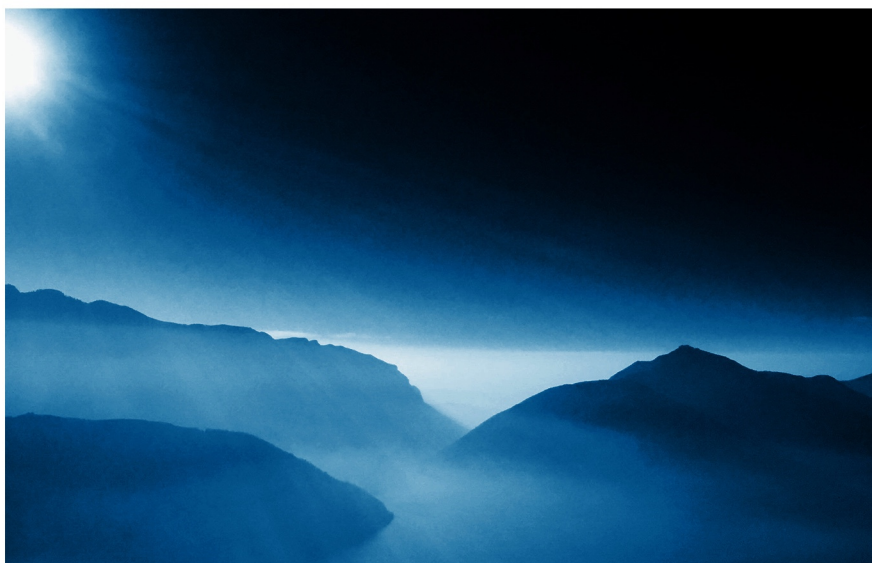


AutoRicerca

17

Rivista di ricerca interiore

Anno 2019



Spunti di Osservazione



autoricerca.com



autoricerca.com

AutoRicerca

No. 17, Anno 2019

AutoRicerca: No. 17, Anno 2019

Editore: Massimiliano Sassoli de Bianchi

Progetto grafico copertina: Massimiliano Sassoli de Bianchi

© 2019 Gli autori (tutti i diritti riservati)

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la fotocopiatura e la digitalizzazione, se non precedentemente autorizzata dall'editore o dagli autori degli articoli, fatta eccezione per brevi passaggi, nell'ambito di discussioni e analisi critiche. In tal caso, la fonte della citazione dovrà sempre essere citata.

AutoRicerca (ISSN 2673-5113) è una pubblicazione del *LAB – Laboratorio di AutoRicerca di Base* (www.autoricerca.ch), c/o *Area 302 SA* (www.area302.ch), via Cadepiano 18, 6917 Barbengo, Svizzera.

INDICE

AVVERTIMENTO	7
EDITORIALE	9
A PROPOSITO DELL'AUTRICE	13
CONTENUTI	
Spunti di Osservazione	15
<i>Antonella Spotti</i>	
A PROPOSITO DI AUTORIZERCA	281
NUMERI PRECEDENTI	282



autoricerca.com

AVVERTIMENTO

Le pagine di un libro, siano esse cartacee o elettroniche, possiedono una particolarissima proprietà: sono in grado di accettare ogni varietà di lettere, parole, frasi e illustrazioni, senza mai esprimere una critica, o una disapprovazione. È importante essere pienamente consapevoli di questo fatto, quando percorriamo uno scritto, affinché la lanterna del nostro discernimento possa accompagnare sempre la nostra lettura. Per esplorare nuove possibilità è indubbiamente necessario rimanere aperti mentalmente, ma è ugualmente importante non cedere alla tentazione di assorbire acriticamente tutto quanto ci viene presentato. In altre parole, l'avvertimento è di sottoporre sempre il contenuto delle nostre letture al vaglio del nostro senso critico ed esperienza personale.

L'editore e l'autrice degli scritti contenuti in questo volume non possono in alcun modo essere ritenuti responsabili circa le conseguenze di un eventuale cambiamento di paradigma indotto dalla loro lettura.



autoricerca.com

EDITORIALE

Questo diciassettesimo volume di *AutoRicerca*, primo numero del 2019, contiene una collezione di testi brevi scritti da *Antonella Spotti* e pubblicati online in un arco di tempo di quattro anni, tra il 2014 e il 2018.

Come è già avvenuto per il Numero 9 (Anno 2015) e Numero 11 (Anno 2016) della rivista, anche in questo caso si propone al lettore un materiale che nasce sul medium dei cosiddetti “social”, a dimostrazione che chi ha davvero a cuore la comunicazione è sempre in grado di trovare un compromesso sano tra l’adozione di una forma espositiva semplificata, dettata dalla natura del mezzo di comunicazione e dal livello medio di attenzione delle persone che lo frequentano, e l’opportunità di trasmettere informazioni di valore, in modo capillare, a un ampio numero di fruitori, in modo dinamico e in tempo reale.

Ho sempre letto con attenzione i post dell’autrice, che ha pubblicato – e a tutt’oggi pubblica – con ammirevole regolarità, regalando ai suoi lettori un vero e proprio “fil rouge” di “pensieri pensati”, non solo con la mente ma anche con il cuore, in grado di delineare molteplici punti e spunti di osservazione e di riflessione.

Come editore, ho quindi pensato di recuperare i suoi preziosi scritti, andando a ripescarli direttamente dalla sua pagina *Facebook*, così da raccogliarli e conservarli in questo volume, che consentirà a chi già li conosce di ripercorrerli, meditando nuovamente sui loro contenuti, e a chi ancora non li conosce di scoprirli, apprezzandone la lucidità e profondità.

Vi sono vari modi di leggere questo volume. Potrete farlo ad

esempio nel modo classico, dalla prima all’ultima pagina, nei momenti che solitamente dedicate alla lettura. D’altra parte, non si tratta di un romanzo, né di un saggio. I post di Antonella si leggono rapidamente, perché oggettivamente brevi, ma come un buon vino andrebbero assaporati lentamente, quindi lasciati decantare a lungo nella propria mente (e nel cuore), per rivelare l’intero spettro di colori e sapori con cui sono in grado di arricchire la nostra pratica quotidiana, in particolar modo la nostra capacità di osservare la vita in modo meno soggettivo e senza promuovere indebite identificazioni.

Lo stile dei testi è sempre snello e fresco, spesso colloquiale, ma i loro contenuti sono incisivi e sempre precisi nella loro esposizione. È evidente che l’autrice non scrive semplicemente quello che le passa al momento per la mente, ma offre di volta in volta al lettore un distillato di conoscenze e prospettive di valore su una grande varietà di temi, tutti di interesse per chi si cimenta in un percorso di Ricerca Interiore.

Pertanto, il mio consiglio è di provare a leggere i suoi “post” uno alla volta, lasciando che i contenuti vi ispirino per qualche tempo, magari promuovendo nuove intuizioni, riflessioni, prese di coscienza, e qualche volta – perché no? – anche nuove azioni. Potrete farlo seguendo sia la linea temporale dei testi (le date di pubblicazione sono indicate sotto i titoli e i testi sono presentati in ordine cronologico), i cui contenuti a volte si sincronizzano con l’energia dei diversi periodi dell’anno, sia usando il volume come una sorta di piccolo “Oracolo di Delfi”, leggendo di volta in volta un racconto “preso a caso”, o scelto in base al potere evocativo del suo titolo.

Vorrei rendervi attenti a un altro aspetto. I testi riportati in questo numero sono stati scritti dall’autrice anche in risposta a un percorso di ricerca teorico-pratica che da numerosi anni propone, in diverse forme, assieme ad *Andrea di Terlizzi*. In altre parole, si tratta di testi che rimandano a un dialogo reale, realmente avvenuto e sempre in corso, tra l’autrice e le persone che seguono il percorso di Ricerca Interiore che offre assieme ad Andrea, ad esempio nell’ambito

dell'associazione *Prometeo*.¹

Quindi, leggere e meditare su questi scritti significa anche utilizzarne il simbolo per entrare in contatto con l'energia di un gruppo di persone che stanno attivamente promuovendo un percorso di autoricerca e sviluppo interiore. Lo sottolineo perché spesso ci dimentichiamo che ciò che si trova sotto i nostri occhi, entro questo teatro spaziotemporale, è solo la punta di un immenso iceberg, che abbraccia realtà più “dilatate”, più “sottili”, per certi versi più “astratte”, ma non per questo meno reali, con le quali inevitabilmente entriamo in contatto.

Ritengo sia importante divenire coscienti di questa possibilità di creare un collegamento e una circolazione di energia tra più esseri, quando questi condividono qualcosa che considerano significativo, come può esserlo un testo su cui riflettono e si confrontano. È importante farlo soprattutto nella nostra epoca “virtuale”, dove – volenti o nolenti – le “prese di contatto” sono sempre più frequenti e facile da realizzare, nel bene come nel male.

Insomma, leggere un testo non è solamente leggere un testo; a volte è anche entrare in contatto con tutto ciò che orbita attorno ad esso, con tutto ciò che è in grado di veicolare e verso cui è in grado di aprire, come se si trattasse di un piccolo (o grande) portale interdimensionale. Leggere un testo è altresì partecipare e contribuire alla costruzione di una “conversazione più grande”, che supera i limiti della nostra individualità e si manifesta a più livelli.

Ora, se i contenuti della conversazione cui partecipiamo sono edificanti, cioè favoriscono un processo di chiarificazione, promuovono maggiore senso critico e discernimento, favoriscono la nostra evoluzione, intesa come massimizzazione della conoscenza di sé e del mondo, e contribuiscono alla crescita non solo del bene individuale ma altresì del bene collettivo, ecco allora che l'onda che si produce, quando ci colleghiamo a questa conversazione, è qualcosa di indubbiamente positivo, che possiamo cavalcare e modulare con

¹ www.associazioneprometeo.net

il nostro contributo personale, usando la sua energia e portanza per muoverci con sempre maggiore efficacia ed efficienza verso la meta della realizzazione del nostro pieno potenziale di coscienze in evoluzione.

Tornando all'autrice, se dopo aver letto i testi brevi pubblicati in questo volume provate il desiderio di approfondirne il pensiero, vi consiglio in particolare tre libri, scritti di recente in collaborazione con Andrea di Terlizzi, pubblicati da *Inner Innovation Project Edizioni*:² “La meditazione”, “Evoluzione interiore” e “La fede nuda”.

Chi invece, al di là degli scritti, desiderasse sperimentare in prima persona gli insegnamenti di Antonella ed Andrea, potrà farlo tramite la summenzionata associazione *Prometeo*, dove nell'ambito di incontri, corsi e seminari viene proposta la pratica di quelle antiche discipline – quali lo Yoga, il Tai Chi Chuan, le Arti Marziali e la Meditazione – che hanno conservato inalterata nel tempo la loro efficacia nel favorire la realizzazione di uno stato di benessere profondo e completo, entro un percorso volto a fare crescere una sempre maggiore consapevolezza.

Come sempre, vi auguro una piacevole lettura.

L'Editore

² www.innerinnovationproject.com

A PROPOSITO DELL'AUTRICE

Antonella Spotti insegna da più di trent'anni tecniche di meditazione, yoga e procedimenti per lo sviluppo delle facoltà mentali. Ha tenuto molte conferenze per sensibilizzare il pubblico sulla possibilità di ottenere uno stato di benessere ed equilibrio personali attraverso l'osservazione di sé e la meditazione profonda. Ha fondato, insieme ad *Andrea di Terlizzi*, *Inner Innovation Project*, che si propone di radunare le competenze di vari professionisti allo scopo di portare in società un concetto di Etica nel lavoro e nella vita privata, partendo dal miglioramento delle proprie condizioni psicofisiche. Tiene regolari seminari pratico-teorici sullo yoga e sulla meditazione, collaborando assiduamente nella creazione di testi che forniscono una visione innovativa e comprensibile delle Scienze Interiori. Per maggiori informazioni, vedi: www.associazioneprometeo.net, www.innerinnovationproject.com



autoricerca.com

SPUNTI DI OSSERVAZIONE

Antonella Spotti

Tenacia	18
Il bicchiere	20
La bellezza	21
Lasciar andare	23
Condivisione	25
Parole	27
Essere sé stessi	29
Non gettare la spugna	30
Dinamiche	31
Morte e vita	33
Discussione	35
Non voler guardare	38
Primavera	40
La solitudine	42
Sostare sulla soglia	44
Desideri?	46
L'orizzonte degli eventi?	48
Essenziale	50
La necessità di una direzione	52
Paura nell'azione	54
Il tempo per sé	56
Delicati	58
Improvviso desiderio	60
Normale	63
Dovere o volere	65
Opinione e giudizio	67
Il rito del cibo	70

Salto quantico	72
La forza	74
Epigenoma	77
Innamorarsi	82
Collegamento	85
La serratura	89
Perdere il treno/prendere il treno	91
Stare attaccati	95
La gioia	98
Piccoli passi	100
Visuale	103
Barricate	106
Giusto/sbagliato	109
Quando finisce un amore	111
Le aspettative	114
Il coraggio di essere sé stessi	116
Dentro l'acqua	119
Coppia: questione di equilibrio	122
Sensazione stupenda	125
Il gioiello dentro	127
L'isola che non c'è	129
Aprirsi	131
Lo sforzo nella pratica	134
Confortevole	137
Interferenze	139
Kintsugi	141
Siamo soli?	143
Emozioni	146
10 passi	150
La rosa e le spine	152
Uniformarsi	155
Cappuccetto rosso 2.0	157
L'amore umano	160
Fortitudine	163
La paura inaspettata	167
Spiritualità	170
Anomalia	173

Cactus	176
Seconda chance	179
Abitudini in cerchio	182
Sapere e consapere	185
Liberi	188
La forza di immaginare	192
Paradosso	195
La parte di noi che non invecchia	198
Ardere senza bruciare	201
Il tempo è nostro	205
Sentirsi a casa	207
Elogio alla gentilezza	210
Qualcosa di nuovo	212
Risveglio in azione	215
Solitudine	218
Pianeta libero	221
Economia dell'energia	225
Comprensione	228
Mi ami? Ma quanto mi ami?	230
Sincerità	233
Dove siamo?	236
Personalità	240
Il cappotto emotivo	244
Senso di colpa	248
Attrazione	252
Spazio vitale	258
Forma mentis	262
Saggi consigli	265
Dire la verità	267
Attendere	269
Lasciare andare	272
Le migliori intenzioni	275
Comunicare	278

TENACIA

5 novembre 2014

Essere capaci di perseverare nelle proprie decisioni, specie quelle che ci cambiano la vita.

Capita a tutti di svegliarsi un mattino e decidere che da quel momento dobbiamo cambiare qualcosa. Perché non ci sentiamo bene fisicamente, perché non siamo soddisfatti di noi stessi, perché sentiamo che qualcosa non va.

Allora decidiamo di cambiare: modo di mangiare, modo di comportarci, modo di comunicare, modo di amare. Cambiamo tempi e forme della nostra vita quotidiana, inseriamo cose nuove e togliamo abitudini vecchie e nocive.

Quel luminoso mattino è tutto chiarissimo, la “Forza” scorre forte dentro di noi: sappiamo quello che vogliamo e da dove iniziare.

Poi con il passare dei giorni, la luce inizia a spegnersi, fino a trasformarsi in un fioco lumicino e poi restiamo completamente al buio. Fine del cambiamento.

È importante osservare ciò che è successo: spesso non facciamo questa analisi, perché in cuor nostro ci giudichiamo fallaci, incapaci e ottusi, ma recuperiamo pure la nostra autostima e cerchiamo di scoprire perché non siamo riusciti nel nostro “valeroso intento”.

In realtà tutto il nostro agire è soggetto a delle leggi, che se non conosciamo, ovviamente subiamo.

Quando decidiamo di operare un cambiamento nella nostra vita, stiamo volutamente uscendo da meccaniche consolidate di cui vogliamo liberarci o che vogliamo convertire in altro.

Serve molta energia per fare questo.

L'energia iniziale l'abbiamo, ma quella successiva, per il mantenimento, richiede tenacia, almeno per un certo tempo,

finché l'abitudine "malsana" non viene sostituita dalla nuova abitudine "sana".

Quella radiosa mattina di cambiamento è come se iniziassimo a scendere su una splendida pista da sci. Andiamoci velocissimi, non c'è sforzo, siamo in uno stato di grazia. Ma poi l'energia iniziale finisce, ci troviamo a valle e per tornare a sciare dobbiamo risalire con lo skilift... ma non lo vediamo, siamo assediati dalle vecchie abitudini, che sono così comode. Dobbiamo avere tenacia e ritrovare lo skilift in mezzo a questa nebbia.

Avete mai sperimentato la nebbia fitta in montagna con un paio di sci sotto i piedi? È davvero in senso figurato la stessa cosa. Dobbiamo darci da fare per ritrovare lo skilift, perché lo skilift è la MOTIVAZIONE... È quella cosa che era chiara e stabile in noi quel luminoso mattino di cambiamento.

Ritrovare la motivazione richiede un governo di noi stessi. Richiede costruire una consapevolezza di noi stessi e del senso della vita. Ma il governo su sé stessi si ottiene attraverso un percorso serio di Ricerca del Vero.

IL BICCHIERE

21 novembre 2014

Siamo sempre così convinti e certi, su quello che proviamo, su quello che è giusto o sbagliato, su quello che è da fare o da non fare, etichettiamo le persone e i luoghi in un battibaleno e in genere li etichettiamo per sempre. Queste nostre convinzioni che non mettiamo mai in dubbio sono il nostro bicchiere completamente pieno. Dobbiamo provare a svuotarlo un po', iniziando a stare nel territorio del dubbio, del ragionevole dubbio.

Non si tratta di diventare indecisi, né di non sapere più cosa scegliere, ma semplicemente di lasciar spazio a qualcosa di nuovo che probabilmente neppure contempliamo.

Vuotiamo un po' il nostro bicchiere. Se non impariamo a fare questo l'acqua stagnerà con sgradevoli conseguenze.

Se invece lasciamo che nuova acqua entri nel bicchiere scopriremo qualcosa di nuovo su noi stessi e sugli altri. C'è così tanto da scoprire!

Se siamo convinti di star bene con una certa acconciatura non lasceremo mai che qualcuno ce ne faccia un'altra, se siamo sempre vestiti con uno stile, non scopriremo che ci piace anche un altro stile, semplicemente perché non frequenteremo mai altri negozi o altri ambienti; se siamo convinti di sapere non scopriremo mai quanto non conosciamo, perché proprio non faremo alcuna ricerca. Se siamo convinti di essere nel giusto, non riusciremo a capire e a comunicare con chi crediamo stia sbagliando. Ci vuole coraggio a mettersi in discussione, ma cerchiamo di farlo.

Non a caso si diceva nel passato: "Saggio è colui che sa di non sapere". La certezza è molto pericolosa. Specie la certezza di essere "dalla parte giusta".

Meglio imparare a muoversi sull'acqua e abituarsi al continuo adattamento.

LASCIAR ANDARE

29 novembre 2014

La capacità di vedere la bellezza attorno a noi è una grande forza per vivere ogni giorno sereni, e per dare serenità agli altri.

Attraverso lo sguardo noi cogliamo moltissime immagini in ogni istante. Colori, luci, forme, visioni d'insieme e dettagli. Ci soffermiamo poco ad osservare, siamo sempre di corsa. In genere ci interessa agire, arrivare allo scopo, giungere velocemente e possibilmente bene alla conclusione. Dobbiamo “fare”, invece dovremmo prima di tutto “essere”.

Siamo spesso travolti dall'agire, mentre dovremmo imparare a mantenere la consapevolezza di noi stessi, assaporando ogni singolo passaggio, cogliendo la bellezza di ciò che stiamo vivendo. L'azione stessa, se consapevole, è bellezza.

La bellezza è qualcosa che vibra nel nostro cuore, è un riconoscimento. È ritrovare qualcosa che ci fa sentire a casa, che muove al nostro interno un profondo senso di gratitudine per la vita.

Non è la bellezza condizionata dal nostro folle mondo fashion, ma è un'armonia particolare che risponde a vaste leggi, che regolano tutto ciò che chiamiamo vita.

Possiamo venire “rapiti” da una persona, dai suoi occhi, dal suo modo di fare, da un luogo, da una musica, da un'immagine, possiamo essere inebriati da un profumo o da un sapore. In quell'istante o in quel periodo in cui ne siamo completamente pervasi, dovremmo ispirare profondamente e nutrirci di quella bellezza.

E quando non siamo in compagnia della bellezza, apriamo i nostri sensi, e cerchiamo meglio, perché essa è ovunque, sta solo a noi guardare e sintonizzarci. È vero, ci vuole sensibilità per cogliere la bellezza, non possiamo muoverci nella vita come elefanti in un negozio di cristalli. Dobbiamo saper stare fermi quando necessario, dobbiamo saper elevarci quando necessario.

Talvolta è difficile cogliere bellezza là dove c'è dolore e sofferenza, in quel caso è indispensabile avere maturato al proprio interno qual è il “senso della vita”.

Qualcuno potrebbe obiettare che è difficile cogliere bellezza in un letto di ospedale, invece ci sono molte persone che possono testimoniare, proprio in momenti delicatissimi della propria vita, di aver scoperto per la prima volta la bellezza di cose semplicissime, cose date per scontate. C'è una grande bellezza nel gesto di aiuto o di conforto, nella comunione di piccole cose, nella condivisione.

Dobbiamo diventare più delicati, scoprire la bellezza del silenzio, dell'ascolto. Dobbiamo tornare a sorprenderci e a stupirci della bellezza di un raggio di sole o del camminare in mezzo all'erba umida di rugiada, o nell'osservare la maestosità di un albero che in autunno lascia cadere le proprie foglie, senza vergognarsi dei suoi rami nudi.

Se abbiamo perso questo contatto è bene recuperarlo.

Queste emozioni sono spesso calpestate, considerate astratte, una perdita di tempo, ma in realtà senza questa capacità di ascolto perdiamo il contatto con noi stessi e ci allontaniamo sempre di più dalla comprensione del senso della vita.

LASCIAR ANDARE

15 dicembre 2014

Spesso si parla della capacità di lasciare andare, ma è concepita come un lavoro, uno sforzo. Molti pensano che “lasciare andare” sia in realtà un’ulteriore fatica.

Si ha la sensazione di dover comunque scalare una montagna, già stanchi dalla salita precedente.

Questo timore decisamente non aiuta.

Proviamo a leggere il “lasciar andare” in modo speculare.

Proviamo non a dare il via a qualcosa di nuovo, ma a smettere di fare qualcosa di vecchio: cessando così di trattenere e sedimentare. Proviamo a lasciar scorrere: lasciando uscire ciò che frenavamo, per mille motivi. In realtà è uno sforzo notevole trattenere, ci vuole energia a mantenere un continuo controllo.

Proviamo a dire più spesso quello che pensiamo e che proviamo, lasciamo vedere le nostre delusioni, paure e sofferenze, le nostre emozioni e speranze. Apriamo i nostri cuori e le nostre menti a chi amiamo e a coloro in cui riponiamo la nostra fiducia.

Lasciamo andare i nostri ricordi amari che continuiamo a maledire e anche i ricordi belli che continuiamo ad inseguire e a rimpiangere. In entrambi i casi perdiamo la cosa più importante: la nostra vita... adesso.

Se continuiamo a trattenere arriveremo a scoppiare. Il nostro bicchiere di riempirà sino a straripare. Invece nel nuovo spazio che si libera al nostro interno proveremo nuove esperienze e sensazioni. Nuove emozioni.

Dovremmo sentirci come un albero che lascia cadere le sue foglie. Non c'è sforzo. Attraverso la carezza del vento o il peso delle gocce di pioggia le foglie si staccano ad una ad una dai rami. Volteggiano leggere fino al suolo, dove si adagiano senza fare rumore.

Finché l'albero non rimane completamente nudo. La vita scorre, anche dove sembra esserci perdita. Molte delle cose che trattiamo rappresentano per noi delle convinzioni, delle sicurezze, dei punti di riferimento. Lasciar andare porta a sentirsi diversi, talvolta più esposti, più vulnerabili. Ma dobbiamo accettare il cambiamento. Così come un albero che cambia con il ritmo delle stagioni.

Ma l'albero non può scegliere, noi possiamo scegliere.

Cerchiamo la forza all'interno, traiamo energia dalla consapevolezza di ciò che siamo e di ciò che è la vita.

È importante sentire dentro di noi la possibilità di rinascere ogni giorno.

CONDIVISIONE

29 dicembre 2014

Molte persone si sentono sole, isolate, diverse. Ma la realtà è che tutti stiamo condividendo la nostra vita con altri.

Condividiamo spazio, aria, tempo. Condividiamo una lingua, un territorio, una città, condividiamo ricordi, storia, emozioni.

La nostra vita è basata sulla condivisione e sul bisogno, piacere e paura, odio e amore degli “altri”. Quando nella nostra mente si forma un pensiero relativo ad un “altro”, sia che sia colorato da emozioni positive o da emozioni negative, noi creiamo un ponte proprio con quella persona. E più l’emozione è forte, più il ponte è solido e ci “avvicina”.

La percezione di un’esistenza isolata è pura illusione. La percezione degli altri è fondamentale per cogliere la grandezza e la bellezza dell’esser vivi. Anche se talvolta ci porta ad indignarci e ad arrabbiarci. Ma l’unico modo per vivere pienamente è restare interconnessi, conoscere e lasciarci conoscere. Altrimenti si entra in un mondo fatto di specchi che riflettono una sola cosa: noi stessi, e ascoltiamo una sola voce: la nostra. È una specie di malia, che ci impedisce di osservare la vita che scorre e continua incessantemente a scorrere potente e variegata esattamente un millimetro oltre la sottile parete della nostra amata torre d’avorio.

Dunque restiamo in contatto, ascoltiamo, confrontiamoci, esprimiamo le nostra opinione, le nostre scelte anche se sono opposte a quelle dei nostri interlocutori. Sorprendiamo e sorprendiamoci. Non dobbiamo avere paura, al massimo cambieremo un po’.

È la cosa più bella che ci può capitare restare consapevoli su una piattaforma in equilibrio instabile, qual è di fatto la vita, in eterno divenire, adattandoci al continuo inesorabile cambiamento.

Ogni vita ha punti di forza e di debolezza, coraggio e paure, speranze e sogni. Condividiamo e diamo spazio a tutto ciò che è costruttivo, continuando a ricordare a noi stessi che la vita va vissuta e assaporata fino all'ultimo istante.

Spesso si percepisce la vita come una guerra, contro l'esterno, contro gli "altri". Ma forse dovremmo concepire ogni giorno come una possibilità di imparare qualcosa di più, di scoprire proprio attraverso il confronto, errori e successi, chi siamo e cosa vogliamo essere. Svegliamoci con un senso di gratitudine, solo perché siamo vivi e potremo godere di ogni respiro. Perché quel giorno incontreremo gli altri, potremo bere un caffè con loro e lavorare con loro, condividendo un po' della nostra giornata, della nostra energia, della nostra forza, del nostro coraggio.

A chi è capace di cogliere la bellezza della vita dico: "trasmettiamo questa consapevolezza il più frequentemente possibile". Rinunciamo a trasmettere pensieri di paura, di insicurezza, di rabbia, arginiamo queste emozioni nel nostro cuore e prediligiamo la condivisione di emozioni positive.

Non dobbiamo ignorare le emozioni negative, hanno anch'esse motivo di esistere, ma non cadiamo nell'autocommiserazione o in sterili lamentazioni. Il momento giusto per condividere emozioni negative è quando si è determinati a giungere ad una soluzione.

Ricordiamoci che ciò che pensiamo, anche se non lo diciamo a voce alta, influenza chi ci sta attorno. Siamo tutti interconnessi e quindi responsabili gli uni degli altri.

PAROLE

11 gennaio 2015

La parola è espressione di noi. Importanti sono le parole che pensiamo e molto importanti quelle che scegliamo di dire o di non dire. Con il passare dei decenni il linguaggio in generale si sta impoverendo: adoperiamo poche parole, e sempre quelle, anche se ne abbiamo apprese molte di più. Utilizziamo parole generiche mentre potremmo fruirne di più specifiche, creando immagini più colorate, vivaci e accurate. Usiamo troppi intercalare, come a voler prendere tempo, o a volerci omologare; provate a ricordare quante volte avete sentito: cioè, allora, appunto, diciamo, insomma, non so, voglio dire, niente, non esiste, praticamente, per così dire, tipo...

Ci dimentichiamo spesso che la parola che usiamo produce effetti: sempre, anche se è un argomento superficiale o peggio gossip. La comunicazione verbale è molto importante sia per i contenuti, sia per la qualità, sia per la motivazione che sta dietro a ciò che ci ha spinto a parlare. Il parlare consapevole sarebbe indispensabile in una società come quella attuale dove la comunicazione viaggia ad una velocità esponenziale e pertanto può produrre benefici o danni... esponenziali. Bisognerebbe scindere ciò che è comunicazione da ciò che è informazione. Spesso trasferiamo solo notizie o informazioni, e sarebbe buona cosa che ognuno di noi decidesse che cosa “stroncare” o al contrario diffondere. Ognuno di noi può fare la differenza.

Ci sono altri momenti, più rari e anche più delicati, in cui comunichiamo una parte di noi rivelando emozioni, reazioni, bisogni, desideri, speranze, disagi.

