, vivendo tutte le situazioni di vita, ma senza più paure e sensi di colpa, stress, ansie.

Ripensa a quando hai vissuto momenti più o meno lunghi nella tua vita che eri così. Bene da un punto di vista fisiologico, è quando il nostro cervello dà la massima efficienza, è veloce e lucido nelle decisioni.

Il nostro organismo rafforza le difese immunitarie e viviamo ogni istante in benessere, per cui a fine giornata, avremo vissuto tutta una giornata in benessere.

È possibile tutto ciò? Assolutamente sì, ma richiede un **profondo lavoro interiore**, e questa è la notizia meravigliosa perché non importa cosa ci sia "fuori" io posso sempre raggiungere questa pace interiore e viverla anche nelle situazioni più difficili. A questo punto, sarò in pace con me stesso, e **quando sono in pace con me stesso come per magia spariscono anche le lotte con gli altri**, e anche nelle situazioni di conflitto io resto nella mia pace



e serenità e questo aiuta enormemente la risoluzione anche dei conflitti esterni. Non solo, a quel punto non sono più in competizione con niente e nessuno, e anzi mi accorgo che trovo situazioni di cooperazione e alleanze, facendo bene a tutti.

La cooperazione nasce naturalmente nel momento che ho smesso di competere e lottare con me stesso. Allora trovo le soluzioni migliori e mi creo una vita non solo di pace e serenità ma anche di abbondanza d'amore ed economica, dove la gratitudine per la vita ha cancellato ogni paura di vivere.

Essendo centrato e in pace
creo pace e collaborazione
attorno a me senza
dipendere da nessuno e
facendo dipendere nessuno
da me, ovvero in piena e
totale libertà.

E tutto questo dipende solamente da noi!
Che grande potere abbiamo!