Alcune persone sono convinte di comunicare parlando con gli altri del meteo, o del programma televisivo o degli sconti nel tal negozio, ma questa è una semplice condivisione di informazioni, più o meno utili, spesso per riempire dei vuoti o per sentirsi meno soli.

Ben altro è trasformare in parole il proprio sentire, questa capacità va curata e allenata, infatti non è affatto facile vestire di parole i propri sentimenti, anche perché la possibilità di essere fraintesi è molto elevata. Parlando di argomenti profondi e aprendo il nostro cuore dobbiamo tener conto che chi ci sta ascoltando ha una naturale tendenza ad interpretare le nostre parole con il suo vissuto. Quindi anche quando cerchiamo di fare del nostro meglio non sempre veniamo compresi come vorremmo.

Un altro aspetto importante della comunicazione è non solo la capacità di parlare, ma anche quella di saper ascoltare, queste due funzioni sono strettamente collegate e sinergiche.

Alleniamole entrambe.

ESSERE SÉ STESSI

28 gennaio 2015

“Ho diritto di essere me stessa/o”.

Questa affermazione può sembrare una bella frase, ma spesso viene usata per giustificare un comportamento egocentrico ed egoista. Cosa significa essere sé stessi?

Significa fare e dire tutto quello che ci pare? Spesso si scambia il “sé stessi” per un coacervo di convinzioni, opinioni, condizionamenti, identificazioni e bisogni. Se una persona non fa un percorso di consapevolezza, non impara ad essere sincera almeno al suo interno, se non si assume la responsabilità del suo agire, consapevole di vivere tra la gente e che ogni sua azione coinvolge inevitabilmente gli altri, “essere sé stessi” può dare il via ad una serie di problemi.

“Essere sé stessi”, detto da una persona senza consapevolezza e senso di responsabilità, si può tramutare, a seconda della personalità e dei condizionamenti ricevuti, in un processo fortemente disarmonico e squisitamente ego riferito. Questo genererà per la legge di azione/reazione alcuni effetti a catena all’interno della vita volti a rendere la persona consapevole delle conseguenze dovute al suo comportamento. Diventano così evidenti i principi che la persona non ha ancora realizzato.

A questo serve il karma, a spingerci verso la consapevolezza.

Dunque, perseveriamo ogni giorno nella Ricerca di ciò che significa realmente “essere sé stessi”.

NON GETTARE LA SPUGNA

3 febbraio 2015

Tante volte vien voglia di arrendersi, come se non ci fosse nessuna possibilità, come se fosse tutto perso, tutto finito, invece non dobbiamo mai lasciare la presa.

Come in un combattimento dove cercano di proiettarci, noi ci attacchiamo tenacemente al kimono dell'avversario e questo, per buttarci giù, deve cadere anche lui.

Nella vita spesso ci sentiamo finiti quando perdiamo un lavoro, un affetto, un amore, quando perdiamo fiducia, quando commettiamo errori irrimediabili, quando una malattia grave devasta la nostra vita o quella di chi amiamo; in quei momenti sembra che non comprendiamo più dove stiamo andando e il senso della vita che avevamo vissuto fino a poc'anzi.

È vero, siamo in una tempesta, senza una direzione. Ma dobbiamo continuare a galleggiare, chiudere gli occhi non metaforicamente per non vedere, ma fisicamente per concentrarci sul respiro e continuare a farlo fino a sentire che anche quel momento drammatico è VITA. Dobbiamo sentire l'emozione fortissima, che ci pervade. In mezzo a quell'emozione, spesso in mezzo alle lacrime, cerchiamo di calmarci fino a sentire il respiro, e lì restiamo fino ad intuire il perché e il senso di quell'esperienza che stiamo vivendo.

Quando accade qualcosa di terribilmente intenso nella nostra vita dobbiamo comprenderne il senso.

Dobbiamo comprendere cosa la vita ci sta insegnando e perché stiamo soffrendo così tanto, che cosa non abbiamo ancora capito e se possiamo fare qualcosa per stare meglio.

Altro quindi che gettare la spugna, quando siamo al tappeto è proprio il momento di rialzarci e scegliere quale direzione dare al viaggio che chiamiamo Vita.

DINAMICHE

16 febbraio 2015

Siamo continuamente in cambiamento, ma spesso cerchiamo di frenare, non vogliamo lasciare le nostre abitudini, le nostre comodità, le nostre sicurezze. Invece dovremmo adattarci continuamente a qualcosa di nuovo. Alcune persone cambiando alimentazione scoprono incredibili sensazioni di benessere fisico e psichico, eppure c'è una grande resistenza a cambiare ciò che mangiamo ogni giorno, anche se sappiamo che ci fa star male.

In realtà siamo restii al cambiamento perché siamo fortemente identificati nella nostra immagine e nei nostri condizionamenti e cambiandoli abbiamo paura... di non riconoscerci più. Magari a parole diciamo anche di voler cambiare, ma ogni giorno scorre sempre uguale.

È la paura che frena il cambiamento, ma è anche l'assenza di consapevolezza.

Non siamo consapevoli, cioè... abbiamo capito con la mente, ma non abbiamo realizzato a cosa le nostre "cattive" abitudini ci condurranno.

Provate ad immaginare di essere al volante di un'auto e vedete in fondo alla strada un muro... ovviamente sterzereste e cambiereste direzione per evitare l'impatto.

Ma se non vedeste quel muro... cosa accadrebbe?

Ecco, tenete conto che alcune abitudini alimentari, assenza di movimento fisico e vita sedentaria, fumo, veleni chimici, veleni legati ad avere continuamente pensieri negativi ed emozioni negative, ci conducono più o meno velocemente ad un "impatto".

Per evitare questo, e si può evitare, dobbiamo rompere le meccaniche, cambiare le nostre abitudini, individuare quelle nocive e trasformarle in qualcosa d'altro, di più salutare.

Cambiamo qualcosa ogni giorno, la strada che facciamo andando al lavoro, bar, panettiere, fruttivendolo, centro commerciale, musica, canale radio e tv, giornale, cambiamo ciò che mangiamo a colazione, pranzo e cena, cambiamo gli orari che scandiscono la nostra vita. Ovviamente con buon senso e nel limite del possibile. Potremmo per esempio svegliarci un quarto d'ora prima e così avremmo il tempo, prima di andare al lavoro, di praticare 15 minuti di meditazione, o inserire questi 15 minuti in pausa pranzo o alla sera prima di dormire.

Il cambiamento che operiamo nella nostra giornata quando è una scelta, è pratica di consapevolezza.

Sapete cosa serve per determinare un cambiamento nella nostra vita?

Perché non riusciamo a cambiare anche quando l'abbiamo capito e lo desideriamo con tutto noi stessi?

Non abbiamo abbastanza energia, o non abbastanza per direzionarla sul cambiamento e mantenere tale cambiamento nel tempo.

Le discipline che pratico da tanto tempo: yoga, meditazione, kinesis defence, pranayama e Tai Chi Chuan, mi hanno insegnato da dove trarre questa energia e come usarla.

Ognuna di queste discipline è in grado di fare la “differenza”.

Sperimentate voi stessi, non fermatevi alle mie parole, inserite almeno una di queste discipline nella vostra vita.

Buon lavoro!

MORTE E VITA

24 febbraio 2015

Tanta paura del concetto “morte”, mentre ricordare la morte ci può aiutare così tanto ad apprezzare la vita.

Avete mai provato a guardare il mondo come se fosse l'ultimo giorno? Come se il giorno dopo non aveste più un corpo fisico per vedere, sentire, toccare, gustare, odorare?

Tutto diventa incredibile: un cielo blu diventa bellissimo, ma anche la pioggia, o anonime nuvole grigie. E che dire delle case, delle strade, di un albero, della persona che ci passa accanto frettolosa? È tutto come al solito, ma è come se lo vedessimo per la prima volta.

Squisito il profumo del caffè, o il profumo del pane, affascinante il contatto di una superficie sfiorata con le dita, percependo il freddo o il caldo, la morbidezza o la durezza.

In realtà un'esperienza in ogni istante può essere percepita come qualcosa di straordinario, ma la meccanicità ce lo impedisce. La meccanicità uccide la nostra consapevolezza.

Ricordare il concetto di morte, d'impermanenza, rammentare che c'è un termine, termine che non conosciamo, ci può aiutare a ridestare in noi la consapevolezza del momento presente.

Ogni esperienza diventerebbe qualcosa di straordinario se fossimo a conoscenza che è l'ultima volta che ci è concesso sperimentarla.

Tutto acquisirebbe un valore, e cambierebbe il nostro modo di essere nei vari eventi della giornata. Invece, convinti che tanto c'è tempo, lasciamo perdere delle cose perché tanto... lo farò domani, lasciamo correre perché tanto... lo farò domani.

In questo modo perdiamo molto del potenziale della nostra preziosa vita, perché non ci accorgiamo di ciò che accade in noi

stessi e attorno a noi. Siamo chiusi nella scatola delle nostre convinzioni.

Viviamo il presente inconsapevolmente, convinti che ci sia un domani per correggere, rettificare, incrementare, iniziare, conoscere, sperimentare... della serie: “Don’t worry, tanto c’è tempo”.

Invece fa riflettere la frase che dice: “Vivi come se dovessi morire domani, impara come se non dovessi morire mai”.

DISCUSSIONE

11 marzo 2015

È difficilissimo mettersi in discussione.

È ancora più difficile mettere in discussione la convinzione di essere ciò che crediamo di essere.

Nel percorso di ricerca del Sé è facile leggere o sentir parlare del fatto che la nostra personalità si sia strutturata grazie alla successione e sedimentazione di condizionamenti sin dai primi giorni dopo la nascita, e che ci sia un punto, un Qualcosa, attorno al quale si sia addensata la nostra personalità. Qualcosa con cui non siamo in contatto, perché stazioniamo in ogni istante su una somma di identificazioni e condizionamenti, ovvero sulla nostra personalità.

Ognuno di noi è identificato nel corpo fisico, nel nome e cognome, nelle abitudini personali, che sono a loro volta influenzate dal tipo di famiglia, dalla religione e in genere dalla società in cui viviamo. Ogni esperienza di vita è continuamente influenzata da tutto questo coacervo di abitudini che crea una rete intricata e complessa di azioni e reazioni che ci avvolge completamente, come un bozzolo. Noi vediamo la vita attraverso il bozzolo, noi crediamo di essere il bozzolo. Solo il bozzolo.

Quando diciamo “io”, affermando noi stessi, è la somma di condizionamenti e di esperienze che sta parlando. È il bozzolo che sta parlando. Ma c'è una farfalla dentro il bozzolo. Vi prego, perdonate la semplicità della metafora.

Quando si incontra questo concetto – io non sono io – si prova per lo più una grande perplessità.

All'inizio è difficile afferrare bene il concetto: anche se la mente sembra capire, le parole sentite o lette scendendo in profondità, iniziano a destabilizzare. Perché è naturale domandarsi: “Ma se io non sono io... IO chi sono o che cosa sono?”

Se io sono identificato con la mia personalità, cioè con una maschera, se tolgo questa maschera, cosa rimane?

E poi ci si domanda: “Possibile che io non mi accorga che io... non sono io?”

E di solito si lascia perdere, si accantona il problema, si domanda a tempi migliori, e si pensa: “Adesso non ho tempo di dedicarmi a queste cose... sempre che siano vere”.

Molte sono le giustificazioni di cui ci avvaliamo per non iniziare ad approfondire l’argomento, o per verificarne la veridicità, anche quando sentiamo palese attrazione verso questo tipo di concetti.

In realtà basterebbe chiedere un consiglio sulla lettura di un libro o iniziare a praticare meditazione o yoga con insegnanti che siano, con sincerità, sul sentiero della Ricerca del Sé.

E avrebbe inizio la Nostra Ricerca.

Questo tipo di Ricerca è sempre esistita, nel corso dei secoli, ma è sempre stata appannaggio di pochi.

Ma oggi le cose sono diverse, è da poco che esiste una velocità di comunicazione come quella attuale, grazie ad Internet. Grazie alla rete il concetto di Ricerca del Sé può raggiungere molte persone e tra queste alcune potrebbero sentire un richiamo all’interno di sé stesse.

Ma non è facile scegliere da dove partire.

Anche in passato era difficile, talvolta ci volevano mesi o anni per raggiungere un Vero Insegnamento: un Maestro o una Scuola.

Oggi è più facile iniziare un percorso di Ricerca? No... le difficoltà sono simili.

Quantità di informazioni non significa Qualità di informazioni. Anzi, la quantità genera confusione e rende difficile riconoscere la Qualità, spesso la sommerge.

E le domande e le perplessità di chi è sulla soglia sono sempre le stesse: Vale la pena questa Ricerca? Perché iniziare? Non ca-

pisco bene di cosa si tratta, però sento che mi attrae, sono curiosa/o. E se voglio provare... cosa faccio? Da dove inizio?

Sul sentiero della Ricerca del Sé ogni fase è squisitamente esperienziale. Ed è importante soprattutto... l'Inizio.

Non si tratta di credere a qualcosa o a qualcuno, ma per quella che è la mia esperienza, ci vuole un Insegnamento, ci vuole qualcuno o una scuola che ci insegni come e dove direzionare la nostra Energia/Volontà nel Tempo e nell'Azione. Altrimenti rischiamo di perdere tanto tempo e una grande possibilità.

È scontato che se vogliamo studiare seriamente il pianoforte, dobbiamo rivolgerci ad un Maestro o ad un Conservatorio, così accade anche per la Ricerca del Sé. Dobbiamo trovare un Maestro o una Scuola. Qualcuno che ci indichi cosa leggere ed approfondire, e cosa praticare.

Studio e pratica sono fondamentali! (Anche per imparare a suonare il pianoforte!)

Se sono riuscita a destare il vostro interesse, permettetemi di consigliarvi la lettura di *PADRONI DEL VOSTRO DESTINO*, di Walter Ferrero e Andrea Di Terlizzi, edizioni Adea.¹ Troverete in questo testo molte spiegazioni e approfondimenti sull'argomento, può risultare un po' complesso in alcuni punti, ma vi darà una visione molto ampia ed esaustiva.

¹ Il libro è attualmente fuori edizione [N.d.E].

NON VOLER GUARDARE

23 marzo 2015

È molto importante trovare la forza di guardare tutto quello che ci piace di noi e quello che non ci piace. È facile accettare tutto ciò che è bello, pulito, morale, conformato; difficile è invece accettare qualcosa che non risponde a queste caratteristiche, oppure semplicemente qualcosa che non è omologato e che non la pensa come la maggioranza.

Spesso siamo ipocriti in compagnia, in famiglia, sul lavoro e per restare a far parte del “gruppo” neghiamo parti di noi stessi e diciamo di condividere idee ed opinioni, anche se in realtà pensiamo esattamente il contrario.

È triste quando arriviamo a dimenticare il nostro vero pensiero e smettiamo di ascoltare una voce al nostro interno che ha un sentire diverso, che ha bisogno di esperienze diverse, che ha desideri diversi, spesso speculari rispetto alla vita che conduciamo.

Questa voce al nostro interno diventa sempre più fioca e debole con il passare del tempo, non perché vuole morire, ma perché smettiamo di ascoltarla.

Così alla fine restiamo isolati in superficie, senza alcuna connessione con una parte chiave di noi stessi, dotata di intelligenza, sensibilità, antichità, convinti di essere interi, mentre siamo solo una parte di noi stessi: una parte composta di idee ed opinioni, credo e convinzioni. Qualche volta siamo completamente identificati, altre volte inconsapevolmente identificati, altre ancora semplicemente stanchi e sfiduciati, arresi all’idea di essere “solo” questo.

Perdendo il contatto con quella voce interna, la vita stessa perde molto del suo significato. Nella parte dimenticata albergano principi cristallini, valori profondi ed una visione etica dell’esistenza.

Senza questo ricordo il senso della vita diventa estremamente vago e simile ad un'ombra nella nebbia. Un senso della vita così annacquato che non ci basta per alzarci sereni ogni mattina e trascorrere la giornata semplicemente grati di essere vivi. Senza questo contatto ci manca il nutrimento e la forza di combattere ogni giorno.

L'unico modo per ritrovare quella voce è lasciarle spazio, lasciare a sua disposizione un'ampia vallata in cui inizi ad arrivare un eco. Quell'eco porterà con sé desideri, ideali, nuove sensazioni, nuove reazioni a vecchie dinamiche, nuove parole in vecchi pensieri. Creiamo sempre più spazio fino a quando l'eco diventerà una voce.

Iniziamo a meditare, semplicemente, seduti, immobili, con la schiena dritta, osserviamo il nostro respiro e i nostri pensieri. Ci accorgiamo che non siamo capaci di fare questo? Cerchiamo qualcuno che ce lo insegni. Qualcuno che sappia meditare, che sappia accedere a quello spazio interno, e che sappia come insegnare questa via ad un altro.

Quando attraverso la meditazione iniziamo a sentire di nuovo la nostra parte più interna, cerchiamo di osservare tutto ciò che si affaccia nella nostra mente e nelle nostre emozioni. Senza giudicare.

Non giudichiamo nuovi pensieri, nuove emozioni, nuove sensazioni, nuovi desideri, nuove visioni.

Sono parti di noi dimenticate, che affiorano. Non dobbiamo aver paura di dover cambiare il nostro stile di vita a causa del "nuovo" che scopriamo. Cambierà solo se e quando lo vorremo.

Man mano che ci connettiamo alla nostra parte più interna impareremo di pari passo a governare sempre più la nostra vita e l'agire sarà sempre più basato su cuore, passione e intelligenza, e conoscenza. Dunque, non un agire impulsivo e cieco, ma al contrario saggio e ponderato.

PRIMAVERA

6 aprile 2015

Non lasciamoci trascinare passivamente nella vita, prendiamo coscienza delle forze in gioco e della nostra forza ed energia. Scegliamo dove andare, quali esperienze fare, cosa vogliamo approfondire e cosa vogliamo lasciare.

Cerchiamo di alleggerire il peso della nostra vita, sia materialmente quando possibile, sia attraverso una lettura mentale che non sia quella abitudinaria e meccanica.

Tutto ciò che ci accade viene interpretato attraverso la nostra mente, una mente che spesso non governiamo, ma che ci governa e in esperienze difficili e conflittuali ci porta sempre verso i soliti pensieri, interpretazioni e giudizi. Percorsi che conosciamo bene, che non ci fanno stare bene e ci tolgono energia.

Dobbiamo trovare un nuovo ordine nella nostra vita e un nuovo modo di pensare.

Possiamo iniziare da qualcosa di molto concreto, e a portata di mano, ma non per questo facile.

Lasciamo andare il vecchio, vuotiamo gli armadi, sbarazziamoci di tutto ciò che non ci serve e che ci mantiene ancorati al passato. Qualcosa che teniamo perché “potrebbe esserci utile... non si sa mai...”. Dobbiamo trovare il coraggio di buttar via. Regaliamo vestiti, accessori, oggetti. Quello che è il vecchio per noi, è il nuovo per qualcun altro, che magari ne ha estremo bisogno.

Davanti ad una stanza “più leggera”, ad un “armadio più leggero”, sceglierete cosa fare: se lasciarli vuoti o tornare a riempirli. Ma sarete davanti ad una scelta. E questa è una buona cosa.

Spesso il passato ci impedisce di vedere il presente. Nel passato si sono formate le nostre sicurezze, o meglio ciò che noi chiamiamo sicurezze. Abbiamo costruito la nostra vita, le nostre abitudini, le nostre identificazioni. E anche se non stiamo bene con noi stessi, con quello che siamo diventati nel corso degli anni,

con la vita che ci siamo costruiti, abbiamo paura a mettere un piede fuori dal cerchio. Non vogliamo lasciare il vecchio per la paura del nuovo; un proverbio recita: “Chi lascia la strada vecchia per la nuova sa quel che lascia ma non sa quel che trova”.

Ma il passato non è una sicurezza, è una catena.

L’energia della primavera aiuta in questo rinnovamento. Non si tratta solo di pulire la casa dalla polvere dell’inverno, si tratta di creare un ordine nuovo: meno cose, più spazio, più luce, semplicità e bellezza.

Si tratta di sintonizzarsi sul presente: cura e qualità dell’ambiente in cui viviamo e osservazione e ascolto di noi stessi che viviamo nell’ambiente.

SOLITUDINE

23 aprile 2015

Molte persone si sentono sole anche se hanno una famiglia, amici, anche se sono circondate da affetti e da attenzioni.

È una solitudine più profonda che emerge in alcuni momenti: quando arriva la sera, la notte, quando c'è silenzio o quando gli stimoli esterni iniziano a sfumare.

In questi “momenti borderline” può emergere uno stato emotivo particolare, con un profumo dolce/amaro.

È un senso di solitudine non bruciante, ma struggente. La ragione, la logica non riescono a giustificare questo “sentirsi “soli”, quando oggettivamente non lo siamo.

Eppure non possiamo negare questa strana sensazione che potremmo definire “una mancanza”. Nonostante il nostro presente, anche se gratificante e pieno, continuiamo ad avvertire un vuoto o un “senso di distanza”.

Questa sensazione di solitudine è molto più diffusa di quello che si pensi, ma poiché è una sensazione molto intima e spesso apparentemente senza ragione, è difficile sia da comunicare sia da giustificare.

Quando la persona è davvero sola... anche umanamente, senza una famiglia o senza amici, è più facile accettare che soffra di solitudine. Negli altri casi in cui la persona ha tutto, la solitudine sembra più un capriccio, quasi una mancanza di gratitudine dei confronti della vita.

Ma non è così, e qualora avvertissimo in cuor nostro un senso di solitudine, è molto importante mettersi in ascolto all'interno di noi stessi... per scoprire da dove origina... e cosa ci manca.

Scopriremo che ci sentiamo isolati, come in una bolla e non riusciamo a “sentire e toccare gli altri” come vorremmo. Ci sentiamo in una torre d'avorio. Gli altri sono fuori: irraggiungibili.

Subiamo questa distanza, ma è come se avessimo la certezza che c'è un modo, un tempo, uno spazio, in cui questa solitudine cessa.

Ma a ben riflettere, come potremmo sentire la mancanza di qualcosa se non l'avessimo già conosciuto? Forse quel Qualcosa l'abbiamo già incontrato, ma ce ne siamo dimenticati.

A chi ha familiarità con quanto sto scrivendo consiglio: la prossima volta che vi assale questa emozione... la solitudine...non fuggite, non cercate “compensazioni”.

Cercate un luogo dove vi sentite bene, un luogo silenzioso che non vi distraiga. Sedetevi comodamente, tenete la schiena dritta e guardate davanti a voi come se steste guardando un orizzonte lontano. Poi chiudete gli occhi e restate in ascolto del vostro respiro.

Osservate la sensazione della solitudine e cercatene l'origine. Nel farlo arriveranno immagini nella vostra mente: fantasie, pensieri, ricordi di persone, luoghi, situazioni, occasioni mancate e altro. Lasciate scorrere quelle immagini, e continuate ad ascoltare. Quando questa prima “ondata” sarà passata continuate a restare fermi ed immobili, attenti. La sensazione di solitudine ci sarà ancora, ma sarà più dolce. È come se camminando in un bosco in una notte d'inverno alla ricerca di un riparo, vedeste una fioca luce in lontananza e iniziaste a camminare verso di essa. E man mano che vi avvicinate vi accorgete che è una casa calda ed accogliente, dove siete attesi.

La solitudine è in realtà un sentimento che vi spinge a cercare quella “casa”, quella parte all'interno di voi stessi dove albergano pienezza e stabilità, una parte armonica e amorevole che sa che la solitudine non esiste, poiché nessuno è solo.

Quella parte è un Sentire, una Qualità dell'Essere.

La solitudine è solo un richiamo per ricordarci che siamo in viaggio, in divenire... e il nostro viaggio non è ancora giunto a compimento.

SOSTARE SULLA SOGLIA

11 maggio 2015

Quando si lavora per mantenersi consapevoli per la maggior parte della giornata, ci si accorge ben presto di scivolare continuamente in innumerevoli identificazioni, e questo viene vissuto come un continuo fallimento.

Invece proprio questo sforzo ci porta ad ottenere gradualmente la capacità di “sostare sulla soglia” ed osservarci, senza cadere nelle identificazioni, almeno non completamente.

Osservare le nostre identificazioni, non significa doverle combattere, sottoponendoci a chissà quale cambiamento, ma semplicemente significa accorgerci della loro esistenza.

Il primo beneficio che riceviamo da questo lavoro sulla consapevolezza è la possibilità di interagire con gli stati emotivi, perché questa sorta di distacco, ci protegge assai.

Ma un altro grande vantaggio del diventare consapevoli, è l’abilità di osservare in genere la vita e quindi... gli altri, perché trovandoci sulla “soglia” siamo davvero in uno stato molto diverso da quello ordinario ed abbiamo una possibilità di leggere ciò che incontriamo senza interpretarlo.

Questa possibilità è estremamente utile, specialmente quando abbiamo bisogno di relazionarci per lavoro, per fare delle scelte importanti, per affidare qualcosa o qualcuno, per stringere dei rapporti.

Questa possibilità ci consente di andare oltre l’apparenza.

Questo è di estrema importanza in molte situazioni, perché grazie a questa “intuizione” frutto del lavoro sulla consapevolezza possiamo comprendere in che modo relazionarci con la persona che abbiamo davanti e come interagire con essa.

Più siamo liberi dalle nostre identificazioni più possiamo osservare gli altri e le loro dinamiche emotive e mentali.

Cosa significa “stare sulla soglia”? È difficile spiegarlo a chi non l’ha mai sperimentato. È ovviamente una metafora, significa che non siamo identificati con un particolare stato emotivo o con una corrente di pensieri.

Qualche volta cerco di descrivere questo stato usando l’immagine di stare seduti sulla riva di un fiume, una bella riva erbosa, e da lì osservare lo scorrere dell’acqua. Da quel punto di osservazione è facile osservare la corrente, i vortici e i mulinelli e tutto ciò che la corrente trasporta. Uscendo dalla metafora, “stando sulla soglia” è facile osservare pensieri, emozioni, paure, progetti, speranze. Ma quando qualcosa che stiamo osservando ci rapisce un po’ troppo... ecco che scivoliamo nell’acqua... fino a diventare l’acqua. A questo punto la riva non c’è più, ce la siamo dimenticata... completamente. Non ci rendiamo conto neanche dell’acqua, a dire il vero.

Quando ce ne ricordiamo, talvolta dopo qualche ora, talvolta dopo qualche giorno, significa che stiamo già recuperando il nostro stato di consapevolezza.

All’inizio del percorso della Ricerca di Sé, si cade nell’acqua continuamente.

Meccanismo affascinante. Necessariamente doloroso.

Restare a lungo sulla soglia, come accade durante le pratiche meditative, che sono un vero e proprio allenamento a questo, dà il via a tutta una serie di processi veramente straordinari. La sperimentazione dei quali, da soli, giustifica l’inserimento della pratica meditativa nella nostra giornata.

Consiglio di arrivare gradualmente almeno a 45 minuti continuativi di pratica tutti i giorni. Tutti i giorni.

Se lo farete vi accorgete ben presto degli incredibili effetti che permangono anche dopo l’essersi alzati dal cuscino di meditazione.

DESIDERI?

3 giugno 2015

Normalmente usiamo in modo generico e intercambiabile: “ho voglia di...”, “ho bisogno di...”, “desidero...”. Ma in realtà definiscono concetti molto diversi.

Il bisogno esprime qualcosa di necessario per vivere. Per esempio, ho bisogno di acqua, di mangiare, di respirare, di dormire. È qualcosa di cui abbiamo proprio necessità.

Quando diciamo ho proprio bisogno di un vestito nuovo... ecco... non è una necessità... ma più una voglia... qualcosa per sperimentare un'emozione positiva. Anche se non comprassimo il vestito nuovo... sopravvivremmo comunque.

Tuttavia, è vero che qualcosa si muove all'interno quando diciamo: “ho voglia di...” Sarebbe interessante fare un focus su come mai si crea quella voglia, qual è il terreno di base e che cosa la fa scattare.

Spesso si tratta di riempire un vuoto o un momento di noia.

Famosa è la pubblicità della Ferrero Rochet con la signora in giallo che diceva con voce suadente: “Ambrogio... ho voglia di qualcosa di buono...” e compariva d'incanto il dorato cioccolatino.

Quello di cui abbiamo voglia ha quasi sempre questa origine: voglia di un'emozione positiva.

Voglia di una sigaretta, di un cioccolatino, di una birra, di un vestito, di un caffè, di qualcosa di nuovo o di vecchio che in quel momento non abbiamo, ma che ipotizziamo ci farebbe star bene.

Nel nostro modo di parlare usiamo indistintamente “ho bisogno...” e “ho voglia...”, ma esprimono due energie diverse.

Ho bisogno... Non posso farne a meno... è una necessità. Per esempio non ho bisogno di mangiare un pasticcino, ma ne ho voglia. Non ho bisogno di un nuovo telefonino, ma ne ho vo-

glia, non ho bisogno di tagliarmi i capelli, ma ne ho voglia. Non ho bisogno di un nuovo paio di jeans, ma ne ho voglia.

Ho voglia di mare, di andare al cinema, voglia di una pizza, di un caffè, di un profumo nuovo, di cambiare moto. Ho voglia... Posso farne a meno... Ma lo vorrei.

E il desiderio? C'è differenza tra la voglia e il desiderio?

La “voglia” è qualcosa che può essere appagata all'interno del mondo dall'aver. Mentre il desiderio è qualcosa che proviene più dall'interno, qualcosa che è molto più difficile da soddisfare rispetto alla voglia, perché è collegato all'essere. E quindi non è possibile entrare in un negozio e comprare l'oggetto del desiderio, perché proprio non è in commercio.

Desidero un compagno, desidero un figlio, desidero un po' di pace, desidero essere più paziente, desidero essere più giovane, desidero essere libero di scegliere, essere più attento, più fortunato, più felice, meno arrabbiato, desidero aver fede, aver fiducia, aver costanza, avere amici, veri amici, ecc.

Anche il desiderio, come la voglia, nasce da un vuoto, da qualcosa di incompleto, di imperfetto che sentiamo all'interno. Uno squilibrio che vorremmo sanare, ma per farlo dovremmo aprirci ad un cambiamento, ad una evoluzione, talvolta ad una vera e propria rivoluzione all'interno della nostra vita.

Tuttavia, quando i desideri sono autentici, se non vengono soddisfatti, continuano a riaffiorare nel corso degli anni.

Prestiamo attenzione ai nostri desideri, parlano di noi, degli aspetti più intimi della nostra vita, aspetti che magari non abbiamo mai condiviso con nessuno.

Mettiamoci in ascolto, i nostri desideri sono una chiave, per conoscerci meglio.

L'ORIZZONTE DEGLI EVENTI

12 giugno 2015

Nella vita ci troviamo continuamente a vivere situazioni che cambiano e per evitare di precipitare in identificazioni gratificanti o frustranti, passando da uno stato di calma e sicurezza a uno di delusione o preoccupazione, dobbiamo imparare a restare in un punto all'interno di noi stessi, dove poter osservare.

Che cosa osservare?

Ciò che accade, come se fosse distante da noi. Come se fosse su un orizzonte, un orizzonte sempre in movimento, turbolento, ma di cui non risentiamo perché manteniamo una distanza tra la parte di noi che osserva e quella che esperisce.

Se siete stati in un luogo di mare dove le maree sono ampie vi sarà capitato di essere sulla spiaggia, durante la bassa marea. Quando il mare si ritira, potete vedere il fondale esposto all'aria e lontano anche uno o due chilometri, a seconda dell'entità della marea, potete scorgere all'orizzonte la schiuma delle onde: è l'acqua che si sta allontanando o sta ritornando. Ma voi siete comunque all'asciutto.

Questa distanza che manteniamo da ciò che accade dipende dal nostro grado di consapevolezza.

Quando si parla di osservazione e di distacco spesso si interpreta questo come un blocco emotivo, non voler sentire, chiudersi di fronte alle emozioni, starne alla larga, per la serie: "Non voglio sentire più male e quindi mi chiudo in me stesso/a, mi proteggo ad oltranza".

Ciò che descrivo è invece molto diverso, difficile da raggiungere. Difficile anche per chi lavora continuamente sul mantenersi consapevole. Si tratta di diventare capaci di sperimentare le emozioni, arrivando anche a piangere, continuando ad osservare le emozioni. Questo vale anche per le emozioni positi-

ve, continuare ad osservare, anche se avete le lacrime agli occhi, ma per la gioia.

C'è un termine che appartiene allo studio dei buchi neri, nel mondo dell'astrofisica, si chiama: l'orizzonte degli eventi.

Ciò che dirò non ha nulla a che fare col significato scientifico, ma con la metafora che in me evoca.

È molto importante mantenere sempre la visuale su un orizzonte più ampio senza precipitare in ciò che stiamo vivendo. Percepando un prima e un dopo, una continuità rispetto a ciò che stiamo sperimentando. Senza identificarci.

Acquisendo consapevolezza, impariamo a collocare ciò che stiamo vivendo in un contesto più vasto dove, pur non perdendo intensità, acquisisce un significato diverso rispetto a ciò che percepiamo soggettivamente in quell'istante.

Faccio un esempio: Ti innamorati? Ama con tutto te stesso/a, poiché tutto ha una durata, magari amerai quella persona per tutta la vita, ma sai che l'intensità che stai provando avrà un tempo.

Sei stato lasciato? Soffri, ma resta consapevole che tutto è in divenire e quel vuoto che senti è certamente una mancanza, ma anche uno spazio che si riempirà di nuove esperienze.

Hai paura di qualcosa? Osserva: alcune paure ci accompagnano da sempre, ma in alcuni casi diventano brucianti, in altri restano silenti. Cosa è accaduto che ha fatto emergere la paura? E se accadesse esattamente ciò di cui hai paura? Se riesci a non identificarti potrai comprendere l'origine di quella paura e cosa cela.

Restare nel punto in cui si osserva l'orizzonte degli eventi, richiede addestramento al restare consapevoli, richiede eseguire delle pratiche quotidiane che portino alla consapevolezza e queste tecniche non sono mai solo mentali.

Bisogna lavorare contemporaneamente su corpo, emotivo e mente. Da qui l'eccellenza della pratica sulla consapevolezza: la meditazione.

ESSENZIALE

21 giugno 2015

Essenziale è ciò che costituisce l'essenza di una cosa, ciò che è sostanziale, fondamentale. L'essenza quindi è il fondamento di ciò che realmente è, mentre l'apparenza di una cosa non ne costituisce la vera natura e può mutare nel corso del tempo.

Il termine con cui Platone indica l'essenza è "idea" che si contrappone all'opinione sensibile, la "doxa".

L'opinione, appunto perché generata dai sensi, non dà alcuna certezza, ma ha una sua funzione nel far riaffiorare l'essenza della cosa sensibile, l'"eidos".

L'esperienza sensibile serve alla verità ma non la costruisce, poiché questa è già presente nella mente dell'uomo; quindi la conoscenza è reminiscenza, ricordo di quel mondo delle idee che per Platone non sono, come comunemente noi intendiamo, il contenuto del pensiero, l'oggetto del pensare, ma ciò che rende possibile il pensare stesso.

L'idea platonica è dunque un ente, l'"essere che veramente è", è la struttura essenziale dell'essere, senza cui l'essere non esiste, è l'intima natura della cosa.

Attraverso i sensi siamo in grado di cogliere le forme fisiche delle cose, mentre la coscienza coglie le forme pure, prive cioè di ogni elemento materiale, le pure essenze.

Per poter realizzare l'Essenza dobbiamo imparare a sostare davanti alle opinioni e a tutto ciò che è generato dai sensi.

La complessa via che conduce a questo è ben espressa nel mito della caverna, ma per comprendere ciò di cui parla Platone è necessario diventare consapevoli che viviamo nel mondo delle opinioni, delle forme, delle apparenze e che ciò che vediamo ogni giorno sono immagini proiettate sul muro: immagini che nulla hanno a che fare con ciò che le genera... sono solo ombre.

Ma queste ombre sono in grado di far reagire il nostro emotivo e i nostri pensieri, queste ombre ci fanno gioire o disperare, amare o angosciarci, sperare e soffrire. Continueremo in questo vortice di emozioni finché un bel giorno, o un cattivo giorno, forse, accadrà qualcosa e si produrrà una reazione al nostro interno, una reazione abbastanza forte che creerà una sorta di stop. Resteremo sospesi a mezz'aria nel vortice della vita, vedremo il vortice, vedremo le nostre azioni e quello che siamo diventati nel corso degli anni. E probabilmente non ci riconosceremo. E probabilmente cercheremo il senso della nostra vita; il VERO senso della nostra vita.

Se questo stop sarà abbastanza forte e se durerà abbastanza a lungo, assisteremo allo sgretolarsi dello strato delle nostre convinzioni, opinioni, identificazioni. Senza alcuno sforzo. Quello che resterà tra le macerie sarà più vicino alla nostra Essenza, a ciò che siamo davvero.

Ma durerà poco quello stop, poi precipiteremo nuovamente nel vortice e tutto sarà come prima, a meno che, ciò che abbiamo sentito e visto sia abbastanza forte ed affascinante da far nascere in noi il desiderio di un cambiamento e vorremo fortemente uscire da quel vortice.

Non c'è contrapposizione tra essenza ed opinione sensibile poiché non possono essere confrontate: si trovano su due piani diversi. O siamo dentro o siamo fuori dal vortice. Quando abbiamo realizzato l'Essenza il vortice cessa di esistere.

Per realizzare l'Essenza all'interno del vortice, all'interno del mondo delle forme e dell'apparire, serve un percorso realizzativo e Qualcuno che ce lo insegni. È vero che l'Essenza è dentro di noi, o per meglio dire noi siamo l'Essenza, ma come realizzare ciò?

Nel mito della caverna sono bene espresse le fasi che conducono le persone incatenate fino alla libertà e chiunque abbia calcolato quel percorso in toto o anche solo una parte di esso, è consapevole di quanto siano veritiere le parole di Platone.

LA NECESSITÀ DI UNA DIREZIONE

15 luglio 2015

La direzione è la scelta di dove andare nel vasto oceano della vita in cui navighiamo ogni giorno. Non sempre abbiamo una direzione, anche se ogni giorno di fatto ci muoviamo. Ma dove stiamo andando? Magari a fare la spesa, o al lavoro, o a prendere i bambini a scuola, oppure a teatro, oppure a portare fuori il cane, oppure ad una riunione di condominio...

Ma queste azioni di fatto dove ci portano?

Potreste rispondere che fanno semplicemente parte della nostra vita. Ma allora la vita dove ci porta? La nostra vita ha sicuramente un punto di arrivo, una fine, ma come arriveremo a quel momento, cioè con quale stato di coscienza, dipende dalla direzione che abbiamo preso e mantenuto durante la vita.

Dipende dalle scelte che abbiamo fatto: i famosi “bivi”. Quante volte vi siete sentiti ad un bivio? Ebbene la scelta che avete fatto in quell’istante, in quel minuscolo istante, quel “Sì” o “No” che avete pronunciato, ha direzionato per sempre la vostra vita.

Beh, è già molto se a questi “bivi” avete scelto liberamente, e non solo per bisogno o per paura. Ci sono scelte semplici e scelte più complesse, ma tutte dovrebbero essere animate da principi e valori etici.

Se tutti agissero così avremmo una società diversa. Agire pensando di essere più furbi, più veloci, superiori, non ha mai portato a nulla di buono. Proprio a nulla.

Una direzione illuminata sta nello smettere di pensare di essere divisi, bisogna pensare in termini di umanità non di individualità, in termini di inclusione, non di esclusione.

Dobbiamo agire pensando a ciò che vogliamo trasmettere ai nostri figli e alle generazioni future, quale mondo vogliamo lasciare, quale tipo di società. L’Etica dovrebbe essere ciò che dirige la nostra vita e dovrebbe essere alla base di ogni nostra azione.

Se tutti agissimo così sarebbe impossibile fare qualcosa di incivile o irrispettoso o come spesso accade, di indegno per un essere umano.

Se tutti agissimo così avremmo cura di noi stessi e degli altri. Avremmo cura del pianeta.

“Può, il batter d’ali di una farfalla in Brasile, provocare un tornado in Texas?” fu il titolo di una conferenza tenuta da Edward Lorenz nel 1972. Beh, non so se è possibile, ma indubbiamente tutto è interconnesso.

Quando scegliamo dove dirigere la nostra vita e quali scelte fare, dobbiamo realizzare che ciò che ognuno di noi fa, si ripercuote prima o poi sugli altri.

Ognuno può fare la differenza nella sua vita, e mostrare una direzione. Può essere difficile nel caso in cui il gruppo di cui facciamo parte abbia una direzione diversa dalla nostra. Molto più facile mettere a tacere la nostra voce interiore che ci spingerebbe ad agire in modo scomodo.

È più facile dire a sé stessi: “meglio stare al gioco per il quieto vivere”. Ma così facendo, anno dopo anno, iniziamo a dimenticare che la pensavamo molto diversamente dagli altri. E ci allontaniamo sempre più da noi stessi.

Ascoltiamo l’Etica che abbiamo dentro e seguiamo la direzione che sentiamo giusta, anche se per farlo dobbiamo scegliere in modo esplicito.

PAURA NELL'AZIONE

20 agosto 2015

Spesso si ha paura di agire per timore delle conseguenze e... del giudizio degli altri. Così per evitare problemi preferiamo non agire. Ma anche la non azione genera conseguenze. È di fatto un'azione.

Quindi stare a guardare, non parlare, non esprimere la propria opinione, specie quando è un dissenso, genera comunque una serie di reazioni.

All'origine di un'azione dovrebbe esserci una scelta consapevole, quindi sarebbe bene avere una chiara visione, il più possibile lungimirante. Ciò non è per niente facile: è come guardare la pallina di un flipper e riuscire a prevedere il numero di rimbalzi, fino a quando raggiunge il punto di "non ritorno".

Molte variabili attorno a noi modificano continuamente gli eventi, quindi è praticamente impossibile sapere per certo come andrà a finire.

Quindi in caso di scelta, specie di una scelta importante, non guardiamo fuori, ma dentro. Cerchiamo di sentire se quella cosa che desideriamo dire o fare è proprio una scelta e non una reazione momentanea a qualcosa che è accaduto, se non nasce dalla paura, o dal voler fuggire un problema o una responsabilità.

Per riuscire a fare una scelta consapevole dobbiamo costruire un centro. Un centro stabile. Dobbiamo essere fuori dal flipper, con le mani sui comandi. Non possiamo essere la pallina.

Per costruire un centro dobbiamo abbandonare giorno dopo giorno tutte le sovrastrutture sedimentate nel corso degli anni, dove albergano le nostre convinzioni, i nostri giudizi, le nostre paure. Dobbiamo produrre un rinnovamento focalizzandoci su principi e valori che appartengono al mondo dell'Essere: dignità, umanità, compassione, coraggio, libertà. Lasciamo le abitudini giornaliere che ci mantengono addormentati, abitudini ras-

sicuranti, rituali di cui andiamo così fieri, senza renderci conto che ci anestetizziamo con le nostre stesse mani.

Cambiare le proprie abitudini e... continuare a cambiare... finché non saranno più abitudini, ma scelte consapevoli.

Nella consapevolezza cessa la paura del giudizio degli altri.

IL TEMPO PER SÉ

27 agosto 2015

Un bene prezioso il Tempo!

Molte persone sottovalutano l'importanza di avere tempo per Sé. Tempo in cui l'azione verso l'esterno viene meno e ci si ferma a riflettere, ascoltare, ascoltarsi.

Chi non è abituato, spesso teme di annoiarsi o di infastidirsi e non ci prova neppure a ritagliare del Tempo per Sé. In questo modo non potrà mai rendersi conto che la vita si assapora proprio nel momento in cui si è in grado di sottrarsi al turbine del quotidiano e si staziona in uno spazio di pace e silenzio.

Molte persone si ritengono indispensabili, e forse lo sono davvero, e si lasciano logorare dall'azione esterna, come se non avessero un'alternativa, e quindi non potessero di fatto avere del Tempo per Sé.

Quando ritenete di dover fare, di non potervi sottrarre, quando ritenete di essere indispensabili, bruciate, consumate la vostra esistenza in questa convinzione.

È giusto impegnarsi nella vita in grandi e piccoli progetti, familiari, lavorativi, sociali, ma serve una cosa indispensabile per mandare avanti questi progetti: noi stessi.

Se manchiamo noi, se non stiamo bene con noi stessi, se non siamo in equilibrio, se non abbiamo energia, tutto il nostro operato sarà parziale, sicuramente al di sotto del nostro potenziale.

Per questo il Tempo per Sé diventa prendersi cura di sé stessi, per poter dare di più agli altri, sul lavoro, in famiglia, tra gli amici.

Dobbiamo cercare la Qualità nel nostro vivere e possiamo garantirla solo quando stiamo bene all'interno.

Cerchiamo tempo per noi stessi ogni giorno. Fermiamoci e chiediamoci se dove stiamo andando è esattamente ciò che desideriamo, non andiamo perché si deve o per abitudine.

Fermiamoci e chiediamoci se così come ci vediamo allo specchio, siamo davvero noi stessi e se non è così chiediamoci come vorremmo essere, cosa vorremmo esprimere.

Guardiamo oltre il nostro apparire.

Ma per far questo abbiamo bisogno di tempo e di non essere nel vortice.

Questo Tempo è una benedizione nella nostra giornata, cerchiamolo, esigiamolo, e viviamolo.

Ogni giorno sostiamo immobili, comodi, ad occhi chiusi e lasciamo che i pensieri da affollati, pieni di domande e risposte, diventino via via più radi. Seguiamo il ritmo del nostro respiro e osserviamo nella nostra mente la comparsa di un pensiero, poi una lunga pausa e poi ancora un pensiero e ancora una lunga pausa. In quel tempo vuoto accade qualcosa al nostro interno, come se scopriremmo di essere in un'altra stanza dove c'è solo silenzio. Una stanza che diventa sempre più vasta e i rumori dei nostri pensieri sono oltre le pareti. Invisibili...

Poi tornate pure nel vortice dell'esistenza, ma qualcosa è cambiato.

DELICATI

14 settembre 2015

Nella nostra vita, e in genere da tutto ciò che ci circonda, siamo spesso sommersi, travolti, pressati. Fisicamente, verbalmente, emotivamente. Tutto è scoop, tutto è esagerato, tutto è pieno. Anche i cibi sono “caricati” di colori, di sapori. Ormai si pensa che se non si “urla” nessuno ci ascolta. Molti hanno bisogno di selfie, di postarli e di “mi piace” per sentirsi considerati. In parte è per gioco, in parte no.

Ma anche quelli che si sentono “diversi”, e che giudicano questi comportamenti come eccessivi, loro malgrado subiscono comunque la tendenza del momento. In questi ultimi anni, la comunicazione è di fatto “imposta”, attraverso mille canali, che ci rendono sempre raggiungibili! L’alternativa a questa ingombrante presenza sembra essere “dimenticare” il telefono a casa o in modalità “silenzioso”, così da non venire “scossi” e fibrillare ad ogni arrivo di sms, messaggio FB, chat, mail e telefonate (anche se queste sono un po’ “in ribasso”).

Il “piccolo” problema è che quando riprendiamo in mano il cellulare passeremo svariati minuti a vedere cosa è successo e a rispondere ai vari messaggi.

Se vogliamo restare “connessi”, ed è importante esserlo, dobbiamo trovare il giusto equilibrio, per galleggiare nella comunicazione senza affogare.

Consiglio prima di tutto una suoneria delicata per noi stessi e per chi è attorno.

E poi consiglio di creare un vero e proprio “fronte di consapevolezza” per evitare di farci travolgere da ciò che accade. Consiglio atteggiamenti delicati: nell’afferrare le cose, muoversi con eleganza, nel mangiare, portare il cibo alla bocca senza voracità, nel lasciare gli oggetti, non lanciarli violentemente lontano, nel riporre le cose, farlo con cura, nel guidare un’auto, ma-

nifestare gentilezza evitando quella fretta che tutto travolge e rende scortesie e talvolta pericolosi.

Delicatezza verso sé stessi e verso la vita.

Serve spazio.

Nella giornata ritagliate sempre del tempo per voi stessi in cui meditare, questo tempo è una ricarica e avrete più autonomia quando i ritmi sono veloci, in modo da mantenere un centro internamente, uno stato di lucida attenzione, senza lasciarvi travolgere dagli accadimenti. Anche in velocità si può essere delicati. La confusione ed il caos non giustificano mai la scortesia e tantomeno la prevaricazione.

IMPROVVISO DESIDERIO

15 settembre 2015

Da dove originano i nostri desideri? Ve lo siete mai chiesti? Perché quello che ci andava bene fino al giorno prima improvvisamente non va più bene? Magari l'abbiamo vissuto per anni, condiviso per anni, poi ci svegliamo un mattino e sentiamo che abbiamo bisogno di un cambiamento.

Ci capita con tutto, a livelli più o meno drammatici.

Dal desiderio di un cambio di pettinatura, al desiderio di un nuovo stile di abbigliamento, al desiderio di recuperare una forma fisica perduta, al desiderio di una nuova auto, casa, lavoro, e qualche volta sentiamo ahimè il desiderio di una nuova vita...

Come canta Battiato: "Non servono tranquillanti o terapie... Ci vuole un'altra vita..."

Comunque, al di là della forma che prende... da dove nasce il desiderio?

Dalla parte più profonda di noi stessi, una parte con cui non siamo sempre in contatto, ma una parte viva e vibrante, che ogni tanto affiora in superficie, nostro malgrado.

La nostra vita scorre per lo più su binari fissi e anche quello che ci sembra nuovo, spesso, in realtà rientra nello schema.

Ma la parte più interna di noi stessi è ribelle allo schema.

La parte più interna vede la vita con gli occhi di un bambino, ama stupirsi e meravigliarsi, rinnovarsi continuamente, non ha paura, vuole toccare e sperimentare. Esattamente come fa un bambino, curioso della vita, ammirato, fortemente attratto da tutto ciò che è mistero, affascinato dell'esperienza sconosciuta: così è un bambino prima di essere sommerso dalle paure e dai giudizi.

Ma la parte interna non è affatto una parte infantile e capricciosa, è una forza integra e cristallina che guarda il mondo e la vita con occhi limpidi, senza le spesse lenti dei condizionamenti.

La parte interna, a seguito di variabili, come se avesse una serie di sveglie ben precise, ogni tanto squilla, ed ecco che compare nella nostra mente un pensiero nuovo: il desiderio di qualcosa... e guarda caso è sempre un cambiamento. La parte interna invoca un cambiamento, perché necessita di esperienza e questo non accade quando la vita diventa troppo meccanica. Diventa meccanica anche quando una persona per lavoro gira continuamente il mondo, e sembra che ogni giorno cambi qualcosa, ma alla lunga anche questo tipo di stimoli diventa ripetitivo e quando ciò accade non c'è più alcuna crescita.

La parte interna necessita di esperienza perché ha bisogno di crescere, di maturare, pur essendo avvolta dalla spessa coltre della personalità.

La parte interna attraverso il desiderio provoca un'onda nella personalità e questo crea nuova energia di crescita, in alternativa alla palude della meccanicità.

Osserviamo attentamente ciò che desideriamo... attenti a non scambiare desideri di essere con desideri di avere. Quasi sempre avviene questo errore. Perché tutto ciò che è collegato all'essere è più difficile da comprendere e perché nel farci delle domande, nel cercare di capire e di mettere a fuoco ciò che desideriamo davvero, ci fermiamo alle prime risposte, molto prima di giungere alla reale motivazione che sta all'origine.

Facciamo un esempio: Perché vogliamo un nuovo taglio di capelli? Perché vogliamo cambiare look. Ma... cosa vogliamo veramente? Davvero vogliamo solo accorciare i capelli, cambiare colore? O forse desideriamo qualcosa d'altro che crediamo di raggiungere grazie ad un cambiamento nell'apparire? Forse desideriamo essere notati... Decisamente più probabile.

Ma perché vogliamo essere notati? Forse perché vogliamo che qualcuno ci dica "Mi piaci"... Forse vogliamo solo l'attenzione di qualcuno, e forse questa attenzione ci serve. Ma perché vogliamo più attenzione? Perché desideriamo "sentire", "sentirci".

“Io voglio essere”. Questo è un mantra antico e ricco di significati profondi. E abbiamo il diritto di recitarlo, unitamente alla consapevolezza del rispetto per gli altri e per la vita tutta.

Quindi quando vedete qualcuno con un nuovo taglio di capelli siate sempre molto generosi e magnanimi negli apprezzamenti... È in atto un cambiamento!

NORMALE

26 settembre 2015

Il concetto di normalità è molto esteso, ma c'è un limite invalicabile dove la normalità cessa.

Siamo condizionati ad un certo tipo di “normalità” fin da bambini. A seconda della famiglia in cui cresciamo, mangiamo alcuni cibi e non altri, ci vestiamo in un certo modo, abbiamo un credo religioso o una visione laica, e una filosofia di vita.

È solo crescendo, attraverso il confronto con gli altri che veniamo a scoprire che ciò che per noi è normale per altri non lo è affatto, e sempre grazie “agli altri” scopriamo aspetti di vita sconosciuti, ma altrettanto interessanti.

In questo modo si allarga il nostro concetto di normalità, che da uno stato esclusivo, diventa inclusivo e comprendiamo che le differenze sono un fatto naturale, conseguenti al luogo di nascita, al tipo di società, all'etnia, al ceto sociale, alla disponibilità economica, al tipo di cultura, al tipo di religione.

La normalità dunque ha infinite sfaccettature.

Forse per definire una normalità più universale, che abbracci anche inevitabili differenze espressive, potremmo parlare di umanità.

Potremmo quindi definirci, non tanto normali, ma umani.

E con questo termine comprendiamo tutto, tranne la “disumanità”.

Perché moltissimi comportamenti per quanto “strani, differenti, in contrapposizione”, sono umani, ma altri sono disumani.

Indegni di un essere umano.

Di un qualsiasi essere umano, in qualsiasi luogo del pianeta si trovi.

C'è decisamente un limite al concetto di normalità, e ogni essere umano degno di questo nome, in qualsiasi luogo della terra, conosce questo limite. È scolpito nel cuore, anche nel cuore più duro.

Non sto a elencare i comportamenti disumani, ma sono sotto gli occhi di tutti. Facciamo in modo che questi comportamenti non rientrino nella “normalità”. Non abituiamoci mai a vedere alcune scene, continuiamo a sentire dentro di noi una distanza da tutto ciò, continuiamo a sentirci “differenti”.

Reagiamo all'indifferenza e all'accettazione che “tanto non si può cambiare”, perché non è vero, ciascuno di noi può fare la differenza.

Prima di tutto all'interno di sé, creando una mente lucida e intelligente, che sa osservare e che è in grado di crearsi un'opinione e di non subire dei condizionamenti.

Non lasciamo mai che solo gli altri ci dicano ciò che è giusto e ciò che non lo è.

Ascoltiamo ciò che risuona “giusto” nel nostro sentire, nel nostro cuore, e insegniamo questo ai nostri figli, affinché l'”umanità” abbia la meglio.

DOVERE O VOLERE

7 ottobre 2015

Il senso del dovere viene inculcato fin da quando si è bambini.

Si impara che si deve fare qualcosa e NON si deve fare qualcosa d'altro. Si impara che si deve essere in un certo modo e soprattutto NON si deve essere in un altro modo.

Questi paletti hanno per lo più una valida motivazione e ci insegnano a vivere in una collettività caratterizzata da diversi bisogni e necessità. Ci insegnano a rispettare “gli altri”, che si spera, rispettino noi, applicando le stesse regole.

Sono tuttavia muri messi attorno a noi e dentro di noi fin in tenera età, argini che inevitabilmente producono effetti collaterali: frenano la nostra esuberanza, soffocano la nostra curiosità e in parte indeboliscono la nostra libera espressione e quindi anche la nostra energia.

Spesso queste regole non sono accompagnate da valide motivazioni, nel peggiore dei casi la motivazione è: “Si fa così e basta!” In altri casi, più che illuminati da un “perché”, veniamo lusingati da un premio, o minacciati da un castigo.

E alla fine, anno dopo anno, ci adattiamo progressivamente ad una serie di regole e di norme. Ci conformiamo. Ci abituiamo ad un perimetro, e man mano che si alzano i muri, perdiamo il ricordo. Non ricordiamo più come ci si sente fuori dal perimetro.

La progressiva assimilazione di queste regole, non è tuttavia un fatto negativo, in una società come quella attuale, che viene definita civile se paragonata ad altre società considerate “incivili”.

Queste regole infatti ci limitano, ma al contempo ci proteggono.

Tuttavia, un autentico processo di maturazione e crescita che porti a diventare uomini e donne responsabili, dovrebbe essere un percorso che conduce alla consapevolezza, dovrebbe essere fatto di conoscenza, studio e comprensione, sperimentazione e

ricerca, di disciplina fisica, emotiva, mentale, mirante a raggiungere il pieno governo di noi stessi. Un percorso di questo tipo ci renderebbe liberi, liberi di pensare e di agire.

Non dovrebbe essere la paura di una punizione o di una multa o di una condanna a limitare il nostro comportamento, ma la comprensione del retto agire.

Ma per una società così complessa come quella attuale le leggi, i divieti, sono necessari, un'ovvia e per il momento indispensabile protezione da pericoli e rischi.

Ma le norme non dovrebbero essere subite, bensì agite, comprese ed applicate.

Dovrebbero servire per vivere meglio e più armonicamente. Se tutte le persone rispettassero le regole per scelta e non per obbligo, si potrebbe vivere in una società basata sulla fiducia e sul rispetto.

Anche se oggi siamo molto lontani da questa visione, siamo liberi di aspirare ad un futuro migliore, dove le regole non saranno più imposte e fatte rispettare, ma semplicemente saranno di fatto la cosa più armonica e corretta da fare in quel momento, con quella persona, in quella situazione.

Ma per dar vita a questo futuro dobbiamo allenare il senso di libertà e quindi di responsabilità.

Assumiamoci pienamente la responsabilità delle conseguenze delle nostre azioni e cambieremo il nostro modo di essere...

OPINIONE E GIUDIZIO

17 ottobre 2015

Questo argomento è molto difficile da sintetizzare. Però vale la pena tentare.

È uso comune in una via di Ricerca del Sé incontrare la classica affermazione: “Non devi giudicare”. E sull’onda di questa riflessione, a dire il vero corretta, vedo molte persone che rinunciano anche alle opinioni, e se non ci riescono si sentono in colpa... perché non dovrebbero “giudicare”.

Credo che ci sia un po’ di confusione in merito.

Un Ricercatore è libero di avere opinioni, anzi è bene che abbia opinioni, altrimenti non avrebbe un cervello funzionante.

La nostra mente formula continuamente frasi, crea analogie, confronti, ricorda, connette, paragona, valuta. Abbiamo una continua lettura mentale di ciò con cui entriamo in contatto, ma questo non è giudizio.

Se dico: “Sta piovendo” è un’osservazione. “Potrebbe piovere” è un’opinione in base ad una serie di osservazioni. “Che schifo di giornata: piove” è un giudizio.

Meccanicamente tendiamo a riconoscere ciò che entra attraverso le nostre 5 porte: vista, udito, tatto, olfatto, gusto.

Per esempio, se sentiamo un profumo, cerchiamo di dargli un nome, di riconoscerlo e quasi sempre cerchiamo di individuare da dove proviene. Fin qui tutto ok!

Quando diciamo: “Veramente buono”. Ecco il giudizio!

Perché da una semplice osservazione siamo passati ad una affermazione decisamente soggettiva (magari qualcun altro direbbe: “Questo profumo è nauseante”).

Comunque, alcuni giudizi non hanno significativi effetti collaterali. Altri sì.

Per esempio, se vediamo una persona che ruba la borsetta ad una signora anziana, potremmo pensare “Quello è veramente uno stronzo”.

È decisamente un giudizio negativo. Il ladro è stato etichettato e per noi non esiste nessun'altra lettura... Siamo categorici.

In questo modo ci dimentichiamo che è una persona che agisce in modo illecito o violento e sarebbe il caso di capire il perché del suo comportamento. Le sue motivazioni.

Il furto rimane un furto, qualcosa di non lecito, ma la motivazione potrebbe cambiare il nostro modo di leggere quella persona.

Tutta questa serie di passaggi è “crearsi un'opinione” del fatto.

L'origine del giudizio è una lettura soggettiva della realtà, aggravata dalla rapidità di giungere alle conclusioni (“cotto e mangiato”).

Giudizio e opinione. Anche se sono spesso usati come sinonimi, a mio parere sono molto diversi.

Sono entrambi soggettivi, privi di una visione oggettiva delle cose, perché risentono entrambi dei nostri condizionamenti, delle nostre paure e delle nostre identificazioni, ma generano un effetto diverso nella persona che li formula.

L'opinione si forma quando attraverso l'osservazione e la propria esperienza si crea una lettura di un fenomeno, ma non è qualcosa di assoluto, diciamo che ha “il beneficio di inventario”, cioè prevede che in base alla presa di coscienza di nuovi elementi, potrebbe essere variata o addirittura capovolta. L'opinione ha in sé un'incertezza.

Il giudizio ci pone al di sopra del fenomeno che stiamo osservando. Assumiamo il ruolo di giudice e dalla posizione distaccata legiferiamo, condanniamo, premiamo, puniamo. Senza incertezza.

Il giudizio alimenta l'illusione che sappiamo come stanno le cose.

Questo ci impedisce di giungere ad una visione più oggettiva.

Ci impedisce di crescere e maturare.

Chi formula molti giudizi negativi, vive in genere una profonda insoddisfazione o una profonda rabbia, o talvolta un senso di impotenza e si sente più forte e gratificato enunciando queste “sentenze”.

Ma è solo un’opinione.

IL RITO DEL CIBO

25 ottobre 2015

Al di là della moda di MasterChef e dintorni, il cibo costituisce un appuntamento quotidiano ed è qualcosa in grado di interferire moltissimo sia dal punto di vista fisico che emotivo, pertanto dovremmo curare la nostra alimentazione sia in qualità che in quantità.

Il cibo dovrebbe essere semplicemente energia che mettiamo a disposizione del nostro corpo, così come facciamo rifornimento di benzina o diesel alla nostra auto.

Ma il coinvolgimento emotivo associato al cibo rivela che non si tratta “solo” di nutrire le cellule del nostro corpo, ma soprattutto di provare piacere, o di privarcene, a seconda delle condizioni. In realtà sarebbe in primis buona cosa conoscere come funziona il corpo, l'apparato digerente ed il metabolismo.

Sarebbe bene conoscere cosa accade a tutto ciò che ingeriamo: dove va a finire, come viene utilizzato ed eliminato.

Alcune persone sanno tutto dell'auto che guidano e praticamente niente del loro corpo fisico.

Se consideriamo il cibo come energia è logico controllare e assicurarci che ciò che mangiamo non sia veleno, spesso con effetto a lungo termine... non stiamo forse attenti quando facciamo rifornimento a non inserire il diesel in una macchina a benzina? Certo che sì! E sapete cosa succede se nella benzina c'è acqua? Anche in minima quantità? La macchina si ferma.

E allora perché non siamo attenti in egual modo a ciò che inseriamo nel nostro corpo?

In una macchina così raffinata qual è il nostro corpo?

È importante soprattutto ciò che mangiamo ogni giorno!

Il nostro regime alimentare. Perché mattone dopo mattone noi costruiamo il corpo.

Non sto parlando solo di peso, sto parlando di salute degli organi e dei sistemi.

Tuttavia una sana alimentazione non si limita ad agire sul corpo fisico, bensì la sua sfera di azione va ad influenzare emozioni e qualità dei pensieri. Per questo se ancora non lo facciamo, iniziamo a curare qualità e quantità di ciò che ingeriamo: cerchiamo materie prime di ottima qualità e cuciniamole con cura.

Rendiamo l'alimentazione un fatto rituale e il cibo un piacere consapevole. Impariamo a dar vita ad un pasto sano e gustoso, per noi stessi e per gli altri.

L'attenzione al cibo, non in termini di calorie, ma di consapevolezza, ci consente di offrire agli altri, familiari e amici, un momento di autentico piacere.

È bello cucinare per altre persone cercando di creare cibi gustosi e ben presentati.

Anche se non saremo al livello di uno chef stellato, cucinare è un ottimo modo di sviluppare e coltivare la consapevolezza.

Rifuggite da un'alimentazione meccanica, veloce, inconsapevole.

Evitate cibo spazzatura, vero e proprio veleno.

Amate voi stessi e gli altri attraverso il rito del cibo.

SALTO QUANTICO

2 novembre 2015

Chi sono? È una domanda che un Ricercatore si pone spesso...

Difficile rispondere, la cortina delle identificazioni è densa ed ha molti livelli... È un po' come un file di Photoshop.

Io sono IO è una convinzione che ci avvolge tenacemente in ogni istante della nostra vita.

E in effetti alla domanda "Io chi sono?" risponderà sicuramente un io... quello predominante in quell'istante.

Quello in cui siamo identificati in quell'istante.

Siamo sempre identificati in un io, e ogni io è convinto di esistere e di essere l'unico e ineguagliabile, il solo e inimitabile.

La realtà è che esistono in noi molti IO diversi, ognuno dei quali è assolutamente certo di esistere.

Tutti hanno il nostro nome, ma hanno caratteristiche diverse.

Noi siamo una grande casa, che contiene più stanze, di volta in volta abitiamo una stanza. O meglio di volta in volta diventiamo una stanza.

Ogni stanza è arredata diversamente dall'altra, in alcune ci stiamo bene, in altre male. Ma quando siamo una stanza ci dimentichiamo completamente delle altre.

Avete presente quando un bambino passa da un gioco all'altro? Dimentica completamente il gioco precedente ed è interamente assorbito dal nuovo giocattolo che ha in mano.

Il pianto disperato per una sbucciatura ad un ginocchio, si trasforma in un sorriso perché gli date una caramella.

Prima era un io, poi diventa un altro io.

Prima la disperazione, poi la gioia.

Così accade che un giorno ci svegliamo pieni di entusiasmo con la convinzione che risolveremo un problema che ci angustia.

Ma dopo qualche ora arriva un imprevisto e iniziamo a perdere energia, la convinzione diminuisce, l'entusiasmo evapora, iniziamo a scivolare verso un'altra stanza e senza accorgerci (purtroppo) arriviamo nell'altra stanza, quella arredata con "non ce la farò mai, tutto è contro di me, tutto è uno schifo, ecc."

Siamo in un'altra stanza o meglio siamo la stanza... con le pareti nere dell'autocommiserazione.

Dove è finita la stanza dove ci sentivamo forti e determinati, dove tutto era possibile, quella che eravamo al mattino?

Persa.

Almeno per il momento.

Riapparirà, ma chissà quando.

Se noi riuscissimo, quando siamo la stanza con le pareti nere, cioè al massimo delle nostre emozioni negative, a creare un "salto quantico", potremmo raggiungere un punto dove osservare la stanza, e da lì potremmo guardare come l'abbiamo arredata. Se ci riuscissimo accadrebbe qualcosa di veramente straordinario: la stanza con le pareti nere, il nostro io fatto di autocommiserazione verrebbe privato di molta energia.

E gradualmente si dissolverebbe.

Per riuscire a fare "il salto quantico" dobbiamo nutrire ciò che, al nostro interno, è in grado di osservare, CIÒ che non è identificato.

Dobbiamo attivare, far crescere e mantenere il più a lungo possibile la nostra consapevolezza.

Gli io frammentati non possono scegliere, si limitano a sostituirsi gli uni agli altri in modo casuale, dipende da quello che succede nella giornata. Da come tira il vento.

Ma esiste la possibilità di osservare noi stessi dal di fuori dell'acquario, mentre vi stiamo nuotando.

LA FORTEZZA

14 novembre 2015

Può succedere un giorno in cui assistiamo al crollo delle nostre sicurezze, i nostri obiettivi diventano confusi, proprio quegli obiettivi per cui abbiamo magari lavorato un'intera vita.

Ci sentiamo soli e smarriti. I punti di riferimento non sono più tali. Le persone di riferimento non ci sono più. Siamo sospesi nel nulla.

La nostra fortezza è caduta.

E ci troviamo senza pareti. La sensazione che proviamo fa paura.

Ma è davvero una situazione da cui fuggire?

Io credo di no, ma certamente se non siamo addestrati, non è facile vivere improvvisamente nudi, sotto una pioggia battente senza fortezza, senza qualcosa che ci protegga.

Ma la fortezza che ci eravamo costruiti è sempre stata qualcosa di impermanente.

L'avevamo creduta solida perché aveva retto bene in alcune occasioni avverse. E quindi ci eravamo convinti che andava tutto bene. Invece reggeva semplicemente perché il vento non tirava abbastanza forte.

Il dato di fatto è che non esiste nulla di stabile, anche i manieri più solidi vengono corrosi dalle intemperie e dal tempo.

Costruire una fortezza fa parte della ricerca di sicurezza, fa parte del nostro bisogno di avere una casa in cui riposare senza rischi di aggressioni.

Sentire il bisogno di abbassare le difese, di rilassarci, di non guardarci le spalle, è qualcosa di inciso fortemente dentro di noi.

E per farlo abbiamo bisogno di un luogo predisposto.

Ma noi non ci limitiamo ad abitare una casa fatta di mattoni che ci protegga dalle intemperie, noi costruiamo una fortezza per credere in noi stessi o per sentirci vivi e lo facciamo attraverso convinzioni e identificazioni, che costruiamo fin da bambini e nelle quali ci riconosciamo.

Con l'andare degli anni abbiamo la sensazione di conoscerci davvero e di sapere quello che vogliamo dalla vita.

E quando qualcosa oscilla ci aggrappiamo fortemente a queste convinzioni. Ci chiudiamo nelle nostre stanze, alziamo il ponte levatoio e ricalchiamo i nostri passi, fino a quando ci sentiamo nuovamente stabili.

Ma questa stabilità dipende solo dall'intensità della forza che ci aggredisce. Per cui la persona fortemente identificata nel corpo fisico crollerà se perde la salute o la bellezza, la persona attaccata al proprio ruolo sociale crollerà se perde il lavoro o il riconoscimento degli altri, la persona attaccata al denaro crollerà se viene privato del suo conto in banca e dei suoi beni.

Per non parlare di più drammatiche aggressioni esterne brutali e scellerate.

Siamo in un mondo violento, conflittuale e imprevedibile, dove in ogni istante si possono generare sconvolgimenti.

Dovremmo abituarci a non avere una fortezza, a percepire tutto in divenire, in cambiamento, impermanente, dovremmo imparare a godere di ogni istante, e a reagire in ogni istante quando necessario.

Dovremmo imparare metaforicamente a stare sempre all'aperto, sotto il cielo stellato o sotto una tempesta di neve, sotto il sole cocente o una pioggia primaverile.

Non chiusi in false certezze.

Questa è la vita: divenire.

Tutto continua a cambiare dentro di noi e fuori di noi.

La ricerca di solide pareti, del quadrato della fortezza, del ponte levatoio implica una visione di protezione di fronte a qualcosa che potrebbe cambiare.

Ma di una cosa siamo certi: cambierà.

Se siamo ciecamente convinti di essere nel posto giusto e che tutto va bene, siamo vulnerabili e, deleghiamo alle nostre convinzioni, condizionamenti, false certezze, il nostro benessere.

La nostra fortezza è costruita da tanti mattoni: il nostro stato di salute, la nostra età, la nostra bellezza esteriore, le caratteristiche del luogo in cui viviamo o in cui lavoriamo, le persone che abbiamo accanto, gli oggetti che possediamo, il nostro stato sociale, i nostri titoli di studio, il nostro conto in banca, il potere che esercitiamo sugli altri, la nostra convinzione di ciò che è bene e di ciò che è male.

Tutto questo può essere spazzato via... come un castello di sabbia viene spazzato via da un'onda.

Ma se la fortezza l'abbiamo all'interno, se abbiamo realizzato il nostro centro di gravità permanente, potremo vacillare, ma non crolleremo.

Ricercare sé stessi significa liberarsi dal bisogno di una fortezza fatta di identificazioni, significa vivere la vita comprendendo il senso di essere vivi, acquisendo sempre più consapevolezza e responsabilità nei confronti di tutto e tutti.

Calare le mura della nostra fortezza significa acquisire coscienza di ciò che ci circonda, non identificandoci in specchi che ci rimandano sempre il nostro mondo...

Perché la nostra percezione soggettiva del mondo... non è il mondo.

La mappa... non è il territorio.

EPIGENOMA

24 novembre 2015

Ciascun essere umano nasce libero.

Ha carta bianca. È al centro di un quadro dove avrà la possibilità di dipingere la sua vita, con colori, forme e geometrie. Sta ad ognuno scegliere che cosa dipingere su quel quadro.

Abbiamo un tempo per progettare e per realizzare, c'è un inizio e ci sarà una fine.

Meglio diventare consapevoli di quale disegno stiamo creando, e scegliere così la nostra vita.

Ognuno di noi farà il suo personalissimo quadro. Ciascuno di noi è diverso. Viviamo in un pianeta dove la diversificazione regna sovrana.

Nel 2000 si raggiunse l'importante risultato di identificare e mappare i geni che compongono il genoma umano, ma la scoperta più affascinante arrivò qualche anno più tardi, con l'epigenoma, il "secondo codice genetico", cioè l'insieme degli interruttori che accendono e spengono i singoli geni.

Il DNA di ciascun uomo contiene circa venticinquemila geni, e questo resta fisso per tutta la vita, mentre l'epigenoma varia e fluttua continuamente.

Ogni gene può essere attivato da un numero di interruttori che varia da venti a quarantamila.

La cosa interessante è che una cellula del fegato ha la stessa catena di DNA di una cellula del cervello, sono gli interruttori dell'epigenoma che la rendono funzionalmente differente. E l'epigenoma di ogni persona è influenzato dallo stile di vita, alimentazione, esercizio fisico, ambiente, ma anche dal suo "stile emotivo", e dal suo "stile di pensiero".

È impossibile pensare che non ci sia un'interrelazione tra corpo e psiche.

Dunque, ogni essere umano è unico e irripetibile e nasce con il diritto di vivere esprimendo sé stesso. Ma come è possibile coniugare la diversità con la libertà individuale, con il fatto che ciascuno vuole vivere come meglio crede, come è possibile non generare conflitti?

Partiamo dalla constatazione che la diversità è alla base della vita su questo pianeta.

È illogico combattere la diversità e pretendere che tutti diventino uguali. Perché è impossibile. Genetica docet. Ma allora diversità significa per forza conflitto, con chi è diverso da noi?

È questo il nostro destino: o conflitto per prevalere oppure nessun conflitto e quindi rinuncia e schiavitù?

Dobbiamo limitare la nostra libera espressione, la nostra libertà perché qualcuno di più violento ce lo impone?

Il problema sta in cosa si intende per libertà.

Alcuni pensano che la libertà significhi esprimere sé stessi, punto e basta, una visione egocentrica in cui il mondo è un semplice riflesso di sé stessi. Una persona di questo tipo pensa: io sono al centro del mio mondo: voglio questo, credo in questo, mi spetta questo, è una visione assoluta... ma limitata, poiché quello che questo tipo di persona vede è una mappa, la sua personalissima mappa mentale.

Ma si sa che la mappa non è affatto il territorio.

Ma se nella mappa sono previsti degli imperativi che non riconoscono il diritto alla libertà degli altri, e se quell'individuo dà il via ad azioni seguendo la sua personalissima mappa ciò genererà degli effetti nel territorio.

Possono esistere mappe individuali o di gruppo, ma restano mappe. Il territorio non è meglio né peggio della mappa, è proprio diverso, multiforme e cangiante. Comprende tutte le diversità. La mappa invece è stabile, fissa e cronicizzata.

La storia è costituita da una serie di ondate di mappe che sconvolgono territori, la visione di qualcuno che vuole prevalere sugli altri in nome di qualcosa in cui crede. Lui o loro credono.

È la volontà di rendere gli altri uguali a sé stesso, cancellandone la diversità, con motivazioni diverse. Ma poiché la diversità non si può cancellare, ecco che si crea un automatismo distruttivo per tutti. Il meccanismo è storicamente trito e ritrito ed è grande fonte di sofferenza.

Quando c'è sofferenza in una persona o in una società significa che qualcosa va compreso, qualcosa di importante. Perché la sofferenza si genera solo quando c'è una disarmonia.

Forse va compreso che la diversità non è necessariamente causa di disarmonia, ma al contrario potrebbe proprio rappresentare la soluzione della disarmonia.

Forse non si è ancora riusciti a considerare la diversità come una grande possibilità di creare un nuovo stato delle cose.

I confini emotivi e mentali sono trincee di guerra. Che culminano spesso nella violenza totale dove ovviamente il più aggressivo o il meglio armato vince. Ma vince davvero? Su cosa?

La diversità non potrà mai cessare, ce l'abbiamo nel DNA.

I confini emotivi e mentali dovrebbero diventare tavole rotonde a cui sedersi e confrontarsi per un mondo migliore.

Ci vuole una visione comune, una direzione comune, senza rinunciare alle nostre identità, peculiarità, ai nostri talenti.

Siamo prima di tutto esseri umani, facciamo parte, costituiamo l'Umanità.

C'è bisogno di creare una permeabilità tra confini mentali ed emotivi.

C'è bisogno di una direzione comune, di un progresso insieme.

Di una cosa siamo certi: nessuno ama la sofferenza e la malattia. La paura è uguale per tutti. Perdere qualcuno che si ama è

uguale per tutti. La fame e la sete sono uguali per tutti. Il sole splende per tutti e la pioggia cade su tutti.

Nessuno sul pianeta dovrebbe soffrire e ci sono già gli strumenti perché ciò sia possibile.

Tutto questo dolore che infiamma il pianeta, in ogni luogo, indica che siamo alle soglie di un cambiamento. Ma il cambiamento parte da ciascuno di noi, nelle scelte quotidiane: se riempiamo le nostre menti di odio, genereremo odio e vendetta.

Il passato non può essere cambiato, ma il futuro dipende solo da noi.

Le forze in campo sono proporzionali alle possibilità dell'essere umano di oggi. Ma ogni cambiamento avviene attraverso uno sforzo. La comunicazione oggi è capillare, arriva anche sul nostro telefonino. Dobbiamo (sforzo) scegliere cosa leggere e cosa ascoltare. Dobbiamo (sforzo) scegliere di cosa nutrire la nostra mente.

Vogliamo far parte di quelli che risolvono il problema o di quelli che lo creano?

Per poter trovare la soluzione è necessario conoscere, quindi non fermiamoci all'informazione (sforzo), ma approfondiamo le cause e risaliamo fino alle motivazioni.

Non solo motivazioni legate alla storia di specifici eventi, ma motivazioni che risiedono nelle parti non ancora risolte nella struttura mentale ed emotiva dell'essere umano.

Questo studio necessita di sforzo, cioè del direzionamento della nostra energia, che altrimenti scivola in abitudini e meccaniche che ci portano sempre allo stesso punto.

Alcune persone scelgono con estrema attenzione e al massimo della loro consapevolezza di agire e parlare non in modo impulsivo, non “di pancia”, ma al contrario si controllano e comunicano con il massimo dell'attenzione sapendo che ogni azione, ripetuto ogni azione, genera una reazione, non sempre prevedibile.

Anche questo richiede sforzo.

Cerchiamo di mantenerci desti e consapevoli, governiamo il nostro emotivo e il corso dei nostri pensieri, in ogni istante, non arrendiamoci mai nella ricerca della consapevolezza, ciò significa costruire la piena coscienza di noi stessi e del mondo in cui siamo immersi.

Quando ci accorgiamo di essere caduti in una visione soggettiva rialziamoci velocemente per evitare di venire completamente colorati dalle nostre emozioni.

Prendiamoci ogni giorno del tempo per un reset attraverso la meditazione. La meditazione, il corpo immobile e la mente concentrata non è “solo” una via trascendentale per pochi, ma è uno strumento di vita, prezioso, indispensabile nei nostri tempi, come lo è sempre stato.

Se non l’avete ancora fatto è tempo di iniziare, cercate qualcuno che vi insegni come meditare.

Meditazione non significa riflettere, ma smettere di riflettere.

Silenzio mentale.

È molto difficile, serve una guida, per evitare di stare seduti su un cuscino pensando di meditare.

INNAMORARSI

8 dicembre 2015

Molte persone sono alla ricerca della felicità.

Molte persone considerano lo scopo della loro vita essere felici.

I più fortunati vivono momenti di felicità, periodi più o meno lunghi, ma è molto difficile che permangano.

La felicità è uno stato particolare di leggerezza, in cui guardiamo alla vita con occhi diversi dall'abitudinario, è spesso collegata alla libertà e ad un senso di possibilità.

Quando sorge è una sensazione nitida.

Quando siamo felici, siamo diversi con noi stessi e con gli altri, più aperti e disponibili. Sentiamo qualcosa di frizzante all'interno. Vita in fermento.

Sarebbe bello essere spesso "felici". Ma come possiamo riuscirci?

Io credo che dovremmo innamorarci.

Innamorarci... non di qualcuno, ma piuttosto di qualcosa.

Viviamo spesso un po' a malincuore la nostra realtà quotidiana convinti che ci sia sempre qualcosa di meglio che non stiamo vivendo, perché non è possibile o non ci è concesso.

Questo modo di pensare è un inganno, e un grande ostacolo tra noi e la realtà delle cose.

Con questa forma mentis vediamo una continua impossibilità.

Non vediamo la possibilità.

Viviamo una continua infelicità.

Non vediamo la nostra realtà.

La prima "cosa" di cui innamorarci è la nostra vita.

La nostra vita... così come è.

Se sentiamo il desiderio di un cambiamento consideriamolo parte integrante della nostra vita, non in opposizione alla nostra vita.

Amiamo il nostro corpo, amiamo la possibilità di sperimentare emozioni, sia positive che negative, amiamo la possibilità di conoscere, di cambiare idea, di comunicare, amiamo la possibilità di sbagliare e di non essere all'altezza, la possibilità di perdere e di vincere. Amiamo il contatto con ciò che ci circonda, con gli altri, anche con coloro che ci creano problemi.

Se poi ci innamoriamo di un uomo o di una donna... ben venga.

Ma dovremmo essere innamorati della nostra vita anche nei periodi in cui siamo soli.

La felicità sta nell'amare le cose, non nella proiezione olografica di cose fantastiche e illusorie che sono sempre diverse da ciò che abbiamo.

La felicità sta nel comprendere che la sofferenza non è mai fine a sé stessa, ma uno strumento per conoscere sempre più noi stessi.

La felicità sta nel cogliere che nell'andamento altalenante dei nostri stati emotivi, gli "Up and Down", sono il motore pulsante della nostra vita.

La felicità è fondamentalmente scoprire un punto stabile in noi stessi e permanervi.

Di solito, invece, siamo seduti nel nostro giardino pensando a quello del vicino... dove si sa... "l'erba è sempre più verde".

Illusione.

Anche l'erba del nostro giardino è verdissima e ci siamo seduti proprio sopra. Beh, visto che ci siete già seduti... provate a rimanere in silenzio, immobili, calmi.

Ascoltate il vostro respiro naturale, vincete la voglia di alzarvi subito, osservate la vostra mente che giudica quanto inutile sia questo star fermi immobili... Se avrete la pazienza di permanere

re seduti e calmi per almeno una mezz'ora, cullati dal ritmo del vostro respiro, accadrà che sentirete qualcosa di diverso.

Magari non mentre siete seduti, magari vi sarete già alzati.

Ma avvertirete uno strano fermento.

La felicità di Essere. Semplicemente.

COLLEGAMENTO

28 dicembre 2015

Cum ligare: CUM, insieme, LIGARE, legare: congiungere strettamente una cosa ad un'altra. MENTUM indica il mezzo e l'atto di congiungere.

Cercando l'etimologia si trova sempre qualcosa su cui riflettere. L'etimologia descrive non solo le radici delle parole ma fondamentalmente tratteggia la storia dell'Uomo, delle popolazioni della Terra, della loro evoluzione, dei loro legami, delle loro scissioni, dei loro collegamenti.

Legare, dal latino *ligare*, dal greco *lygein*, piegare, annodare, dalla stessa radice del sanscrito: *lingami*, che significa piego, e *alingami*, abbraccio.

Collegarsi a qualcosa può significare subire una situazione o abbracciare un'idea...

C'è un'ambivalenza in questo termine... legare, può generare schiavitù o libertà... dipende da colui che crea il collegamento e a cosa si collega.

I sistemi attuali di collegamento grazie al Web sono rivoluzionari rispetto alla situazione di pochi decenni fa. Il World Wide Web nasce solo nel 1991, fino al 1995 è stata una rete alle comunicazioni all'interno della comunità scientifica e tra le associazioni governative e amministrative, ma dal 1995 in poi c'è stato un aumento esponenziale di computer che si sono connessi in rete.

Semplicemente incredibile ciò che è successo in pochi anni... anche se in realtà Tesla aveva detto nel 1926: "Quando wireless sarà perfettamente applicata tutta la terra sarà convertita in un cervello enorme, cosa che in realtà è, poiché tutte le cose sono particelle viventi di un tutto ritmico e reale. Saremo in grado di comunicare l'un l'altro istantaneamente, indipendentemente dalla distanza. Non solo, ma attraverso la televisione e la telefo-

nia potremo vedere e sentire un altro perfettamente come se fossimo faccia a faccia, nonostante la distanza di migliaia di miglia, e gli strumenti attraverso i quali saremo in grado di fare tutto questo saranno incredibilmente semplici a confronto con il nostro telefono attuale. Un uomo sarà in grado di portare un telefono nel taschino del panciotto”.

L'unica cosa che non ha previsto è che non si usa più il panciotto!

Profetica la visione di Tesla degli inizi del 1900. Una mente che sapeva guardare lontano... oltre l'evidenza.

C'è un potenziale immenso nell'attuale tecnologia. Internet è un collegamento su scala mondiale. Flussi e intrecci di informazioni, pensieri, idee che scorrono su filamenti invisibili. Questi scambi istantanei grazie ad Internet fanno la differenza nella vita della gente. Una differenza tale che può generare una nuova visione della vita.

La grande rete è fatta di miliardi di postazioni di computer, miliardi di occhi che guardano i monitor... occhi, collegati a menti e cuori. Menti e cuori che reagiscono a informazioni e immagini. Occhi che guardano il mondo. Persone affacciate al mondo...

Ogni persona contiene un potenziale immenso. È un'intelligenza collegata ad un cuore, per questo ha un potenziale immenso.

Ogni persona vuole, ogni persona può. Per questo è importante la visione di ogni persona.

È importante che ogni persona sia in grado di andare oltre l'evidenza di un mondo dove i conflitti e la violenza sembrano prevalere.

È importante che ogni persona vada oltre questa drammatica evidenza e sprigioni una nuova visione.

Generando una visione dove l'umanità è in PACE.

Prima ci vuole una visione, e poi bisogna dirigere l'energia necessaria per realizzarla.

Per nutrire la nostra visione dobbiamo pensare a come sarebbe l'umanità in pace, come avanzerebbe la scienza, la medicina, l'arte, come sarebbero aiutati i più deboli, a come sarebbe rispettato il pianeta che ci ospita, a come sarebbero rimossi gli ostacoli che impediscono il miglioramento della vita delle persone. Niente più schiavitù al denaro, né al potere egoistico, ma spazio all'altruismo, alla cura degli altri e del pianeta.

Per andare oltre l'evidenza, per vedere oltre le immagini che sottolineano sempre il peggio di questa umanità, abbiamo bisogno di un punto da cui osservare, un punto che ci ricordi chi siamo e dove siamo.

Un "centro di gravità permanente"... è questo che ci serve.

Osservando la vita attraverso questo "centro", saremo in grado di comprendere ed utilizzare le informazioni, saremo capace di scegliere e cestinare, valorizzare e dimenticare, saremo capaci di farci un'idea di ciò che sta accadendo al nostro mondo. Sappremo esattamente di cosa nutrirsi e cosa rigettare per far crescere ed implementare la nostra visione.

Per realizzare il centro di gravità permanente è necessario ricorrere ad un'altra tecnologia. Una tecnologia potente in grado di fare la differenza. Parliamo di tecnologia interiore, qualcosa che è in grado di far funzionare bene i nostri software: corpo, emozioni e mente.

Ognuno di noi è seduto al volante di una macchina, potentissima, fatta di corpo, emozioni e mente, ma la usiamo malamente o a regime ridotto e spesso ci troviamo in panne al bordo della strada.

Questa tecnologia insegna come guidare la nostra macchina per scegliere dove andare, a quale velocità viaggiare, e come interagire con gli altri.

Il collegamento con qualcuno che conosce questa tecnologia può essere determinante.

Se fossimo già in grado di viaggiare da soli, saremmo felici e appagati della nostra vita.

Se lo siete – felici ed appagati – questo post è solo un esercizio di lettura, ma forse non riuscirete ad ignorare il fatto che attorno a voi “gli altri” stanno ancora cercando quello che voi avete già trovato.

Se non lo siete – felici ed appagati – beh è tempo di rimboccarsi le maniche e iniziare a fare qualcosa per voi stessi, sottraendo del tempo alle vostre abitudini che vi mantengono in un perimetro ristretto e iniziare a dedicare del tempo a qualcosa che vi consenta di diventare padroni della vostra vita.

Dipende solo da voi... a cosa volete collegarvi? A qualcosa che vi renda prigionieri o a qualcosa che vi renda liberi?

LA SERRATURA

11 gennaio 2016

Può accadere di trovarci nella vita spersi e spaesati. Come a camminare in un deserto senza punti di riferimento e con poca acqua.

Possiamo addirittura essere ingannati da situazioni che come miraggi creano rifrazioni illusorie, e ci danno l'impressione di un ristoro o di un porto sicuro. E noi ci dirigiamo verso di esse colmi di speranza. Possiamo tentare la ventura una volta, due volte, ma poi l'acqua finisce e siamo ancora più deboli.

Quando ci troviamo in queste situazioni invece di vagare a vuoto è meglio fermarsi, chiudere gli occhi, e sentire il nostro respiro. Fare il punto.

Stare in un punto. Immobili. Come se ci sedessimo sulla duna di un deserto, meglio sotto una palma, e iniziassimo a fare uno screening di noi stessi. Non un'analisi mentale, ma "semplicemente" un ascolto delle sensazioni del nostro corpo. Ancoratevi saldamente al corpo.

Sentite dove siete seduti, quali parti del corpo sono appoggiate a terra e come è la postura, cercando di migliorarla per poter respirare ampiamente, senza blocchi e compressioni. Ci si può anche coricare, ma è facile addormentarsi, e se ciò accade, non è certo negativo, però sarebbe più utile restare collegati al respiro in modo consapevole.

Respirare in modo consapevole per almeno un'ora alla mattina e un'ora alla sera, in una posizione comoda, con la schiena ben eretta in modo che il respiro circoli liberamente, ci aiuterebbe tantissimo a ritrovare un'armonia interna. Il respiro è simile ad un'onda, il suo suono, il suo ritmo, ci calma.

Quando siamo in difficoltà spesso stiamo vedendo la nostra vita attraverso una piccola fessura, dimentichi della totalità della nostra esistenza.

Smettere di girare come una trottola, fermarci, ci aiuta a individuare la fessura sottile attraverso la quale stiamo percependo noi stessi e la vita. È come guardare attraverso una serratura.

Quando guardiamo attraverso una serratura l'immagine è solo parziale. Pertanto, illusoria.

Quando agiamo nella vita come conseguenza di ciò che vediamo attraverso la serratura ci fa permanere in un mondo di specchi, sempre più illusorio, e caotico.

Fermarsi tutti i giorni, al mattino e alla sera, in tranquillità, collegandoci al ritmo del nostro respiro naturale, cambierebbe moltissimo il nostro modo di guardare alla vita e quindi anche ai problemi che in essa inevitabilmente incontriamo.

Dobbiamo continuare a vedere la porta, staccandoci ogni giorno volutamente, intenzionalmente, dall'immagine che vediamo attraverso la serratura.

Non perdetevi di vista la porta! E ricordate che una porta può essere aperta.

Oltre all'utilizzo dell'osservazione della respirazione naturale, ci sono tecniche di pranayama che sono molto utili, ma devono essere trasmesse da una guida.

PERDERE IL TRENO/PRENDERE IL TRENO

27 gennaio 2016

Quante volte si rimanda qualcosa convinti che ci sarà una prossima volta?

Ma questo modo di pensare ci inganna e perdiamo spesso possibilità di cambiare, di imparare, di confrontarci, di incontrare persone, concetti, situazioni in grado di farci crescere... e perché? Semplicemente per pigrizia, noia, abitudine. Talvolta scegliamo volutamente di non voler vedere i vantaggi che ci porterebbe quell'incontro, altrimenti se così fosse, giudicheremmo negativo il non andarci e ci sentiremmo in colpa.

E così è più facile dire a sé stessi non ho tempo, non so se mi interessa davvero, non so se ne vale la pena, vorrei tanto... ma non posso... scusa ho una lezione di tango.

Ognuno di noi in cuor suo sa perché non fa una certa cosa o non va in un certo posto, ma nella maggior parte dei casi non è una scelta... è solo seguire la linea di minor resistenza. È seguire la linea che ci da un immediato piacere.

Preferiamo restare “sciallati”, come si usa dire oggi.

E così si prosegue giorno dopo giorno convinti di fare tutto il possibile. Ma non è vero. Sarebbe molto meglio ammettere la nostra mancanza di sincerità, perché solo così potremmo correre ai ripari.

Qual è lo svantaggio di perdere i treni?

“Solo” che rimane sempre tutto uguale nella nostra vita.

Se nuotiamo nel nostro acquario convinti che sia un mare, e non proviamo ad uscire conoscendo altri acquari, non potremo mai scoprire le caratteristiche del nostro personale spazio vitale. Abbiamo bisogno di nuotare in altri acquari, mettere a confronto il nostro modo di pensare e di vivere, con altri modi di farlo. Potremo scoprire che altri acquari sono un bicchiere rispetto al

nostro, oppure che al contrario sono mari, vasti, colorati e riccamente popolati.

Come possiamo scoprirlo se restiamo fermi, nuotando in cerchio? Dobbiamo saltare sul treno quando passa, cioè quando accade qualcosa: un evento, un incontro, un appuntamento, una nuova possibilità, anche se è qualcosa che ci impegna. Probabilmente non è rilassante o rassicurante, come andare a mangiare una pizza, ma potrebbe aprire nuovi orizzonti... e questo una pizza non può farlo (in alcuni casi forse sì).

La prima cosa da fare è esser sinceri con noi stessi. Difficilissimo.

Trovare il coraggio di osservarsi, con le nostre possibilità e i nostri limiti.

Conosco persone che sono giudici spietati e quindi difficilmente si osservano... perché rischiano di vedere di sé stessi qualcosa che non possono accettare e quindi stanno male, e preferiscono non guardare.

Un'altra importante cosa da fare è aver cura di sé, accogliendo anche i lati che non ci piacciono, ed educandoli come si fa con un bambino a comprendere cosa è giusto fare e perché.

Solo in questo modo potremo ovviare allo scivolare verso la linea di minor resistenza, imparando a permanere nel punto in cui scegliere la cosa migliore da fare per "crescere". In alcuni casi "crescere" è semplicemente il coraggio di andare ad incontrare una persona che ci mette a disagio, o affrontare una situazione conflittuale.

Quando non lo facciamo e preferiamo lasciare passare del tempo, speriamo spesso, in cuor nostro, che non si generi più un'altra occasione.

Ecco, in questo caso abbiamo perso un treno.

"Perdere il treno" è un'affermazione molto generalizzata. E ci sono molti tipi di treni.

Tuttavia ogni "treno" è un evento unico, perché non è determinante solo l'elemento esterno, ma anche noi stessi, infatti po-

tremmo essere pronti in quel momento e non un mese dopo. Oppure potremmo essere pronti il mese dopo, ma nessuno ci assicura che si possa ripetere l'evento, perché quello non sempre possiamo determinarlo noi.

Alcune persone mi hanno raccontato: “peccato che non sono riuscita a fare quel viaggio, poi mi sono ammalata e ora sono impossibilitata andare”. Oppure: “sono triste, non sono riuscita a chiarire quel malinteso con il mio amico, è mancato l'altra sera, tragicamente, in un incidente stradale”. Oppure: “peccato che ho perso quel lavoro, ho sottovalutato la preparazione e non sono riuscito a superare il test”. Oppure: “peccato che non sono stato con mio figlio quando era piccolo, ma sai ero così impegnato con il lavoro”. Oppure: “peccato che ho perso la possibilità di imparare l'inglese, ma sai dovevo trasferirmi per un anno a Londra, e non me la sono sentita, oggi però, mi sarebbe così utile per trovare un lavoro”. E così via.

Treni più o meno importanti, ma sempre possibilità mancate, talvolta drammaticamente irrecuperabili.

Peccato averle perse, oggi la nostra vita sarebbe forse diversa.

Magari peggiore, magari migliore.

La cosa importante è l'attimo.

Tutto accade in un attimo: la scelta.

Ma talvolta siamo talmente lontani da noi stessi che anche la semplice scelta, tra il fare e il non fare una cosa, è confusa, faticosa, insicura.

In effetti dovremmo ogni giorno ritrarci in noi stessi in silenzio, per “percepire” come stiamo, osservando se va tutto bene, se siamo sempre coerenti con il nostro sentire.

Se avvertiamo che non è così, certamente possiamo stare fermi in attesa di tempi migliori, sperando che qualcosa cambi, auspicando che arrivi qualche aiuto dall'esterno... ma potremmo stare così a lungo, anche anni.

Oppure possiamo avanzare, anche se a fatica, osservando ciò che la vita ci fa scorrere davanti e cercando di saltare sui treni che ci sembrano familiari o che ci affasciano, o che sentiamo “giusti”, anche se non sappiamo bene perché.

Si può sbagliare certo. Ma comunque è vivere.

STARE ATTACCATI

14 febbraio 2016

L'attaccamento è un argomento molto complesso, ma oggi vorrei parlarne con leggerezza, e un po' di ironia. Siamo già fin troppo schiacciati dai "vorrei... ma non posso o non ci riesco", e allora cerchiamo di guardare i nostri limiti in modo un po' trasversale. Magari non affrontandoli in modo conflittuale, con sforzo e pregiudizio, potremmo scoprire che riusciamo ad aggirarli e ci troviamo dall'altra parte più leggeri e rinnovati.

Per ciò che riguarda l'attaccamento... è vero... è difficile quasi per tutti "lasciar andare". Difficile lasciar andare le persone – figli, amanti, genitori – difficile lasciar andare le "nostre cose", difficile lasciar andare le abitudini e le convinzioni.

Perché tutto ciò che ci circonda è il nostro mondo... siamo noi!

Persone, cose e idee/percezioni della vita, costituiscono il nostro mondo, rafforzano il nostro EGO. Lo nutrono.

Ma ogni aspetto della vita ha sempre due facce, e così se l'attaccamento da una parte ci fa soffrire quando perdiamo l'oggetto amato, d'altro canto proprio questa sofferenza è un campanello d'allarme che ci aiuta a mettere in luce i nostri bisogni, le nostre paure, i nostri limiti. E quindi potrebbe invogliarci a cercare una via di superamento.

Per osservare l'attaccamento alle cose, pensiamo a cose piccole, per esempio a rinunciare domattina a bere il nostro solito caffè... Oppure pensate di eliminare quel paio di jeans che usavate a 18 anni, e che proprio non indosserete più, nascosto in fondo all'armadio. Oppure provate a buttare lo Swatch ormai inutilizzabile, regalatoci al liceo, spiaggiato nel cassetto della scrivania. Se qualcuno non si ritrova in questo tipo di esempi, credo che ne possa individuare altri anche di maggior spessore.

Tutti tendiamo a tenere e trattenere... Perché? Fondamentalmente perché ci piace, proviamo piacere.

Gli attaccamenti colmano un senso di vuoto, ci danno sicurezza, ci aiutano a “riconoscerci”.

Questo è un fatto naturale, l’EGO è un fatto naturale, ma col passare degli anni, può diventare una gabbia, perché non cambia più, si cristallizza, prende una forma e resta tale. Spesso siamo convinti di vivere liberamente, invece ci muoviamo sempre nella stessa stanza che è uguale da tanto tempo, ma non ce ne accorgiamo. E continuiamo ad aggiungere paletti e convinzioni a cui attaccarci, per sentirci sempre più sicuri e protetti.

Invece siamo sempre più prigionieri.

Finché ci convinciamo che la nostra vita è quella che è, bella o brutta che sia. Ci convinciamo che è il nostro destino.

Quando arriviamo a pensare che non ci siano alternative, ci arrendiamo definitivamente. Ma questa è una visione illusoria, poiché noi restiamo sempre artefici della nostra vita, solo che non ne siamo consapevoli, spesso perché non abbiamo le giuste informazioni.

Esiste infatti un “fuori dalla stanza”, di cui si parla poco e confusamente.

O meglio sono stati scritti fior di libri sull’argomento nel corso dei secoli, ma nel caos di dati che oggi ci circondano, è paradossale come informazioni preziose e vitali naufraghino sommerse da schiuma di notizie spesso completamente inutili.

Molti testi parlano di una Via di Ricerca della Verità, che contempla il fatto che quella che viene comunemente definita Realtà, invece non lo sia affatto. Molti uomini e donne nel corso dei secoli hanno ricercato e hanno trovato.

È vero tuttavia che la fatica del vivere spesso toglie la voglia di cercare un rinnovamento, uccide l’energia e la curiosità di cercare una porta in una stanza che non vediamo neppure.

Ma se un giorno stanchi della ripetitività della nostra vita, decidessimo di tentare la sorte e provassimo a liberarci di alcune cose, per esempio libri, diari, vestiti, mobili, oggetti, piatti un po’

sbeccati, centri tavola improbabili, ed altre infinite cose inutilizzate da decenni che abbiamo in casa... scopriremmo quanto sia potente l'attaccamento.

Potremmo prendere degli scatoloni e riempirli con questi oggetti vintage e regalare tutto oppure accatastarli in cantina o in soffitta, attendendo il momento (talvolta mai) di eliminarli definitivamente.

Comunque, questo primo step è già una conquista.

Una volta fatto questo mini-trasloco, ci accorgeremo che qualcosa è cambiato. È diversa la casa, siamo diversi noi.

Cosa è successo? Abbiamo fatto un passo avanti. In che direzione? Dipende...

Per molti sarà solo aver fatto ordine in casa, per altri sarà una possibilità di comprendere qualcosa di più.

Molto della Ricerca del Sé è basato proprio sulla capacità di emanciparsi dagli attaccamenti, perché ogni attaccamento è sorgente di sofferenza.

Molto della Ricerca del Sé è basato sulla capacità di dissolvere l'EGO, anche riconoscendo l'illusorietà delle nostre sicurezze.

La Ricerca del Sé rende diafane le pareti della stanza in cui crediamo di trovarci, fino a realizzare che non esiste alcuna stanza.

“Oh Shariputra, la forma non è che vuoto, il vuoto non è che forma”.

La Via di Ricerca del Sé può iniziare in tanti modi, ma per camminare sulla Via serve un Sistema di Tecnologia Interiore e qualcuno che lo trasmetta!

LA GIOIA

1 marzo 2016

Una sensazione rara. Una sensazione che abbiamo provato probabilmente quando eravamo bambini.

Perché la proviamo così di rado man mano che diventiamo adulti?

Perché viviamo nelle aspettative.

Perché non siamo nel presente, ma veleggiamo nel futuro o nel passato.

Aspettiamo sempre che accada qualcosa di nuovo e di bello o aspettiamo di rivivere qualcosa di bello che abbiamo già sperimentato nel passato.

Meglio stare nel presente, perché è qui che accadono le cose. È qui che dobbiamo mantenere lo sguardo. Dobbiamo diventare consapevoli di ogni istante.

Le quattro domande che ci aiutano ad essere in un istante consapevoli:

Dove sono? Con chi sono? Cosa sto facendo? Come mi sento?

Se avessimo sempre questo grado di consapevolezza saremmo spesso felici: felici perché in realtà c'è sempre qualcosa di piacevole in ciò che stiamo vivendo, ma che essendo distratti o identificati in qualcosa perdiamo completamente di vista.

Talvolta anche la stanchezza o un momento di solitudine può essere piacevole. Oppure semplicemente alzare lo sguardo al cielo o verso l'orizzonte. Oppure il profumo di una tazza di the o una musica o una frase che sentiamo mentre camminiamo.

Momenti semplici di felicità, in questi spazi talvolta si sprigiona qualcosa di diverso... un'emozione diversa: la gioia.

La gioia è un'emozione intensa, immotivata, che nasce improvvisa e nulla la supporta se non una grande, infinita gratitudine di

essere vivi e di sentire la vita che scorre nelle nostre vene e nell'aria attorno a noi. La gioia è essere innamorati della vita.

Non di qualcosa, o di qualcuno, ma “semplicemente” della vita.

Non dipende da nulla e ripeto, spesso accade inaspettatamente innescata da una musica, un tramonto, uno sguardo, una brezza fresca, o un gesto d'amore che vediamo, magari neppure rivolto a noi.

Possiamo predisporci alla gioia, con momenti di silenzio e di ascolto ricercati durante il giorno, più e più volte, ritraendoci in uno spazio di pace, dove il respiro calmo e tranquillo, consapevole, diventa un piacere. Questo aiuta a creare uno spazio. Aiuta ad alleggerire la nostra vita piena, stracolma. Soprattutto di pensieri e convinzioni, di paure e di credo.

Se impariamo a restare in ascolto e a guardare nello spazio tra le cose la gioia arriva improvvisa e ci sorprende.

La gioia è uno stato di grazia che può durare anche solo pochi secondi, nei quali sentiamo che stiamo viaggiando ad un'altra velocità. La traccia che lascia anche quando la gioia si dissolve, resta indelebile.

E come i sassolini di Pollicino che si illuminano alla luce della luna, quei pochi istanti di gioia ci ricordano la strada di casa, ci ricordano che esiste un modo “differente” di percepire la vita.

C'è un mondo sorprendente nell'ordinario, la gioia è la nota di quel mondo celato.

PICCOLI PASSI

15 marzo 2016

Mi capita spesso di parlare con persone che vorrebbero cambiare alcuni aspetti della loro vita, limiti, paure, scarsa consapevolezza, e si sentono sempre in colpa perché non ci riescono. Si domandano perché, visto che hanno capito dove sta il problema, non riescono a cambiare.

Trovo incredibile che non vedano qualcosa che, a mio parere, è palese: non si può cambiare in poco tempo abitudini di una vita, condizionamenti sedimentati uno sull'altro nel corso degli anni, condizionamenti che scattano meccanici in situazioni che si ripetono e si ripetono e si ripetono...

Per poter cambiare i nostri atteggiamenti dobbiamo cambiare il nostro modo di vedere i nostri limiti, dobbiamo smettere di giudicarci e di sentirci degli incapaci, o dei falliti.

Tutto ciò che ci sta stretto, terribilmente stretto, ciò che ci risulta insopportabile relativo a noi stessi, tutto ciò che non tolleriamo più... dobbiamo accettarlo, ma senza pensare che sia più forte di noi.

Dovremmo guardarlo con attenzione perché è una freccia, un segnale che indica la direzione verso cui andare. È una benedizione essere consapevoli di desiderare un cambiamento e sapere cosa vorremmo cambiare.

Perché? Perché è qualcosa di concreto. Ciò che non ci piace di noi, che ci manda in crisi, che ci fa star male, che ci fa piangere, crea un terreno ottimale al cambiamento, se non soccombiamo alla nostra autocommiserazione.

Alcune persone pensano, rilassate nella loro poltrona, davanti ad una tazza di tè fumante: "Vorrei cambiare... vorrei migliorare me stessa/o... vorrei evolvermi, vorrei esprimere il mio vero Sé, vorrei crescere..." e così via. E pensano al futuro, a quando ciò accadrà.

Ma se non c'è un'urgenza, un malessere, un'insostenibile pesantezza, non accadrà pressoché nulla.

Tutto resterà astratto, pensieri che vanno e vengono, nuvole che passano in cielo, ma non piove mai.

Ritengo sia una benedizione se stiamo “male”, se ci affliggiamo per un nostro limite, una paura, una incapacità.

Solo questa sensazione di malessere... di qualcosa che non va, qualcosa che è in grado di turbarci profondamente è in grado di stoppare la meccanicità. Ma deve essere qualcosa che arriviamo a non sopportare proprio più.

In questo stop nasce una priorità e iniziamo a cercare una soluzione. Cerchiamo l'acqua perché abbiamo sete.

Il problema è che cerchiamo LA SOLUZIONE immediata, come se per magia un nostro atteggiamento trito e ritrito sul quale evidentemente non abbiamo alcun potere, potesse scomparire da un momento all'altro.

Non esiste LA SOLUZIONE immediata, ma una volontà verso la soluzione. VOLONTÀ, cioè una SCELTA ripetuta all'infinito, finché quella reazione, quell'atteggiamento, che non ci rappresenta sparirà, sostituito dall'atteggiamento che consideriamo più corretto e coerente.

Ogni giorno dobbiamo mantenere la giusta direzione, passo dopo passo, mantenere fisso il desiderio di cambiamento e quando sbagliamo, ricominciamo subito a camminare nella direzione che abbiamo scelto. Piccoli passi, senza paura, né senso di colpa quando inciampiamo.

Perché inciampiamo: un giorno saremo gentili e pazienti di fronte a qualcosa che normalmente ci altera, ma potrebbe essere che non ci riusciremo il giorno successivo, perché magari il problema ci ha colti stanchi o sfiduciati e allora anziché essere gentili salteremo per aria e perderemo il controllo.

Staremo male, ci sentiremo arrabbiati con noi stessi perché siamo caduti, ma questa fase deve essere di breve durata, non restiamo a terra a leccarci le ferite.

Alziamoci subito pronti a riprendere il cammino. Un passo dopo l'altro si inciamperà sempre meno, fino a quando saremo in grado di gestire le nostre emozioni sempre, anche se stanchi o preoccupati.

Il cambiamento profondo e vero, ha bisogno di essere realizzato, non solo compreso, altrimenti non è un vero cambiamento.

Sarete certi di essere cambiati quando la vita vi sorprenderà e non vi coglierà impreparati. Incontrerete una persona che vi ha sempre fatto saltare i nervi e non accadrà più, non le darete più il potere di farvi saltare i nervi. Perché? Perché vi troverà nell'unico punto in cui dovete essere: al Centro di voi stessi.

VISUALE

5 aprile 2016

Quanta fatica a staccarci da un problema quando ci troviamo invischiati!

È perché perdiamo di vista il contesto.

Proviamo ad analizzare “il problema” con un po’ di ironia.

Partiamo dall’idea di vedere una macchia. Diciamo che è metaforicamente il problema.

Proviamo a osservare la macchia e scopriremo che è un fondo di caffè... in una tazzina... se guardiamo meglio... c’è un piattino sotto... e attorno? C’è un bicchiere... e vicino una bottiglia... tutto appoggiato su un tavolino rotondo... con 3 sedie attorno. Sulla quarta (sedia) siamo seduti noi. Attorno al tavolino ci sono altri tavolini ai quali sono sedute persone che stanno conversando, altre leggono il giornale, altre sorseggiano un caffè... realizziamo che siamo seduti all’interno di un bar... guardiamo attraverso le vetrine e vediamo una strada in cui passano auto e persone... siamo in una via in una città. La città si chiama X di una regione Y di uno stato Z... lo stato confina con altri stati che insieme fanno parte di un continente, ognuno dei quali confina con altri continenti e con uno o più oceani. Il tutto costituisce la superficie di un globo che chiamiamo Terra, in orbita attorno ad una stella che chiamiamo Sole accanto ad altri sistemi solari simili o dissimili sospesi in uno spazio immenso che chiamiamo universo.

Impossibile dimenticare l’immagine del nostro meraviglioso pianeta visto dallo spazio... una incredibile astronave in viaggio.

Bene: STOP.

Torniamo alla macchia. Vedete ancora la macchia?

Sì! (Sempre che non vi abbiano portato via la tazzina nel frattempo), forse si è solo un po’ essiccata nella manciata di secon-

di, il tempo di andare nello spazio e ritornare indietro, ma nel guardarla qualcosa è cambiato... il nostro stato d'animo. O meglio la nostra consapevolezza.

Non è uguale a prima. Soprattutto adesso che sappiamo che la macchia è "solo" il fondo di un caffè in una tazzina.

Abbiamo cambiato la visuale.

Un processo di disidentificazione è quanto necessario per modificare la lettura di qualsiasi problema. Non necessariamente nel modo che ho tratteggiato nelle righe precedenti, ma un processo di rilettura dell'esperienza problematica a partire da un'altra prospettiva.

A dire il vero, se vedete la macchia siete già in un'ottima posizione. Di solito si è la macchia. Cioè NESSUNO osserva. Subiamo il problema, o meglio vediamo solo IL problema. Metaforicamente annaspiano nel fondo di caffè.

Se invece OSSERVIAMO, allora è possibile intraprendere il processo di disidentificazione, altrimenti è davvero difficile cambiare la prospettiva.

Certo è anche possibile che il problema si scioglia da solo. Qualcuno che ci pulisca la tazzina inaspettatamente. Può succedere.

Comunque, è sempre meglio contare sulle proprie forze.

Non stiamo parlando dell'arte di risolvere il problema, talvolta logicamente o tragicamente irrisolvibile, ma di leggerlo in modo diverso.

Per sua natura un problema è qualcosa che ci crea un problema, cioè una sofferenza. Qualcosa che non vorremmo vivere, qualcosa che siamo costretti ad affrontare, ma di cui faremmo volentieri a meno, qualcosa che abbiamo evitato, rinviato, ma che alla fine bussava alla nostra porta. Qualcosa che non credevamo sarebbe toccato proprio a noi. E invece è successo.

Per poterlo attraversare, non necessariamente risolvere, non nei tempi e nei modi che desidereremmo, dobbiamo trovare la forza di osservare il "problema". Per osservare dobbiamo trovarci nel

punto in cui possiamo farlo, così come possiamo, senza fatica, osservare la nostra mano, per quanto ci appartenga e faccia parte di noi.

Per farlo dobbiamo diventare consapevoli di noi stessi, di dove ci troviamo. A che punto siamo del percorso della nostra vita. Meglio se consapevoli del profondo significato della vita.

È lì il punto “giusto” per osservare il problema.

Quando nella vita incontrate un problema, uno di quelli che vi fa sentire in trappola, che vi mette con le spalle al muro... non scappate...

Sfondate il muro.

Qualcuno di più saggio direbbe che non esiste alcun muro.

BARRICATE

26 aprile 2016

L'attenzione nei confronti degli altri ci consente di uscire dal nostro guscio. Siamo troppo perennemente attenti ai nostri bisogni, ai nostri conflitti, ai nostri malanni e questo ci impedisce di girare la testa (metaforicamente) per vedere che attorno vivono gli "altri". Guardiamo sempre e solo noi, specialmente se è un periodo difficile volgiamo lo sguardo a noi stessi, mettiamo un paraocchi, e continuiamo a pensare a quello che ci manca, a quello che ci fa soffrire, a quello che abbiamo perso, ai torti che ci sono stati fatti. Dove cerchiamo la causa del nostro malessere? Ovviamente all'esterno.

Molto spesso la nostra vita è una battaglia dove erigiamo alte barricate tra noi e gli "altri"... i nemici.

È molto difficile che qualcuno dica: "La responsabilità della mia vita... è solo mia".

Ma più stiamo lontano dagli "altri", specie da quelli che consideriamo la causa dei nostri problemi, più faremo fatica a trovare una soluzione o un nuovo equilibrio.

Entrare in contatto con gli altri cambia le cose, intendo ovviamente entrare in contatto con le persone in genere.

Questo semplice gesto di guardarli, di ascoltarli, ci produrrà un'immediata uscita dal nostro personalissimo habitat.

Questo significa essere capaci di parlare con persone di tutti i tipi e di tutte le età, sintonizzandosi al loro habitat. Perché ciascuna persona ha una propria stanza in cui vive, uno spazio molto soggettivo: la sua mente.

Bisognerebbe saper stare vicino a persone di tutte le età: bambini, adolescenti, adulti e anziani, persone con il colore della pelle diverso dal nostro, che parlano lingue diverse (in questo caso, ammetto potrebbe esserci qualche problema, per questo studiare l'inglese potrebbe essere d'aiuto), persone che hanno problemi

fisici o mentali. Non dovremmo aver nessuna paura della “diversità”.

Guardando gli altri, ascoltandoli, sperimentando con loro, accade una cosa bellissima, io la definisco così: “la mia acqua si mescola alla tua acqua”.

E tutto cambia.

Vivendo insieme agli altri, rinunciando alla nostra solitudine e alla nostra chiusura mirante a proteggerci, si scambiano parole, opinioni, gesti, risate, lamentele, speranze, aspirazioni, utopie. Emozioni.

È la vita che vibra. La vita degli altri vibra in noi e noi vibriamo negli altri.

È bellissimo, anche se ciò che sperimentiamo non necessariamente è qualcosa di rassicurante. Nell’incontrare da vicino la “diversità” potremmo sperimentare qualcosa che ci sgomenta, qualcosa che non capiamo. Potrebbe essere qualcosa di completamente nuovo. E questo qualcosa ci cambierà, un poco. Si tratta di una destabilizzazione che porta ad un nuovo equilibrio, ad un nuovo modo di essere. È l’assenza di cambiamento che dovrebbe preoccupare.

Per accedere ad un cambiamento che conduca ad una crescita personale, è indispensabile avere un’etica interna, un sentire chiaro sul concetto di dignità, rispetto, libertà. È indispensabile saper osservare, saper ascoltare, saper tacere.

Io sono gli altri, gli altri sono io.

Sperimentare la vita insieme agli altri, ci aiuterà a crescere.

Vorrei concludere parlando delle persone a noi molto vicine, a quelle più vicine: famiglia, amici, colleghi di lavoro. Queste persone che consideriamo parte del nostro habitat sono in realtà molto spesso “estranei”, perché crediamo di conoscerli, ma non è così. Proprio la quotidianità ci porta spesso a trascurare chi abbiamo accanto. È come se li vedessimo con gli occhi, ma so-

no trasparenti al nostro sentire, perché consideriamo scontata la loro presenza.

La cosa migliore per avere “un’impennata” di consapevolezza è domandarsi: “ma se domani io non potessi più incontrare questa persona cosa proverei, cosa vorrei dirgli/le che non ho mai detto?”

Si accenderà una luce dentro di voi e li vedrete “di nuovo”.

Potrebbe sorprendervi questo “sentire”, in questo caso trovate il modo di comunicare ciò che proviene dal vostro cuore.

GIUSTO/SBAGLIATO

6 maggio 2016

Periodicamente ci si ritrova a fare bilanci della propria vita, delle proprie azioni. Difficile essere soddisfatti. Difficile sentirsi vincenti, restano insoddisfazioni, progetti lasciati a metà, balzano all'occhio gli errori commessi per mancanza di visione, per scarsa conoscenza, per scarsa lungimiranza. È infatti abbastanza facile prevedere gli effetti delle nostre scelte a breve distanza, ma è molto più difficile intuire quello che accadrà in un lasso di tempo più lungo. Per esempio, l'educazione dei nostri figli avrà un'influenza indelebile nella loro vita.

È difficile comprendere le conseguenze delle nostre scelte, specialmente se coinvolgono altre persone. Talvolta siamo troppo decisi, pretenziosi, esigenti e sottoponiamo gli altri ad un tour de force senza pensare che potrebbero non reggere... ma li trasciniamo con noi, perché crediamo di essere nel giusto, non consapevoli del problema che stiamo generando.

Sbagliamo spesso con le persone che più amiamo, perché le vorremmo come le desideriamo nella nostra mente, in perfetta aderenza con i nostri bisogni, ma non è così. Dovremmo amarle di più accettandole così come sono. Con la loro bellezza e con i loro difetti.

Succede proprio con il/la compagno/a, i figli, i genitori. Spesso chiediamo troppo o chiediamo qualcosa che non ci può essere dato. E generiamo in essi malessere.

Dovremmo lasciare più spazio. Dovremmo lasciare che gli altri si esprimano e invitarli a farlo. Dovremmo ascoltare. Ascoltare molto. Con le orecchie e con il cuore. Se ci preoccupassimo più degli altri che di noi stessi, i nostri bilanci sarebbero sicuramente più sereni.

Saper ascoltare e vedere la vita attraverso gli occhi dell'altro è indispensabile per non fare passi falsi. Rispettare i tempi

dell'altro e intervenire quando ci accorgiamo che l'altro è in difficoltà, ma solo per aiutarlo, non per farlo rientrare nei nostri tempi e nelle nostre aspettative. Spesso quando diamo consigli, stiamo solo parlando a voce alta, e non ci accorgiamo se questi consigli sono veramente utili a chi ci ascolta, o al contrario lo confondono di più o generano frustrazione. Saper parlare, saper tacere, saper ascoltare, saper intervenire, saper attendere.

È sempre una questione di consapevolezza, solo questa “presenza” ci consentirà di agire per il meglio, perché non esiste mai solo una sola via di procedere, e spesso questa via non è una linea retta, perché nel camminare è impossibile non trovare ostacoli, e vari sono i modi di andare oltre. Alcuni più faticosi, altri meno. Ma giudicare se un modo è più giusto di un altro è molto difficile. Per questo si fanno bilanci ogni tanto, per verificare come sta andando il nostro cammino e come proseguire nel modo più coerente, che nasce nella confluenza tra la capacità di esprimere noi stessi rispettando la libertà degli altri.

QUANDO FINISCE UN AMORE

17 maggio 2016

Talvolta incontro persone che vivono questo struggimento. Difficile rasserenarle perché la solitudine e il senso di abbandono che sentono è molto grande. Dove prima c'era un pieno, adesso c'è un vuoto e in più la paura che rimanga tale.

Innamorarsi di una persona può avvenire in modi differenti.

C'è il colpo di fulmine, improvviso, inaspettato, che travolge e sconvolge, e come ogni cosa che non ha solide fondamenta spesso si spegne nel giro di poco tempo, man mano che la potente attrazione iniziale viene rivestita da tutti gli aspetti caratteriali spesso contrastanti o riduttivi.

Ma comunque è qualcosa di intenso, sorprendente, un'avventura bellissima, che accade così di rado, la sua natura è il fuoco, bruciante, che lascia senza fiato. Questa intensità è destinata a trasformarsi. Se/quando ci sarà un declino, sarà probabilmente più facile trovare degli "ammortizzatori", o comunque un'accettazione.

Diversa la situazione di chi ha costruito un rapporto nel tempo, magari andando a vivere insieme.

Tutta la vita si modifica e dall'io, si crea una quotidianità basata sul "noi", si hanno in genere le stesse abitudini, la colazione, la cena, la spesa, le vacanze, gli stessi amici, gli stessi modi di rilassarsi, si è abituati al dialogo, a confrontarsi, a fidarsi l'uno dell'altro.

Quando finisce un amore di questo tipo è molto più difficile tornare alla serenità.

Talvolta finisce male, con odio e rancore e queste due emozioni possono essere un po' anestetiche e fare sentire meno la sensazione del vuoto che si crea, talvolta il distacco viene visto addirittura come una benedizione. Rimane il fatto che il periodo della vita in coppia resterà per sempre nel nostro bagaglio di ricor-

di, peccato se restano affogati nella rabbia. Sarebbe meglio riuscire a sciogliere questo nodo, consentendo al tempo di lenire le ferite, recuperando comunque un rapporto “sereno” con chi abbiamo lasciato. In passato abbiamo amato quella persona, abbiamo aperto il nostro cuore e l’abbiamo lasciata entrare, questo non si può cancellare, è avvenuto. Anche se il presente non è più così.

Quando invece non c’è rabbia, ma semplicemente sentiamo che è finito un amore, come se una stella splendente esaurisse piano piano la sua energia fino a trasformarsi in polvere di stelle, allora dovrebbe prevalere la dolcezza e cercare di spiegare all’altro/a cosa stiamo vivendo, e che questo ci rende infelici. Sarebbe bello trovare una soluzione insieme, senza generare sofferenza, accettando che l’attrazione iniziale si è esaurita.

Abbiamo il diritto di amare ed essere amati, abbiamo il diritto di cercare l’amore.

Se sentiamo questo bisogno, pensare all’amore solo in termini di trovare l’”anima gemella” potrebbe essere una strada incerta, lunga e solitaria, potremmo restare tanto tempo in una logorante attesa, sempre infelici e insoddisfatti di noi stessi e della vita.

L’amore è amore.

Potremmo iniziare a guardare vicino, coloro che ci sono accanto, andando verso di loro con gesti di rispetto, di attenzione e di affetto, questo ci aiuterà a sentirci meno soli.

Se poi iniziamo a preoccuparci meno di noi stessi e al contrario iniziamo a prenderci cura degli altri, cercando di far sentire gli altri meno soli, accadrà qualcosa.

Questa apertura, crea immediatamente calore, e un senso di pienezza.

Bastano piccoli gesti: un sorriso, un gesto di comprensione e condivisione, un senso di accoglienza ed accettazione, la capacità di ascoltare, far sentire all’altro che ci fa piacere stare in sua

compagnia, anche se si tratta solo di bere un caffè insieme o di fare un tratto di strada insieme.

Comunichiamo anche con le parole ad un amico o ad un'amica che ci fa piacere essere lì in sua compagnia.

Questa apertura ci donerà qualcosa di “speciale”, perché l'amore, che non può essere mai soppesato e calcolato, altrimenti non è più tale, si sente quando scorre. E fa star meglio chi lo da e chi lo riceve.

LE ASPETTATIVE

3 giugno 2016

Siamo spesso infastiditi quando le nostre aspettative vengono disattese.

Oppure siamo delusi, e si insinua dentro di noi la sensazione del fallimento.

Questo ci fa sentire deboli ed indifesi, incapaci, oppure arrabbiati e scarichiamo tutto sugli altri, adducendo a loro la colpa del nostro fallimento.

Un meccanismo che brucia molta energia, logorandoci emotivamente.

Inutili le aspettative, perché sono troppe le variabili che non possiamo prevedere.

Ma l'aspettativa nasconde un bisogno, un desiderio o una paura.

Quindi è qualcosa da osservare, perché là dove c'è aspettativa, c'è qualcosa che vorremmo o che non vorremmo.

Spesso siamo in attesa di una telefonata o di un sms che non arriva, siamo in attesa di una parola o di uno slancio che non arriva, oppure di qualcosa che cambi la nostra vita, il nostro lavoro, la nostra situazione economica, la nostra salute, la nostra vita affettiva...

Fondamentalmente... aspettiamo molto.

E mentre aspettiamo stiamo seduti più o meno consapevolmente, in una sala per l'appuntamento... d'aspetto.

Ma aspettare significa: ad-spicere... stare a guardare

Mi domando perché dovremmo sorprenderci se restando a guardare... le cose non vanno come vorremmo che andassero.

Forse sarebbe meglio azzerare le aspettative, cioè smettere proprio di averle ed agire per dare una direzione alla nostra vita e

per realizzare i nostri sogni o semplicemente soddisfare i nostri bisogni.

Senza aspettative non si può rimanere delusi, perché si è troppo impegnati nell'azione, per avere il tempo per autocommiserarsi. Non aspettiamo che avvenga qualcosa, mettiamoci in moto per renderla reale.

IL CORAGGIO DI ESSERE SÉ STESSI

16 giugno 2016

Fin da piccoli ci hanno insegnato ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, e abbiamo al nostro interno creato un diaframma che separa il bianco dal nero.

Ci hanno insegnato a stare nel bianco, ma non cosa fare nel “nero”.

Ci hanno insegnato a stare nel bene, almeno il bene così come lo pensavano i nostri educatori. Ci hanno anche insegnato la vergogna ed il senso di colpa quando non siamo nel “bene”.

Ma questa profonda dicotomia che abbiamo costruito ci prosciuga, perché non sappiamo cosa fare e come comportarci quando alcuni pensieri o desideri, non esattamente “bianchi”, emergono e non riusciamo ad ignorarli o a spegnerli. Anzi ci attraggono.

A questo non ci avevano preparati. A reggere il giudizio di noi stessi. E questo giudizio a volte diventa forte e ci destabilizza, sentiamo dentro una grande rabbia, perché non riusciamo ad ignorare alcune sensazioni e non riusciamo a sottrarci ad alcune azioni. E questo ci fa sentire in colpa. Il più delle volte non riusciamo ad accettarci così come siamo, e tendiamo a cercare all'esterno i responsabili del nostro malessere. E così continuiamo in un cerchio vizioso a produrre sofferenza in noi stessi e negli altri, spargendo veleno qua e là, nel tentativo di neutralizzare il “veleno” che sentiamo al nostro interno.

Il fatto è che non c'è alcun veleno.

La separazione tra bene e male crea continuamente un attrito, doloroso, pericoloso.

Le nostre zone d'ombra sono terreni inesplorati; ci hanno insegnato a giudicarle fin da piccoli e in quelle zone facevamo fatica a soffermarci per cercare di capire, perché “non si poteva”, “non si doveva”.

E così quelle zone d'ombra, anche se sotterranee, sono diventate forti, spesso più forti di noi. Almeno così ci sembra.

Ma è illusione, noi possiamo governare noi stessi, possiamo decidere e scegliere, cosa fare e cosa non fare. Possiamo agire in base a ciò che sentiamo eticamente giusto. Perché il nostro cuore parla e il cuore non sbaglia.

Non dobbiamo avere paura di parti di noi stessi, anche se ci hanno insegnato ad averne. Perché non sono più forti di noi, sono parte di noi.

È come se avessimo paura della nostra mano che tiene un coltello, per paura di farci del male o di fare del male, ma è la nostra volontà che sceglie come muovere la mano per usare quel coltello.

È come se avessimo paura di parlare, temendo di dire parolacce o altri impropri, temendo di sbagliare, ma è la nostra volontà che sceglie cosa dire e cosa non dire, cosa affermare e cosa omettere.

Non abbiamo una parte di noi che è più forte dell'altra.

Però è vero che alcune volte abbiamo pieno controllo su noi stessi, altre volte no. Alcune volte siamo interi, altre siamo divisi, frammentati...

Perché?

È la nostra volontà che viene meno, le motivazioni possono essere diverse: magari in quel momento siamo stanchi o distratti o preoccupati, o spaventati o arrabbiati e questo ci rende più deboli e in balia degli eventi e così può accadere che prevalgono parti di noi che proprio non ci piacciono.

Ma non c'è nessuna divisione. È fondamentalmente un problema di anello.

Ricordate l'anello di Frodo, nel Signore degli Anelli? Quando siamo meccanici/divisi, abbiamo questo anello al dito, viaggiamo nella nebbia, siamo in balia dei nostri bisogni, delle nostre emozioni, siamo egocentrici e privi di consapevolezza. Ma se

togliamo l'anello la visione diventa nitida, comprendiamo che non c'è nessuna divisione. Siamo presenti a noi stessi, coscienti di noi stessi e del mondo attorno a noi.

Sentiamo la direzione della nostra volontà, sappiamo scegliere e siamo responsabili delle nostre azioni.

Si tratta di imparare a togliere “l'anello di Frodo” attraverso una pratica che guidi verso la consapevolezza. È una pratica che deve diventare quotidiana e accompagnarci durante la giornata.

Tutti abbiamo una “voce interna” che ci fa sentire quando compiamo un'azione sbagliata nel senso che è un'azione disarmonica e sarà sorgente di sofferenza verso noi stessi o verso gli altri. Si tratta di portarsi in un punto all'interno di sé stessi dove sentire questa voce e... permanervi.

Il centro di gravità permanente.

In quel punto siamo “interi” e non divisi.

DENTRO L'ACQUA

6 luglio 2016

Tutta la nostra vita è costellata di continue esperienze, non c'è mai un solo attimo in cui non siamo intimamente connessi con l'esterno grazie alle nostre porte sensoriali.

È vero tuttavia che molto spesso non siamo consapevoli di queste porte perché siamo completamente rapiti nei nostri pensieri. Si usa dire “scusa, ero sovrappensiero”. Bisognerebbe rettificare... “Ero nel pensiero”, o meglio “Ero il pensiero”.

Ma ciascuno di noi ha la possibilità di essere consapevole delle proprie percezioni e contemporaneamente osservare i pensieri. Acquisire questa capacità fa la differenza nel vivere quotidiano.

Gli input che penetrano a nostra insaputa, danno comunque il via a processi emotivi e talvolta generano improvvisi stati di malessere e ci domandiamo: “perché mi sento così? non è successo nulla”. Invece sì, è successo, ma non eravamo abbastanza consapevoli per accorgercene!

Vediamo continuamente cose, luoghi, persone, colori, sentiamo frasi, parole, suoni, rumori, sentiamo il caldo il freddo, il vento, il ruvido, il bagnato, l'asciutto, il morbido, il duro, sentiamo profumi, odori, assaporiamo i gusti, l'acido, il dolce, il salato, ecc. E ognuna di queste percezioni dà il via a dei processi emotivi e mentali. E spesso attivano ricordi, rimpianti, desideri, aspirazioni, bisogni, cose irrisolte.

Il nostro è un mondo complesso e ricco. Sia il mondo esterno, sia il mondo dentro di noi.

È incredibile restare connessi alle nostre porte percependo ciò che entra in ogni istante.

Ciò che rende molto difficile questo grado di attenzione è l'attività del pensiero, che è in grado di sconnetterci. In un attimo.

E quando ci ricollegiamo ai nostri sensi... nel migliore dei casi è trascorso un minuto, altre volte ore (talvolta giorni).

È molto importante riuscire a guardare il pensiero senza diventare il pensiero. Questa capacità di restare “testimone” deve essere mantenuta anche in casi di stati d’ansia e preoccupazioni, sofferenza, dove i pensieri diventano mulinelli che ci trascinano sempre più verso il basso... o meglio lontano da una superficie.

Immaginate: quando siamo completamente identificati nei pensieri è come se fossimo nell’acqua, completamente immersi, circondati e respiriamo acqua. Dobbiamo riuscire a riemergere e tornare a respirare l’aria.

Ma quando si è nell’acqua talvolta è difficile individuare la direzione per salire in superficie, quando si è molto in profondità, tutto è buio. Non si vede neppure un raggio di luce. Alto, basso, destra, sinistra... è tutto uguale.

Quando si è nelle profondità e non si sa più dove andare... non agitatevi... tanto siete già annegati (è uso dire: annegare in un bicchiere d’acqua).

Al contrario... fermatevi.

Ascoltate...

C’è un’ulteriore direzione su cui indagare: il dentro e il fuori.

Attraverso le vostre porte sensoriali.

Iniziate dal contatto del corpo, le sensazioni sulla vostra pelle. (Potete farlo anche adesso mentre leggete).

L’aria che entra attraverso le narici, respirate con attenzione come se foste alla ricerca di un profumo.

Ascoltate i suoni attorno a voi.

Estendete l’ascolto dei suoni, dei rumori, cercando anche quelli molto lontani.

Continuate a mantenervi su queste porte senza mai perderle di vista per almeno mezzora.

Potete farlo seduti comodamente su una poltrona, cercate di non addormentarvi, anche se rilassandovi, può accadere.

Alla fine, vi sentirete diversi.

La diversità che sentirete è l'essere fuori dall'acqua. Siete nel punto in cui potete osservare, in cui siete testimoni a voi stessi.

Durerà poco, poiché i treni dei pensieri partono dalla stazione in ogni istante... riuscite a non salirci sopra?

Se non riuscite, ma lo vorreste... iniziate a percorrere una via che vi porterà alla Meditazione. Sappiate che quelle autentiche richiedono disciplina e volontà.

COPPIA: QUESTIONE DI EQUILIBRIO

18 luglio 2016

Vivendo in coppia è facile cadere in momenti di incomprensione, assenza di desiderio, disinteresse. Ma è inutile stupirsi della “crisi”. Se osserviamo meglio, chiunque va a in crisi, anche chi non è in coppia vive momenti in cui non è a proprio agio, è insopportabile, talvolta arrabbiato, oppure semplicemente prova una sorta di mal di vita senza una causa specifica.

Quando si vive in due l’interazione amplifica ogni cosa, anche perché ci sono delle aspettative e dei bisogni. Purtroppo spesso, sbagliando, si attribuisce l’origine del proprio malessere nella relazione di coppia, mentre nella maggioranza dei casi è qualcosa di squisitamente personale che poi in effetti interferisce rovinosamente sulla relazione.

Se ci accorgiamo che qualcosa non va, sarebbe bene parlarne subito e salvaguardare i momenti in cui si sta insieme. Evitiamo di ricorrere al dialogo quando ormai ci sono solo macerie.

Iniziamo a non portare le preoccupazioni del lavoro a casa. Cerchiamo di creare delle zone franche, zone libere, dove ritrovare armonia in primis con sé stessi, poi ovviamente insieme, cercando contatto, dialogo, attenzione reciproca.

Sarebbe bello anche ogni tanto meditare insieme, anziché guardare passivamente la televisione.

Comunque, quando sentiamo che stiamo perdendo la nostra serenità evitiamo con cura che il compagno o la compagna ne faccia le spese, cerchiamo di contenerci.

Ma d’altro canto, chi si accorge che il compagno/a ha dei problemi, non lasci spazio alla lamentazione, e all’autocommiserazione, e cerchi di muoversi verso un aiuto concreto. Alcuni iniziano a dire: “Lui/lei è cambiato/a, era diverso/a all’inizio, prima mi amava e mi desiderava, adesso mi trascura”.

Primo: domandiamoci se è vera questa osservazione. Secondo: se è vera, domandiamoci perché. È successo qualcosa?

Osserviamo con sincerità se noi abbiamo contribuito a creare dei problemi con le nostre parole ed atteggiamenti. Magari siamo noi i primi ad essere cambiati, ad esserci chiusi.

Poi una volta appurato che il nostro comportamento è “il solito”, concentriamoci interamente sull’altro/a.

Iniziamo con il trasferire un po’ di gioia e di leggerezza. Mettiamo da parte le nostre aspettative e le nostre convinzioni di come dovrebbe essere il rapporto. Preoccupiamoci di lui/lei che in quel momento è in difficoltà.

Non pensiamo a noi stessi, ma a lui/lei.

Sappiamo sicuramente quali sono le cose che lo/la fanno stare meglio o che l’hanno fatto/a stare meglio fino a quel momento, quindi iniziamo a riproporle, quasi “per caso”. Diciamo che vogliamo proprio andare in un luogo o in un ristorante, oppure sorprendiamolo/la con una cena cucinata con amore (vale anche comprare qualcosa di buono in una gastronomia), oppure torniamo a casa con un regalo anche piccolo, per dire: “grazie di essere qui con me”. Fate sentire che non è solo/a e che insieme si può superare qualsiasi cosa.

La sofferenza tende ad isolare in una torre d’avorio, rende deboli, vulnerabili, facili prede di paure e visioni negative dalla vita. Intervenite subito, mentre la torre si sta ergendo, non aspettate che sia consolidata per correre ai ripari.

Se non siete capaci, è il momento di imparare a comunicare.

Una lettera, un messaggio, una mail. Un post-it sul frigorifero o sullo specchio del bagno. Qualcosa che ricordi all’altro/a che siete insieme. Qualcosa di dolce, o di simpatico.

Qualcosa che ricordi che è importante la sua presenza.

Le crisi servono solo per metterci alla prova scoprendo di che pasta siamo fatti e se davvero amiamo chi abbiamo accanto. Talvolta lo diciamo a parole: “Ti amo così tanto”... Bene: pas-

siamo ai fatti. Usciamo dalla visione romantica... entriamo nella vita.

Nessuna relazione che io conosco è un romanzo rosa...

L'amore che sia in una coppia di amici o di amanti è fatto di confronti, di chiarimenti, di comprensioni, talvolta di allontanamenti per capire meglio dove è il confine tra bisogno e desiderio dell'altro. Non dobbiamo aver paura delle crisi. L'importante è continuare a comunicare e comprendersi scegliendo insieme come procedere giorno dopo giorno, non dando mai nulla per scontato.

Soprattutto la presenza dell'altro.

SENSAZIONE STUPENDA

4 agosto 2016

Talvolta si sente la voglia di cambiare, qualsiasi cosa pur di non essere uguale a prima.

Cerchiamo di farlo.

Questa sensazione è quasi sempre urgente.

Accade improvvisamente: non ci va più bene qualcosa che magari abbiamo mantenuto inalterato per anni. Perché? Le motivazioni possono essere diverse... Ma in quell'istante siamo pronti per cambiare. Abbiamo l'energia necessaria per farlo. Perché cambiare richiede energia.

Sto parlando di cambiare qualcosa di molto personale e concreto, abitudini, modo di apparire, modo di reagire, modo di parlare.

Sto parlando di non poterne più di avere alcune paure e bisogni, di voler riempire il vuoto che sentiamo dentro a tutti i costi con qualche cosa che tanto non ci riempirà mai.

È così... accade, arriva un giorno in cui non ci piacciamo più. Non ci ritroviamo, sentiamo che non siamo noi stessi.

Questo momento è semplicemente perfetto.

Perfetto per cambiare. Abbiamo l'energia giusta. Magari ci è già accaduto altre volte di non piacerci, ma è stata una sensazione fugace. Io sto parlando di una sensazione forte, di una voglia di cambiamento che perdura...

Quindi, quando non ci sopportiamo più, questa sensazione consideratela... stupenda.

Destabilizzante forse, ma comunque stupenda.

Perché solo una sensazione fortemente intensa di non sopportazione consente di produrre un cambiamento.

Non perdetevi l'occasione, date subito il via a qualcosa di concreto: qualcosa che cambi anche l'apparire. Qualcosa di visibile. Questo cambiamento esterno mantenetelo con cura nei giorni successivi fino a quando vi sentirete a perfetto agio nella nuova pelle.

A quel punto non penserete di essere arrivati! Siete atterrati su una piattaforma... che lascerete prima o poi...

Considerate la vita in termini di cambiamento e preoccupatevi al contrario quando è troppo statica.

Cambiate l'esterno e praticate meditazione per cogliere meglio la direzione su cui sintonizzarvi. È come ascoltare una musica... ascoltate con attenzione e amplificatela. La voglia di cambiamento viene sempre da dentro. È da lì che nasce la melodia.

IL GIOIELLO DENTRO

24 agosto 2016

Ognuno contiene una parte speciale all'interno di sé. Questa parte è diversa della nostra personalità, e da tutto ciò con cui ci identifichiamo. Questa parte ha una identità, ed è più simile ad un bambino, perché mantiene sempre un potenziale anche quando siamo diventati uomini e donne adulti.

Questo bambino ha qualità e talenti che possono essere svelati ed accresciuti. Questa parte non ha sofferto, non è stata ferita, tradita o delusa dalla vita, è ancora perfetta così come era quando eravamo bambini anche all'esterno. Sta a noi sintonizzarci su di essa e scoprirla.

Non è facile da trovare finché qualcuno non ci parla della sua esistenza. Non è facile da trovare perché non la cerchiamo. Non è qualcosa di lontano da raggiungere. Ma è qualcosa da scoprire. Non è stata nascosta volutamente, semplicemente è stata sotterrata da strati di pensieri ed esperienze, convinzioni e bisogni.

L'inevitabile complessità del "vivere" l'ha sommersa.

Quando iniziamo a cercarla sembra che non esista, sembra che chi ce ne parli ci stia raccontando una favola, giusto per darci qualche speranza. Non è così, ma riuscire a trovarla dipende solo dal nostro desiderio. Più il desiderio è forte e più mette in moto la nostra volontà. La nostra volontà ci porta ad applicarci su un metodo che ci serve per imparare a muoverci con abilità in quello strato di sedimenti che si è formato attorno a quella parte.

Difficile da fare? Direi di no. Serve sapere cosa fare e... soprattutto farlo. Serve il giusto allenamento.

La necessità di un allenamento per raggiungere uno scopo è sperimentata da tutti...

Un detto simpatico: "Nessuno nasce imparato".

Serve allenamento e costanza per tutto, se vogliamo fare una cosa bene.

Suonare uno strumento, ballare, praticare uno sport, cucinare, cucire, ricamare, disegnare, scrivere, ma anche giocare alla PlayStation, richiede allenamento per dare il meglio di sé. Per trovare quella parte bisogna imparare a gestire pensieri ed emozioni che sono gli strumenti che ci servono per vivere e relazionarci, ma sono anche i mattoni che ci imprigionano se non vengono governati con saggezza.

All'inizio è importante, direi indispensabile, acquisire tecniche meditative basate sull'immobilità del corpo. Quando avremo imparato a stare per almeno mezz'ora seduti immobili con la colonna vertebrale ben eretta e contemporaneamente rilassati e presenti a noi stessi, senza addormentarci o lamentarci per i dolori nel corpo o per la totale distrazione dei nostri pensieri... allora saremo nella condizione di sentire quella parte potenziale nascosta.

La prima cosa che avvertiremo sarà un "alleggerimento", potrebbe essere un silenzio "diverso", o una strana "gioia", o altre sensazioni piacevoli. Poi con l'andare del tempo o meglio della pratica percepiremo altro.

Ovviamente quella parte siamo sempre noi, ma la conosciamo così poco che ci sorprenderà.

Starà solo a noi sintonizzarci su di essa ogni giorno, lasciando che la nostra personalità condizionata pian piano si vesta di questa sorgente inesauribile che abbiamo dentro. Quello parte è il nostro vero SÉ.

Dobbiamo innamorarci di questa parte non condizionata e cercarla ogni giorno così come si cerca colui o colei che si ama, finché sarà con noi in ogni istante.

L'ISOLA CHE NON C'È

7 settembre 2016

Dedicato a chi Ricerca: talvolta si ha la sensazione di un percorso troppo difficile, di fare inutili passi, uno dopo l'altro, un giorno dopo l'altro, in una direzione imprecisata verso "l'isola che non c'è".

In effetti ricercare non è un percorso semplice e richiede conoscenza e perseveranza, è un percorso simile a quello di una barca a vela quando si muove controvento. Certo si può fare, basta sapere come.

Si dice anche che chi ricerca nuoti risalendo la corrente. Ed è proprio così. È faticoso uscire dalle meccaniche (la corrente) e per farlo dobbiamo continuare a nuotare, perché ogni volta che ci fermiamo, la corrente, ci riporta diligentemente al punto di partenza.

Questo accade finché non cambiamo fiume, finché non facciamo un salto d'ottava.

Nel nuovo fiume, quello in cui siamo balzati, ci sarà ancora corrente, ma sarà "diversa", le "regole cambiano" un poco, saremo un po' più agevolati, in quanto avremo conquistato una consapevolezza più estesa e duratura.

Ma nella fase iniziale è dura, difficile che la corrente o il vento siano a nostro favore. Raramente l'esterno ci spinge al Ricordo di Sé, raramente ci ricorda di mantenerci consapevoli; l'esterno ci porta a cadere nel dettaglio, nella situazione che stiamo vivendo, nell'identificazione e perdiamo di vista il contesto e la relatività di ogni nostra esperienza.

E così spesso restiamo intrappolati nel labirinto dei nostri pensieri ed emozioni, specie se negativi e torniamo consapevoli di noi stessi dopo un po' di tempo, talvolta un bel po' di tempo, come se ci svegliassimo da un sogno.

La pratica quotidiana dello Yoga e della Meditazione ci consente di aumentare l'energia e di acquisire la maestria necessaria per perseverare nel nuotare contro corrente. Considero la consapevolezza una vera e propria arte da apprendere. E si apprende attraverso conoscenza ed esperienza.

Dobbiamo imparare a conoscere le leggi in cui siamo immersi, imparare a non sottovalutare nulla, imparare a perdere e sbagliare restando leggeri, senza perdere tempo nell'autocommiserazione.

Perché il tempo passa e ci troviamo vecchi e ancora inconsapevoli.

Ci serve molta energia per governare pensieri ed emozioni, perché quando non ci riusciamo sono loro a governare noi e restiamo a languire nel “sonno della coscienza”.

In questo sforzo per mantenerci “svegli” tutto può essere utile: a partire da uno stile di vita sano, un'alimentazione adeguata, spazi giornalieri dedicati alle tecniche meditative, pratiche yogiche quali asana e pranayama, cura delle relazioni interpersonali affinché siano costruttive e armoniche. È importante dedicare il giusto tempo al lavoro, ricordando che si lavora per vivere, non si vive per lavorare.

Importante è come trascorriamo il nostro tempo ogni giorno. La qualità che sappiamo dare al nostro tempo.

Perché la ricerca della consapevolezza viene rinnovata ogni giorno, potrei dire ogni istante.

APRIRSI

23 settembre 2016

La paura della sofferenza è ciò che ci impedisce di aprirci e di connetterci con le persone ed il mondo attorno a noi.

La paura della sofferenza è ciò che ci impedisce di riprovare ad amare quando siamo stati lasciati o semplicemente non siamo stati in grado di costruire o mantenere una relazione.

Come fare per smettere di avere paura di soffrire?

Anche le persone che ostentano sicurezza assoluta, nessuna paura, in fondo in fondo... hanno paura.

Ma è possibile far cessare la paura?

Che si tratti di paura del buio, della solitudine, dell'altezza, della malattia, dei grandi spazi, della morte, di viaggiare in aereo, dei cani, di parlare in pubblico (ho volutamente mescolato paure di tutti i tipi) è sempre paura di soffrire.

Anche quando non stiamo soffrendo, abbiamo sempre paura che ciò che temiamo accada. Resta dentro anche se latente.

Questo timore è sufficiente per impedirci di sperimentare pienamente. E quindi spesso restiamo in un angolo, con le spalle al muro, con l'illusione di essere più protetti.

Se riusciamo ad accorgerci di essere con le spalle al muro, ma vogliamo liberarci, cosa possiamo fare? Disperarci, divincolarci, sgattaiolare via? Certo si può reagire nei modi più diversi...

Ma io direi... perché non abbattiamo il muro?

Di cosa abbiamo paura esattamente? Della sofferenza... ma che cosa è la sofferenza?

La sofferenza è una sensazione che non ci piace, per dirla in termini semplicissimi.

Qualcosa che non vogliamo sperimentare.

Qualcosa da cui vogliamo fuggire.

Qualcosa che appena si forma vorremmo subito cancellare o trasformare.

Questo è comprensibile. È umano.

Pensiamo al mal di denti. Sofferenza fisica veramente sgradevole. Ci indica che abbiamo un problema fisico e che abbiamo bisogno di un intervento specifico, un dentista, meglio se bravissimo. Quando la cura è adeguata, la sofferenza cessa. La soluzione è semplice ed immediata.

Ora pensiamo alla sofferenza dovuta a una forte delusione d'amore. Amavamo una persona tantissimo e questa persona si è innamorata di un'altra e ci ha lasciato.

La sofferenza che proviamo è indiscutibile, ma esiste il dottore per le pene d'amore? Esiste una cura?

Sì... siamo noi stessi.

Primo: imparare a non autocommiserarsi.

Secondo: essere sinceri con noi stessi: se davvero amavamo quella persona dovremmo solo essere felici per lei, se è felice.

Terzo: continuare ad essere veramente sinceri, coraggiosamente sinceri: cosa ci fa soffrire? La mancanza di quella persona o la solitudine? La mancanza della persona o il sentirsi abbandonati, traditi, dimenticati, messi in secondo piano, ecc. (anche davanti agli occhi degli altri)?

Dobbiamo cioè cercare il nocciolo del problema che ci produce sofferenza.

Bisogna non fermarsi mai alle prime risposte, perché una parte di noi tende a semplificare, invece dobbiamo andare a cercare il perché del perché. Quando ci sembra di aver raggiunto il cuore del problema, scopriremo molto probabilmente che la persona che ci ha lasciato non è la vera artefice della nostra sofferenza. Ma che siamo solo noi che di fronte ad una certa situazione produciamo tutta una serie di reazioni che producono dolore.

Perché la sofferenza è così presente nella nostra vita, anche se con intensità molto diverse?

Perché è in realtà un motore che ci spinge a guardare come siamo fatti, i nostri limiti, i nostri condizionamenti, le nostre apparenti sicurezze e attraverso la comprensione acquisiamo la possibilità di cambiare i meccanismi che ci portano a soffrire.

Quando abbiamo capito un po' di più di noi stessi, la paura di soffrire inizia a diminuire.

Per poter fare questo percorso è importante acquisire un “centro di gravità permanente” che rimanga stabile nel vortice del nostro vivere quotidiano.

LO SFORZO NELLA PRATICA

9 ottobre 2016

Spesso si parla di pratica intesa come sforzo, come se fosse necessario passare attraverso lo sforzo per giungere ad una realizzazione. In parte è vero, anche io parlo spesso di non seguire la linea di minor resistenza se vogliamo produrre un cambiamento reale in relativamente poco tempo.

Purtroppo, questo modo di comunicare porta le persone a stare lontane da una via di ricerca di consapevolezza, perché sono talmente appesantite da ciò che è la vita di tutti i giorni che è impensabile aggiungere uno sforzo ulteriore.

E così passano gli anni e le persone anche sinceramente interessate restano in attesa convinte che arriverà un momento più consono, con meno impegni, dove vi sarà tempo per la pratica.

E questa visione molto diffusa è in gran parte motivata dal fatto che non si sa cosa si perde a non essere consapevoli, e dal fatto che anche il concetto stesso di sforzo è relativo.

Facciamo qualche esempio: se guidiamo un'ora all'andata e un'altra al ritorno per andare a mangiare in un ristorante che ci piace... è uno sforzo? Stiamo davanti al computer per ore perché cerchiamo un'occasione su eBay... è uno sforzo? Facciamo la fila per ore per prendere un biglietto per un concerto a cui teniamo molto... è uno sforzo? Facciamo 12 ore di volo per andare in un posto in vacanza... è uno sforzo? Accompagniamo i nostri figli per i loro corsi di danza, basket, scherma, pianoforte ecc. e giriamo come trottole per l'intero pomeriggio... sforzo?

Sì certo, tutto è sforzo. Ma in questi casi lo sforzo lo accettiamo, non lo mettiamo in discussione, e talvolta neppure ce ne accorgiamo. Perché? Perché la motivazione è forte e chiara: crediamo che sia importante e che ne valga davvero la pena.

Nel caso della pratica tutto questo vacilla. Perché? Perché è difficile comprendere cosa sia la consapevolezza e quindi avere

una chiara visione della motivazione per cui sia importante conquistarla e mantenerla.

Se iniziamo a suonare il pianoforte, vediamo ogni giorno i nostri miglioramenti... impariamo a suonare e ce ne accorgiamo... tutti se ne accorgono.

Ma nella ricerca della consapevolezza... è tutto più confuso, ci sono volte che sembriamo migliorare, siamo più sicuri di noi stessi, più “centrati”, ma magari il giorno dopo un’emozione troppo forte ci sorprende, non riusciamo a gestirla e ci sembra che tutto quello che avevamo realizzato non sia servito a niente. Aniché andare avanti, ci sembra di andare all’indietro, come i gamberi.

Che fare? Rinunciamo? No perché comunque... essere consapevoli è meglio, anche se siamo discontinui.

Il mondo emotivo per sua natura è turbolento e destabilizzante, è normale talvolta fallire la sua gestione.

Ci sono varie gamme di persone:

Qualcuno considera la pratica una irta una montagna... troppo irta... non inizia proprio a praticare. Decide che non fa per lui... la lascia agli altri.

Qualcuno inizia, ma non ottenendo velocemente i risultati che credeva di ottenere, smette e probabilmente non riprenderà più.

Qualcuno inizia, ma non ottenendo velocemente i risultati che credeva di ottenere, rinvia al momento in cui avrà più tempo.

Qualcuno inizia e intuisce qualcosa... comprende attraverso le sensazioni fisiche e psichiche che sperimenta. Spesso sono solo frammenti di consapevolezza, ma sono sufficienti per costituire una motivazione, per continuare nella pratica. In questo caso nasce il “praticante”... che prosegue l’avventura.

Qualche rara persona torna alla pratica dopo anni di interruzione. È risorta una motivazione molto forte, quasi sempre sono accaduti fatti dolorosi nella vita della persona che hanno creato la de-

terminazione di emanciparsi dalla sofferenza. La pratica diventa indispensabile ed è difficile che lasci di nuovo la Ricerca.

L'inizio per ogni cosa è la parte più difficile, nella ricerca del Sé è ancora più complesso, perché si è ciechi e ci vuole un po' di tempo per scoprire che ci vediamo da sempre, ma abbiamo un paio di lenti così spesse, che non riusciamo proprio a vedere la realtà.

Ma la ricerca consiste proprio nello scoprire di avere le lenti e poi nel trovare il modo di toglierle.

CONFORTEVOLE

22 ottobre 2016

Molti amano la zona comfort, e vi restano tenacemente attaccati.

In questa area siamo tranquilli, nessun pericolo, tutto è sicuro e al sicuro.

Ma anche tutto è ripetitivo, tutto è previsto e prevedibile, tutto è meccanico. Tutto poco interessante, perché lo conosciamo già.

Leggiamo e rileggiamo lo stesso romanzo e sappiamo come va a finire. Ma che piacere c'è?

Inseriamo qualcosa di nuovo? “No, meglio di no”, pensiamo... stiamo così bene al calduccio, nella nostra rassicurante ciclicità, godiamo del massimo rendimento col minimo sforzo.

Ma se perseveriamo a lungo nella zona comfort ci sono inevitabili effetti collaterali: assaporare l'ambrosia della tranquillità gradualmente ci stordisce e ci addormenta, non ci accorgiamo dello scorrere dei giorni, dei mesi, degli anni e quando improvvisamente in uno squarcio di consapevolezza guarderemo le nostre mani, o il nostro viso, ci accorgeremo che sono cambiati, inesorabilmente segnati dal tempo.

Se si rimane nella zona comfort a lungo, in modo da non soffrire, non fallire, non commettere errori, possono trascorrere molti anni senza che ci si accorga che la vita sta scorrendo, ma noi siamo fermi.

La parola conforto, deriva da cum fortis, con forza, qualcosa che dà forza, che rende forti. Questo non è certo il significato odierno di conforto, più vicino al concetto di consolazione.

Il significato della parola si è capovolto. La zona comfort dovrebbe essere quella che ci rende forti, invece ci indebolisce e ci ottunde.

Scappiamo dalla zona confortevole, restiamo giusto il tempo di una rigenerazione piacevole e necessaria, per il resto andiamo verso il nuovo, ogni giorno.

Per restare intensamente vivi, consapevolmente vivi, dobbiamo imparare cose nuove. Un piccolo passo ogni giorno, un piccolo cambiamento ogni giorno. Nelle azioni, nel modo di parlare, nel modo di comunicare, nel modo di reagire.

Ci sono molti modi per restare “attivi”, per far circolare energia, per impedire che l’acqua della vita diventi stagnante.

Si potrebbe fare al termine della giornata un piccolo bilancio per scoprire cosa abbiamo sperimentato di nuovo, nuove emozioni, nuovi incontri, non solo con nuove persone, ma anche con nuove parti e potenzialità di noi stessi.

INTERFERENZE

1 novembre 2016

Tutta la nostra vita è caratterizzata da interferenze. Onde vibratorie colpiscono continuamente i nostri sensi e il nostro cervello rielabora questi dati e costruisce una immagine della realtà, che viene modificata subito dopo, inevitabilmente, da altre interferenze che giungono al nostro portale.

Tutto in noi è fatto per accogliere sensazioni: il tatto, registriamo continuamente (anche se non ne siamo consapevoli) il nostro peso, le sensazioni degli abiti, o della pelle nuda, del calore e del freddo, tutto il corpo tocca... non solo le nostre mani. Sentiamo gli odori e i profumi. Sentiamo i sapori. Sentiamo i suoni, la musica e i rumori, le parole, il silenzio. Vediamo immagini e colori, geometrie.

Siamo fatti per restare nelle interferenze, per crescere e maturare attraverso le interferenze, grazie alla continua e variegata miscellanea di sensazioni ed impressioni.

Abituiamoci ai cambiamenti, ad accogliere qualcosa che inevitabilmente interferirà con ciò che crediamo di essere o di avere. Non chiudiamo fuori notizie che ci spaventano, conoscenze che potrebbero cambiarci. C'è chi si protegge disperatamente, non vuole interferenze, non vuole sapere, resta tenacemente attaccato a ciò che crede di essere, quasi sempre per paura che il nuovo sia peggio del vecchio, oppure perché teme di non esser capace di reggere ad un cambiamento.

Ma le interferenze generano dinamismo e quello che sembrava un problema si trasforma spesso in una possibilità, quello che è un abbandono diventa il modo imprevisto per conoscere qualcuno di nuovo, quello che viene definita una malattia, diventa una grande possibilità di fare un restyling della propria vita prendendosi finalmente cura di sé stessi.

Dedicando del tempo a sé stessi.

Le interferenze sono qualcosa che ci destabilizza dai nostri credo? Ben vengano... ciò che è illusorio, ciò che è poco significativo, è destinato a dissolversi... restano solo le cose importanti.

Le cose importanti sono poche: amore ed attenzione verso sé stessi perché siamo il centro della nostra vita, amore ed attenzione per gli altri, perché sono il nostro mondo.

Un'altra cosa importante: scoprire il significato della Vita.

Tutto il resto è superfluo.

Le interferenze sono ciò che mettono in moto il nostro emotivo, come onde nell'acqua, talvolta ci spostano dolcemente, talvolta sono tempesta, ma solo per svegliarci e per consentirci di sentirci di nuovo vivi e pulsanti, più CONSAPEVOLI.

Spesso da giovani si vuole andare via, perché non si sopporta più il luogo dove siamo nati e cresciuti, convinti che "altrove" troveremo la felicità e l'appagamento. Passano gli anni e si scopre che il vero problema non è dove andare, dove vivere, poiché non cambia nulla essere a New York o in un'isola della Malesia, o in un paesino italiano, se non realizziamo che l'"altrove" è dentro di noi.

Le interferenze servono a renderci consapevoli, sempre più consapevoli.

KINTSUGI

11 novembre 2016

Narra la storia che nel quindicesimo secolo uno shogun avesse rotto una preziosa teiera che veniva tramandata nella sua famiglia di generazione in generazione. Decise di farla riparare e la inviò in Cina, e aspettò per mesi il suo ritorno. Quando fu finalmente riconsegnata la teiera era stata grossolanamente riparata con dei fili di metallo. Lo shogun, ampiamente insoddisfatto del lavoro, affidò a degli artigiani giapponesi la riparazione della teiera. Gli artigiani non solo la ripararono rendendola ancora utilizzabile, ma la resero un oggetto ancora più speciale e prezioso. Decisero infatti di riempire con ricche venature d'oro zecchino i punti di congiunzione delle crepe. Il risultato fu affascinante e ancora oggi si utilizza questa tecnica chiamata Kintsugi che rende unico ogni pezzo.

Questo ci porta a riflettere sul fatto che quegli artisti sono stati in grado di vedere come trasformare il vecchio nel nuovo. Sono stati in grado di andare oltre le apparenze ed un giudizio sommario e definitivo.

Qualcosa di rotto è in genere qualcosa da buttare, che ha perso la sua funzione e pertanto inutile... ma questa arte è l'esempio simbolico del concetto della trasformazione e di una nuova vita, sorprendente e diversa, se non migliore di quella precedente.

La nostra vita si "rompe spesso", relazioni, convinzioni, sicurezze, dobbiamo andare oltre, cercare l'oro, l'argento, il platino per riempire le nostre "crepe".

Questi preziosi metalli sono simbolicamente racchiusi dentro di noi.

Siamo solo noi che possiamo riempire i nostri vuoti, scoprendo che sono spazi dove possiamo riversare qualcosa di nuovo. Il nuovo che è celato al nostro interno. Questo cambiamento modificherà l'intera nostra struttura psicofisica e torneremo a credere nella vita e ad esserne grati.

Torneremo al governo della nostra vita con una energia completamente diversa, perché siamo cambiati, così come cambia una tazza rotta con le sue preziose venature d'oro.

Cosa è celato al nostro interno di così prezioso e straordinario?

Dove si trova?

Bisogna iniziare a cercare.

Primo passo: conquista della consapevolezza.

Partite dal corpo.

Iniziate dallo studio e dalla pratica dello Yoga e del Tai Chi Chuan.

SIAMO SOLI?

27 novembre 2016

Ci sentiamo soli, spesso. Anche in mezzo alla gente.

Ma lo siamo davvero? È possibile essere soli?

No.

A meno che per solitudine non intendiate non avere un compagno o una compagna o uno straccio di amico, o qualcuno che vi vuole “bene”.

Se siete in questa condizione qualcosa è andato “storto”.

Ma il protagonista della vostra vita siete voi, quindi non guardate agli altri come responsabili della situazione, perché siete solo voi che avete scelto il vostro destino.

Non è importante solo ciò che accade nella vita, ma come noi reagiamo a ciò che accade.

Ci sono persone che quando scoprono di avere un tumore diventano egoiste, cadono nella prostrazione e nella paura. Altre diventano dei guerrieri e affrontano la malattia non solo per sé stessi, per sopravvivere, ma per amore... per non lasciare soli le persone che amano.

Il problema è uguale, ma la reazione non lo è. È squisitamente soggettiva.

Dunque, se vi sentite soli, iniziate ad osservare se è vero quello che provate.

Potete negare di essere in compagnia di circa 7 miliardi di persone su un pianeta piccolissimo sperso nell'universo?

Non potete negarlo.

Posso capire che questo non dia sollievo. Però questo è un dato di fatto. Quando uscite di casa non siete in un deserto e incontrate semplicemente camminando decine di sconosciuti, molti

dei quali, probabilmente, vivono il vostro stesso senso di solitudine. Incredibile che invisibili barriere emotive impediscano una cosa così semplice come... il contatto.

Come abbattere queste barriere?

Se pensate che sia impossibile un cambiamento finirete per renderlo davvero impossibile.

Dice una bella frase: invece di maledire il buio è meglio accendere una candela.

Iniziate a creare una piccola luce nel buio della vostra solitudine: sedetevi comodi e ascoltate il vostro respiro, percepite l'aria che vi circonda, la terra sotto i piedi e se possibile togliete le calze e appoggiate i piedi sul pavimento. Ascoltate una musica che vi piace, liberate le vostre emozioni.

Toccate con le mani delicatamente qualcosa attorno a voi, come un esploratore che sfiora timoroso una superficie che non conosce. E scoprite un mondo emotivo che è fatto di raffinate sfumature. Serve questo mondo per amare la vita e amare la solitudine.

Diamo sempre tutto per scontato. Sembra sempre tutto uguale.

Dobbiamo evitare di arrenderci, e continuare a cercare il nuovo. A partire dalle cose che abbiamo intorno e a partire da noi stessi, con le nostre vecchie emozioni quali delusione, diffidenza, paura e rabbia, che ci impediscono di essere dei nuovi adolescenti semplici, affamati di esperienze, curiosi a dispetto della paura di soffrire.

Qualcuno ha scritto che si nasce soli e si muore soli.

La solitudine ha una grande potenzialità perché ci insegna ad amare la vita. Perché solo chi ha imparato a star bene da solo è in grado di stare davvero con gli altri, perché non pretende nulla, perché non ne ha bisogno. Perché quando sceglie di stare con gli altri è perché l'ha deciso, perché lo vuole, perché lo desidera.

Siamo tutti ospiti di un luogo e di un tempo.

Tutti sulla stessa nave che sta viaggiando. Magari ogni tanto fa bene al cuore scambiare due parole con altri compagni, per sapere come sta andando il viaggio.

Basta poco per strappare un sorriso.

Dobbiamo imparare prima noi a sorridere. Ad essere grati alla vita. In quel momento cesserà la rabbia.

È bello donare sorrisi e preoccuparci che gli altri siano felici, dimenticando di autocommiserarci o di lamentarci della nostra vita... almeno per un po'.

Aprirsi agli altri senza nulla pretendere.

Andare verso gli altri senza aspettative di ricevere qualcosa in cambio ha un effetto incredibile.

Regalare qualcosa, condividere qualcosa ci fa stare subito meglio.

Stare meglio, ci rende felici, quando si è felici così come quando si è innamorati si sprigiona bellezza ed armonia e le persone attorno a noi non possono fare a meno di sentirlo.

Il vantaggio di non essere pazzamente innamorati di qualcuno/a ci rende omnicomprensivi, quindi potremo stare in compagnia di un anziano o di un bambino, di uno sconosciuto o di uno sconosciuto familiare, perfettamente rilassati e disponibili, aperti ad ascoltare.

Difficile? No per niente. Provate a comunicare con tutti e scoprirete che tutti hanno lo stesso bisogno... di non essere soli. E se vedete qualcuno che fa fatica, siate voi a fare il primo passo.

La consapevolezza è accorgersi dell'esistenza degli altri e considerarli un poco la nostra famiglia... una famiglia molto allargata.

EMOZIONI

9 dicembre 2016

Battisti ha creato una canzone meravigliosa che ha intitolato “Emozioni”...

Le emozioni nascono dalle impressioni.

Siamo nella vita con i sensi bene aperti... i 5 sensi: vista, udito, tatto, gusto e olfatto.

Questi 5 sensi sono porte che ricevono continuamente dati dall'esterno, che generano impressioni su di noi.

Porte sempre aperte che non possiamo chiudere. A meno che non perdiamo coscienza. Se sveniamo infatti non riceviamo dati e non ricorderemo nulla di quel periodo in cui siamo stati privi di coscienza.

I 5 sensi sono continuamente collegati al cervello che rielabora i dati, dà loro un nome e li riconosce e li collega gli uni agli altri e li ricorda.

L'insieme di questi dati, sia i ricordi, sia i dati che riceviamo nel momento presente (come in questo istante) ci consentono di sentirci vivi.

La vita è fatta di una successione di momenti presenti... di una successione di istanti, di una successione di impressioni.

Ogni istante è importante perché ci “colora”, perché ci nutre. La nostra vita avrà il colore della successione di una serie di istanti, sarà più o meno felice a seconda del tipo di impressioni ricevute e quindi delle emozioni che si sono generate.

Il tipo di emozioni dipende dalla soggettività di ognuno. Ognuno di noi ha un “terreno di base” fin da bambino.

Questo terreno di base sta prima dei condizionamenti ricevuti durante la crescita.

Questo terreno di base è diverso per ciascuno.

In ogni istante della nostra vita ci nutriamo di impressioni. Senza non potremmo proprio vivere. Perché non “sentiremmo la vita” così come la conosciamo.

Avete dei dubbi? Provate ad immaginare di non sentire i gusti e gli odori, di non sentire i suoni, di non vedere e di non sentire il tatto (neppure la sedia su cui siete seduti). Cosa rimane di voi stessi? Cosa siete? Dove siete?

Le impressioni, cioè ciò che vibra grazie a quanto captato dai nostri sensi... genera delle emozioni.

Il sasso lanciato nell'acqua è l'impressione, le onde concentriche che si generano sono le emozioni. Pian piano si esauriscono come ogni onda emotiva... e la superficie dell'acqua diventa piatta e pronta per nuove onde...

Non tutte le impressioni generano emozioni. Non tutti i sassi lanciati generano onde.

Le impressioni non vengono giudicate dalla nostra mente come positive o negative, ma le emozioni sì.

Le emozioni producono dolore o piacere. Quindi sono giudicate positive o negative.

Non è così semplice e scolastico da classificare perché alcuni provano piacere nel dolore o dolore nel piacere.

Molte impressioni non vengono registrate a livello conscio.

Facciamo un esempio di tutte le impressioni che state ricevendo in questo momento... prevale il senso della vista e quei segnetti neri sullo schermo che il nostro cervello sta rielaborando. Segnetti che costituiscono un linguaggio che ci hanno insegnato a riconoscere e decodificare fin da piccoli. Infatti, se questo scritto fosse in ideogrammi giapponesi... per il nostro cervello resterebbero dei segnetti neri privi di alcun significato... certamente belli da vedere dal punto di vista estetico, ma impossibili da interpretare, a meno che non conosciate il giapponese.

Ma e tutti gli altri sensi? Stiamo ricevendo impressioni anche dagli altri sensi... Sentite i suoni? Sentite odori, sentite un gusto? Sentite il contatto del corpo (piedi a terra, glutei sulla sedia, ecc.)

Tutte queste impressioni avvenivano ma non erano “registrate”.

Ma venivano e vengono comunque “registrate” a livello inconscio. E generano effetti... anche se non ne siamo consapevoli.

Per questo è molto importante scegliere la qualità da dare alla nostra vita, il tipo di impressioni a cui vogliamo esporci.

La qualità degli ambienti e delle persone attorno a noi è molto importante.

Un ambiente pulito e raffinato, persone sagge e armoniche ci “impressionano” in modo positivo, generando armonia e altruismo, ambienti non curati, grossolani, persone che pensano solo a sé stesse, avere, aggressive, ci “impressionano” generando disarmonia e egoismo.

Noi siamo continuamente “impressionati”... perché i nostri 5 sensi sono sempre attivi, che noi lo vogliamo o meno.

Per questo tutto ciò che entra nel campo percettivo è importante: la qualità del cibo e dell’acqua e di tutto ciò che ingeriamo, tutto ciò che applichiamo sulla pelle quali detergenti, creme e prodotti di make-up, i tessuti degli abiti che indossiamo, ma anche i colori e luce degli ambienti, rumori e suoni, ecc.

In poche parole, tutto ciò che è il nostro mondo... tutto genera impressioni e conseguenti reazioni emotive.

Quindi scegliamo il più possibile la qualità e quando non possiamo sottrarci a impressioni che generano stati d’animo non armonici e nocivi per il nostro benessere ed equilibrio cerchiamo di reagire restando consapevoli, non facciamoci travolgere o sconvolgere.

La consapevolezza genera uno scudo protettivo ed è in grado di interferire nel passaggio tra le impressioni e le emozioni che ne conseguono in modo spesso meccanico.

Lavorate ogni giorno per il conseguimento di uno stato di consapevolezza.

Praticate ogni giorno yoga e meditazione. Almeno un'ora ogni giorno. Ciò vi donerà uno stato di maggiore "Presenza" = maggiore Consapevolezza.

10 PASSI

29 dicembre 2016

Quando nella vita abbiamo un obiettivo importante, che richiede tempo e costanza per essere raggiunto, è molto difficile che la strada per conquistarlo sia lineare e senza impedimenti. Spesso si devono affrontare tanti e tali ostacoli che si preferisce cedere e rinunciare.

Invece non dovremmo mai cessare di credere nella possibilità di realizzare tale progetto e dobbiamo combattere con la parte di noi più debole, che non ha fiducia nelle proprie possibilità...

Quando risuonano nella nostra mente frasi del tipo: “Beh non fa niente, posso vivere anche senza... Ma sì, non è così importante, in fondo non mi cambia la vita... posso adattarmi”. Oppure: “Ma come ho fatto a pensare di arrivare fin lì, ero un’illusione, non avevo nessuna possibilità, neppure in partenza”.

Fermiamoci e riflettiamo: un desiderio, una visione è di fatto una grande energia che abbiamo dentro e che attraverso sapienza e maestria può diventare concreta realtà.

Quel desiderio è una parte di noi, è il nostro motore, è la direzione della nostra esistenza.

Non dovremmo ignorarlo.

Sto parlando soprattutto di obiettivi importanti. Per esempio, creare o mantenere una relazione affettiva, andare a vivere in un nuovo luogo, ottenere un lavoro, realizzare un progetto di vita.

Ancor più se sentiamo di desiderare qualcosa di più profondo e intimo: mettendoci alla Ricerca del nostro vero Sé.

Questi progetti cambiano radicalmente la nostra vita... Quindi un’aspirazione di questa portata merita tutta la nostra attenzione ed energia finché non abbiamo raggiunto lo scopo.

Cosa fare nei momenti di difficoltà quando stiamo per abbandonare tutto e tornare al punto di partenza con la sensazione di fallimento incollata sulle spalle?

Proviamo ad applicare la regola dei “dieci passi”.

Creiamoci un piccolo obiettivo, il più vicino, e concentriamoci solo su quello.

Provate per strada a dire faccio dieci passi, è facile. Provate quando siete molto stanchi, è più difficile, ma possibile, e dopo averli fatti riuscirete di sicuro a farne altri dieci. È questione di determinazione e volontà. Sono pochi dieci passi ma si può percorrere una lunga distanza concentrando la propria energia su dieci passi alla volta.

Questo modo di procedere concentra la mente e rende visibile la meta, crea uno stato emotivo positivo, la meta è proprio lì, la vediamo. È vicina. La raggiungiamo... un passo dopo l'altro, è sempre più vicina.

In questo modo, di dieci passi in dieci passi, un'emozione positiva dopo l'altra, possiamo raggiungere mete molto lontane.

Quando abbiamo una meta che potrebbe essere definita “ambiziosa” non facciamoci ingannare dalla sensazione di un'impresa al di sopra delle nostre possibilità. Infatti, non conosciamo quali sono le nostre reali possibilità perché non ci siamo mai trovati in quel punto di sforzo, in quel punto della nostra vita...

Altrimenti sapremmo già com'è andata ;-)

Dobbiamo aver fiducia nel nostro desiderio/bisogno di vivere quell'esperienza, perché è ciò che ci dà la spinta per trovare una soluzione all'ostacolo che si oppone al nostro cammino.

Dobbiamo concentrarci solo sulla rimozione dell'ostacolo, ciò rappresenta la meta dei nostri 10 passi, scopriamo come risolvere il problema e poi proseguiamo il cammino.

Sono “solo” dieci passi.

Camminavamo prima... continueremo a camminare dopo.

LA ROSA E LE SPINE

8 gennaio 2017

È molto importante avere accanto qualcuno con cui sia possibile parlare in completa sincerità. Non tutti hanno questo privilegio.

Infatti, parlare in completa sincerità comprende il poter dire tutto, tutto quello che pensiamo, senza censura, anche ciò che ci sgomenta, ciò che non vorremmo affatto che si affacciasse alla nostra mente. Ma che invece si affaccia e rimane.

È qualcosa di molto raro avere qualcuno a cui poter rivelare lo scorrere dei nostri pensieri, senza alcun limite, poter parlare liberamente anche quando ciò che pensiamo, al negativo, riguarda proprio la persona a cui ci stiamo rivolgendo.

È facile con qualcuno parlare, discutere, criticare “gli altri”... gli altri che non sono lì.

Ma se esprimiamo una critica proprio su chi ci ascolta... cosa succede?

Reggerà l’impatto? Ascolterà la critica senza aversene a male? Molto difficile. Si genererà quasi sicuramente una reazione egoica, di protezione.

Probabilmente reagirà, o se anche cercherà di controllarsi, si sentirà comunque ferito o attaccato o tradito.

Questo è veramente triste. Poiché ci costringe ad avere aree della nostra mente solo nostre, ci costringe ad essere insinceri, in quanto ometteremo di dire cose che per noi sono importanti, rinunceremo ad esprimere una parte di noi stessi per il bisogno che abbiamo dell’altro.

Preferiremo tacere, anche se i nostri pensieri non tacciono affatto.

Preferiremo tacere per continuare ad avere un “amico”.

La sincerità con chi chiamiamo amico dovrebbe comprendere la capacità di ascoltare serenamente una critica e di poter criticare a nostra volta.

Questa possibilità è una benedizione.

La prima volta che si sperimenta... la prima volta che si prova ad essere sinceri, completamente sinceri e si scopre che la persona che abbiamo davanti non fugge o non ci aggredisce, anzi tace e ascolta lasciando che le nostre parole entrino nel suo cuore e nella sua mente... quella prima volta è un salto nel buio, una prova di coraggio.

Potremmo perdere per sempre un amico... ma... poco male se siamo alla ricerca di un vero amico.

Il vero amico ci ascolta davvero, ci abbraccia e continua ad abbracciarci, ci ama così come siamo. Sia quando siamo presuntuosi giudici o pieni di bisogni insoddisfatti. Perché l'amico sa che siamo imperfetti, e siamo uguali nell'essere imperfetti.

L'amico cerca di aiutarci a trovare una visione più ampia, più equilibrata, proprio nel momento in cui siamo annebbiati, confusi e arrabbiati.

Se con il salto nel buio si trova veramente un amico, se lo slancio di sincerità viene raccolto, da quel momento qualcosa all'interno si scioglie e improvvisamente non siamo più soli...

Da quel momento possiamo rivelare di noi anche pensieri che ci fanno vergognare o giudizi che ci fanno sentire in colpa senza paura di venire criticati, derisi o esclusi. E un po' si solleva il peso che sentiamo dentro.

Chi ci ascolta non necessariamente sarà d'accordo con noi, ma non per questo verrà meno il suo affetto e il suo amore.

Ognuno di noi è una rosa, con le sue spine ed il suo profumo.

Lo scopo della rosa non è pungere, le sue spine sono solo il frutto di milioni di anni di evoluzione. Esistono solo per proteggerla.

E così pure l'essere umano. Ogni essere umano è avvolto da una personalità condizionata che emette spine tutte le volte che viene aggredita, messa in discussione, giudicata.

Cerca di proteggersi.

Ma possiamo governare questo processo di reazione e imparare ad essere dei buoni amici, ascoltando, accogliendo l'amico che sta comunicando un disagio, anche se suona come una critica più o meno dura nei nostri confronti.

Ricordando che la dualità è presente in ognuno di noi.

UNIFORMARSI

24 gennaio 2017

Questo termine può avere valenze opposte. Può essere bello e utile uniformarsi, oppure pericoloso e penalizzante. Dipende a cosa ci uniformiamo e per quanto tempo lo facciamo.

C'è un istinto ad uniformarsi, perché si è alla ricerca di un'identità in cui riflettersi. Un'identità che ci aiuti a sentirci o un'identità che ci faccia sentire parte di qualcosa.

Accade in modo evidente nell'adolescenza, in cui si è alla ricerca di una propria identità, di un proprio modo di esprimersi, un proprio modo di apparire in mezzo agli altri. Si ha bisogno di conferme e di apprezzamenti, per acquisire la sicurezza che ci sorreggerà nell'età adulta.

Qualche ragazzo/a tende a identificarsi in una tipologia considerata standard, che va per la maggiore, espressa dai media e dal modo comune di pensare, altri invece, si identificano nel suo opposto, perché si sentono diversi, non vogliono adattarsi, non vogliono uniformarsi. Ciò che accade è che si uniformano comunque, ma ad altre tipologie, a seconda del periodo storico e sociale.

Uniformarsi aiuta a sentirsi meno soli, aiuta a sentirsi protetti grazie ad una visione condivisa, a cui ci adattiamo per essere accettati dagli altri.

Questo bisogno, “il bisogno degli altri”, è presente in tutti.

È presente in chi si adatta alla perfezione alle regole classiche, borghesi della società, ma anche in coloro che prendono le distanze da queste regole e si uniformano a gruppi diversi, vedi gli hippie, i punk, gli emo, e molti altri nel corso del tempo.

Si creano comunque gruppi e per far parte di un gruppo è necessario... uniformarsi.

Il bisogno degli altri, della loro accettazione è necessario perché ci fa sentire vivi.

Questo avviene finché non c'è un centro di gravità permanente, quando una persona realizza questo centro attraverso la ricerca di una progressiva consapevolezza sente Sé Stesso... indipendentemente dalla conferma esterna. Grazie a questo centro di gravità l'equilibrio è all'interno di sé stessi e non è più influenzato dalle opinioni, convinzioni, ideologie che ha attorno. Tutto ciò che arriva dall'esterno, comprese critiche e giudizi, viene utilizzato per comprendere meglio se stessi, quindi, non viene più subito, ma diventa strumento di crescita.

Questo non significa restare da soli, ma sicuramente essere capaci di reggere la solitudine. A partire da questo nuovo punto, da questo nuovo equilibrio, sarà possibile stabilire rapporti con... tutti.

È possibile infatti restare in una tipologia di "gruppo" mantenendo la propria identità.

È possibile comprendere tendenze e necessità, regole a cui magari non ci sottoporremmo, ma che comunque comprendiamo e rispettiamo, perché hanno una loro logica, una loro ragion d'essere, sempre che siano basate sul rispetto della libertà e della non violenza.

La realizzazione del Centro di gravità permanente consente quindi di uniformarsi in modo completamente diverso: per desiderio di sperimentazione, non per bisogno. Nasce da una scelta consapevole.

E questo cambia il modo di vivere l'esperienza.

CAPPUCETTO ROSSO 2.0

1 febbraio 2017

La favola di cappuccetto rosso insegna ai bambini l'importanza di restare nella vita su un sentiero sicuro e conosciuto.

A ben pensare però cappuccetto rosso viene divorata dal lupo proprio in una zona sicura, la casa della nonna.

Il lupo era nel letto della nonna, proprio al posto della nonna.

E questo è direi... imbarazzante.

Sembra che comunque vada... il rischio nella vita resta.

A questo punto potremmo rivalutare l'idea di una libertà di sperimentazione, rompendo condizionamenti ricevuti fin da piccoli (perché in effetti la sofferenza la incontriamo comunque anche se "facciamo i bravi"), per muoverci con cautela sullo sconnesso terreno della realtà che non è mai bianca o nera, ma spesso grigia, e poco comprensibile.

Si potrebbe pensare una favola nuova: cappuccetto rosso 2.0.

Questa cappuccetto rosso evade dal bosco, usando Google Maps, grazie al quale vede chiaramente che lo spazio che conosce – il bosco – è solo un punto verde di una mappa molto vasta e variegata. Attorno al bosco ci sono molte aree da esplorare.

Inoltre, scopre che ogni luogo ha una precisa corrispondenza con longitudine e latitudine.

Quindi si può sempre sapere esattamente dove si è (l'unico rischio effettivo... sono i luoghi senza campo di ricezione).

Cappuccetto scopre che può viaggiare senza perdersi e che sono in molti a farlo.

Cappuccetto si trova fuori dal bosco in pochissimo tempo.

Ma fuori dal bosco il lupo cattivo si rivela essere un dilettante rispetto ad altri lupi che circolano liberi ovunque, sbranando qua e là tutto ciò che capita loro a tiro.

Scopre inoltre che altri dubbi personaggi lavorano alacremente per creare nuovi boschi, labirinti di condizionamenti in cui far perdere altri cappuccetti inesperti.

E Cappuccetto Rosso finalmente si sveglia e capisce che non basta avere Google Maps per sentirsi libera, non basta viaggiare, non basta uscire dalle strade conosciute, non basta ribellarsi alle regole, serve qualcosa d'altro che Google non può dare e neppure un Social Network. Qualcosa che non basta un'intera vita per imparare.

Quando hai capito che hai il diritto di essere libera/o e hai a disposizione il mondo intero per sperimentare la vita devi considerare che bisogna crescere in consapevolezza, presenza e attenzione. Perché a più libertà corrisponde più responsabilità. Più libertà significa compiere più scelte. Se vai da casa tua alla casa della nonna... la strada è semplice e più o meno protetta dagli incontri sgradevoli.

Ma se scegli di evadere dalla meccanica sei su un terreno nuovo con nuove leggi, nuove sfide... nulla è prevedibile.

Hai solo una cosa certa: te stesso. Corpo, Mente ed Emozioni. Una macchina perfetta, ma di cui devi conoscere a fondo le leggi.

Perché se non conosci bene come guidare la macchina sono inevitabili uno o più incidenti di percorso.

L'ideale sarebbe avere accanto qualcuno con più esperienza che ti spieghi come guidare la macchina.

Sul dove andare... quella che è un'altra storia...

Dopo che hai imparato a governare il corpo, le emozioni ed i pensieri, dove vuoi dirigerti? Quale è la meta della tua vita?

Per comprendere la direzione verso cui condurre la tua vita, devi affidarti alla sensazione che provi nel cuore. Devi sentire l'etica che vibra dentro.

Qualcosa di antico, che quasi non si capisce da dove provenga.

E devi risalire quell'eco, inseguire quel profumo.

Spesso non si capisce dove esattamente andare, ma si sente dove esattamente NON andare.

Può essere che nel viaggio incontri qualcuno che la meta l'ha già raggiunta e torna per raccontarla e per accompagnare chi ha desiderio di raggiungerla.

Se lo incontri... riuscirai a riconoscerlo?

Ti servirà più intuizione che logica.

Poi ti servirà comunque coraggio per seguirlo.

L'AMORE UMANO

9 febbraio 2017

Alcune persone che percorrono una via di Ricerca Interiore, si sentono spesso inadeguate, imperfette, sempre un passo indietro rispetto a dove vorrebbero già essere.

La meta della Ricerca Interiore è per sua natura intuibile, è un'idea, un profumo, poiché è una meta trascendente, che va oltre il pensiero ordinario.

Si sa che esiste, si sa che siamo sulla Via, ma si fatica a capire a che punto siamo del percorso.

Sappiamo che alcune fasi le abbiamo già passate, per esempio riconosciamo una stabilità e un governo emotivo e mentale che ci sognavamo all'inizio della strada.

Ma tuttavia sembra ancora lontana la meta ultima che sentiamo in cuor nostro esistere.

Questo stato d'animo ci fa sentire spesso inadeguati e deboli, rispetto a coloro che quella ricerca non l'hanno neppure iniziata e non sanno neanche di cosa stiamo parlando. Queste persone spesso hanno convinzioni coriacee, "sanno come stanno le cose", le loro opinioni sono quelle che contano. Sono assoluti nelle loro sicurezze e quasi sempre mirabilmente convincenti.

In molte occasioni tacciamo, anche quando potremmo dire la nostra, perché avvertiamo all'interno un senso di esitazione, non abbiamo tutta quella chiarezza, anzi spesso siamo indecisi, dubbiosi. Questo non è dovuto al fatto che siamo deboli ed insicuri. Anzi è proprio il contrario: semplicemente vediamo molte più implicazioni, conseguenze, ripercussioni del nostro agire. Questo ci rende inevitabilmente più cauti, più riflessivi.

Questo "tempo di reazione" è visto all'esterno come incapacità, in realtà nasce da una maggiore lungimiranza.

Però è vero che si tende a tacere, perché è comunque difficoltoso dare il via ad una discussione, richiede energia prendere posizione e spesso abbiamo poca energia, perché siamo indeboliti dalla convinzione che “dopo tanti anni avremmo già dovuto realizzare molto di più”, e quindi la nostra autostima non è poi così alle stelle.

O comunque non siamo determinati a far valere la nostra visione della situazione.

Ma questo è un vero peccato che accada. Il Ricercatore deve cambiare prospettiva, soprattutto di sé stesso e della Via di Ricerca.

Un Ricercatore vero impara lungo il percorso a distinguere la presunzione e l'egocentrismo da un'espressione decisa e libera.

Spesso il Ricercatore dice a sé stesso: “Chi sono io per giudicare? La mia visione è davvero più illuminata? Sono davvero oggettivo, non pecco di soggettività? Sono in grado di cambiare la situazione senza incorrere in ulteriori errori?”

E così si resta all'angolo, in attesa della Realizzazione, un giorno dopo l'altro.

Ma dobbiamo avere coraggio, non dobbiamo temere il confronto, non dobbiamo temere di dire la nostra, anche se impopolare e anche se non riusciremo a far valere le nostre ragioni.

Una Vera Ricerca richiede anni. Molti.

Molto tempo.

Ma quel poco o tanto che abbiamo realizzato è nostro, ci appartiene e nessuno ce lo può togliere. Ciò che abbiamo realizzato del senso della vita è importantissimo.

Molte persone neppure si fermano a pensare che la vita abbia un senso.

Diventare consapevoli di questo ci consente di guardare a noi stessi e agli altri con Amore.

L'Amore nasce dalla consapevolezza di vedere la nostra vita come una meravigliosa opportunità di realizzare parti sempre

più profonde di noi stessi e di scoprire le leggi che regolano la Vita, i suoi segreti.

Sostenere una visione più libera e lungimirante è un atto d'amore. Ed è testimoniare un altro modo di vivere e di pensare.

FORTITUDINE

22 febbraio 2017

Restare coerenti alle proprie idee. Non sto parlando di convinzioni o di opinioni condizionate, ma di idee come principi elevati, etici. Principi universali che sentiamo in cuor nostro essere veri e irrinunciabili.

Dobbiamo trovare questa forza ed essere d'esempio.

C'è bisogno di sensibilità e coerenza.

Essere d'esempio non è l'arrogante affermazione di essere migliori degli altri, restiamo sempre esseri umani con la nostra fragilità, le nostre paure, le nostre debolezze, ma siamo in grado se lo vogliamo di direzionare la nostra forza, la nostra volontà, il nostro coraggio.

Convivono in ognuno di noi due lupi, due forze. Una distrugge l'etica inneggiando ad una visione egoistica che ci fa dire in molti casi: "Chisseneffrega", "Mors tua vita mea", "Ma io sono il più cretino per non approfittare della situazione?", "Lo fanno tutti... lo faccio anch'io". L'altro lupo è la nostra parte etica, che sente ciò che è davvero corretto fare, non perché ce l'hanno insegnato, ma perché sappiamo che non può essere che così per un mondo migliore, per una società equa e basata sul rispetto gli uni degli altri.

Entrambi i lupi sono forti, molto forti.

Quale lasceremo prevalere?

Molti scelgono il lupo egoista. Ma è questo modo di pensare che sta mandando tutto a rotoli e ci sta portando ad un'evoluzione auto distruttiva. È solo questione di tempo e si vedono già tutti i sintomi di una crisi. Possiamo evitarla, oppure possiamo finirci dritti dentro. Dopo... la Vita continuerà comunque, ma avremo perso una splendida possibilità di manifestare la bellezza e la forza dell'essere umano.

Ognuno di noi dovrebbe rendersi conto di cosa è realmente necessario per una vita dignitosa che non sottragga ad altri ciò che di fatto non ci serve. Ognuno di noi dovrebbe dire NO in molte occasioni, perché prendere a piene mani, solo perché è offerto o lo troviamo sulla nostra strada, significa privare chi verrà dopo di noi di quanto gli spetta.

Significa bruciare legna quando fa già caldo o accendere un faro in pieno sole, o dar da mangiare a chi ha appena finito un pranzo di nozze, o mettere un'auto con il motore acceso a bordo di un tir in movimento, o cercare di riempire d'acqua un recipiente già pieno...

Tutta la nostra vita è così, non a causa di un'economia basata sul debito, ma a causa di menti umane che hanno creato questo tipo di economia.

Destinata a fallire...

È solo questione di tempo...

Dobbiamo dire no a chi ci impone dei bisogni illusori. Come? Scoprendo che non ci servono. Al contrario, appartengono a coloro che costruiscono forsennatamente questo tipo di bisogni. Hanno molto bisogno di noi, disperatamente bisogno di noi. Perché se noi non rispondiamo al canto delle loro sirene... vanno a fondo.

Quindi chi davvero ha il potere di cambiare le cose?

Quando impareremo a dire di no, lo scopriremo chiaramente.

Vi voglio raccontare un esperimento fatto durante l'ultimo Expo a Milano, nel padiglione della Svizzera. Un gruppo di giovani architetti della città di Brugg ha presentato un messaggio sulla responsabilità personale, sull'equa ripartizione dei beni alimentari e sulla sostenibilità. La parte principale dell'esposizione della Svizzera è formata da quattro torri, raggiungibili tramite un ascensore centrale, riempite con quattro tipi di prodotti che i visitatori possono prendere gratuitamente. La domanda che si pone al pubblico è: "In che modo è possibile garantire

un'alimentazione sufficiente, sicura e sana per la popolazione mondiale?"

Le quattro torri, alte 15 metri ciascuna, sono divise su tre piani: in tutto all'interno ci sono 2 milioni di piccole dosi di sale da 5 grammi l'una, 2,5 milioni di bustine di Nescafé, 350 mila bicchieri riutilizzabili per bere l'acqua del padiglione che proviene dalla falda freatica locale e 420 mila sacchetti di plastica con due o tre rondelle di mele per sacchettino. Questi prodotti sono divisi sui tre piani e sono a disposizione del pubblico, che può prenderne quanti ne vuole: le scorte però non saranno rimpiazzate una volta terminate, quindi a seconda di quante persone prenderanno i prodotti, il padiglione potrebbe restare vuoto prima della fine di Expo.

Una volta che tutti e quattro i prodotti al terzo piano saranno terminati – martedì 20 maggio la torre dell'acqua e quella delle mele erano già completamente vuote, mentre restavano sale e caffè (l'Expo ha aperto i lavori il primo maggio) – l'ascensore si fermerà al secondo piano e poi al primo. Dipenderà dalla coscienza dei visitatori iniziali la possibilità per gli ultimi di vedere le torri piene o vuote verso la fine di Expo: il padiglione è in pratica una grande metafora del mondo, dove le risorse naturali hanno un limite.

In molti si sono prodigati a denigrare questo esperimento, ho letto molte critiche miranti a dimostrare che si voleva arrivare a dimostrare una visione catastrofica, con un esperimento il cui epilogo era ovvio, perché l'offerta era molto inferiore alla richiesta, al numero previsto di visitatori.

Probabilmente i critici hanno ragione.

Ma indipendentemente dal padiglione della Svizzera, è evidente che stiamo gestendo la situazione mondiale generando grandi squilibri e sofferenze. A pochi, tanto, a molti, poco o nulla.

È tempo di cambiamento, si sente. È richiesto a tutti di farsi carico di questo cambiamento.

A partire dalla propria vita dicendo no a tutti quei bisogni illusori, sapientemente costruiti sulle debolezze delle persone, sulla loro inestinguibile infelicità e sul loro insaziabile senso di vuoto. Questi bisogni, di cui ci hanno reso schiavi, non saranno mai pienamente soddisfatti, anzi saranno perennemente sostituiti, rinnovati, rimodernati, per renderci perennemente schiavi.

Per dire no dobbiamo rafforzare la nostra energia, ogni giorno.

Dobbiamo allenarci a restare stabili, a non cadere nelle identificazioni, a non cadere nell'autocommiserazione. Non abbiamo bisogno del nuovo telefonino o delle nuove scarpe da ginnastica senza le quali sembra impossibile correre correttamente (cosa che abbiamo fatto tranquillamente fino al giorno prima), e spesso anche il bisogno del cibo è illusorio, mangiamo troppo rispetto alla nostra reale necessità.

È sempre quell'insaziabile senso di vuoto che ci tormenta.

Dobbiamo allenarci mantenendo uno stile di vita sano, “mens sana in corpore sano”, dobbiamo dedicare ogni giorno del tempo a pratiche psicofisiche come lo yoga ed il tai chi, tempo alla meditazione, al silenzio della mente, alla calma della mente.

Ogni agitazione e bisogno nasce e cresce proprio lì... nella nostra mente.

Manteniamo limpida la nostra mente, difendiamo in ogni istante una chiara visione dei principi che per noi sono davvero vitali, degni di un essere umano.

Cambiamo i nostri comportamenti.

Creiamo ordine nel caos.

LA PAURA INASPETTATA

4 marzo 2017

Mi capita spesso di parlare con persone che da molto tempo ricercano uno stato di maggiore consapevolezza. Si impegnano sinceramente da anni nella pratica della meditazione, dello yoga, del tai chi chuan, studiano, leggono, sperimentano per mantenersi in un alto grado di attenzione e concentrazione durante la giornata. Eppure questa stabilità faticosamente conquistata è in grado di frantumarsi in un attimo.

In un attimo vengono travolti da un evento inaspettato: un incidente stradale, una malattia propria o di qualcuno di molto caro, la cessazione di una stabilità affettiva o lavorativa. Il dramma di un lutto.

In questo stato oltre alla paura e alla destabilizzazione dovuta alla situazione, i “Ricercatori” provano anche un senso di fallimento più generale, per la perdita della stabilità che credevano di aver raggiunto. Sono attaccati su due fronti: quello esterno dove è avvenuto il fatto, e quello personale, intimo, percepibile solo da occhi interni e compreso solo da chi ha fatto lo stesso percorso.

Una ricerca interiore sincera ed onesta porta a mettersi molto in discussione, spinge a cambiare, per eliminare illusioni e condizionamenti che frenano la libera espressione.

Faticosamente giorno dopo giorno si diventa più forti, più determinati, più oggettivi pur nella soggettività.

Ci vuole energia direzionata per cambiare, anche solo per eliminare un caffè abitudinario.

Come può succedere che non siamo mai abbastanza preparati alla vita? Anche se ripetutamente abbiamo lavorato per gestire emozioni negative e situazioni conflittuali?

Come è possibile che ancora possiamo venire soverchiati dalle emozioni negative?

Emozioni forti, violente, aggressive: paura, autocommiserazione, non accettazione dell'errore, senso di solitudine, gelosia, rabbia, panico.

È evidentemente possibile.

Ogni giorno gestiamo tutta una serie di avvenimenti sgradevoli senza troppi problemi. Abbiamo acquisito l'abilità di gestire le emozioni negative di una certa intensità e ci sembra un fatto normale, non ci facciamo neanche più caso. Non ci ricordiamo più di quando le stesse situazioni ci mettevano in ginocchio.

Diciamo: "Sì tutto ok. Oggi non è successo niente di particolare". Magari un anno prima a parità di giornata saremmo stati distrutti. Quindi se andiamo in crisi è in realtà perché l'entità del problema è salita di livello. E abbiamo bisogno di uno stato maggiore di consapevolezza e di energia per gestire le emozioni negative che ne derivano.

Cosa fare? Dobbiamo ricordare.

Dobbiamo ricordare dove siamo e che cosa sia la vita e ciò che chiamiamo realtà.

Dobbiamo ricordare il concetto di tempo e di divenire.

Dobbiamo ricordare ciò che è illusorio e ciò che non lo è.

Se riusciamo a ricollegarci al senso della vita che abbiamo più volte visto e intuito in profondità, riusciremo a governare anche quell'inaspettato momento di buio.

Ma se nonostante tutti gli sforzi, siamo in difficoltà, impariamo a chiedere aiuto, a quelle persone che sappiamo partecipare al nostro senso profondo dell'esistenza, a coloro che abbiamo incontrato nella vita e che stanno condividendo con noi il viaggio di Ricerca.

A coloro che chiamiamo Amici.

Perché lo sono davvero.

L'amicizia è senza scopo né profitto.

E chi percorre sinceramente un sentiero di Ricerca ha la possibilità di incontrare amici Veri. Amici meravigliosi.

Perché la Ricerca sincera crea persone sensibili, capaci di esprimere valori e principi elevati, in grado di spostare le montagne.

Questi amici ci aiuteranno a Ricordare il senso del Vivere e il valore dell'esperienza difficile che stiamo attraversando. Cammineranno un po' più vicino a noi, quanto serve per aiutarci a riconquistare la nostra stabilità perduta.

Stando in compagnia di un amico, anche solo bevendo un the, sentiremo la stretta del cuore allentarsi e sentiremo il respiro tornare libero. Il problema ci sarà ancora ma sentiremo anche l'energia per gestirlo. E ci sentiremo meno soli nel farlo.

SPIRITUALITÀ

12 marzo 2017

La spiritualità è ciò che è affine allo spirito, a quella parte incorporea definita anche come Soffio, elemento supersostanziale, invisibile, diverso da ciò che è materiale, tangibile.

Nella nostra società, a mio avviso, molti problemi nascono dalla mancanza di consapevolezza della spiritualità nel nostro vivere.

Spiritualità non è sinonimo di religiosità.

La religione può essere descritta come credere in un Dio, o Dei, e solitamente si esprime in una serie di ritualità, oppure può essere descritta come un sistema specifico di credenza o adorazione, associato ad un peculiare codice morale.

La spiritualità è invece un principio universale, trasversale, che ha valore proprio perché ci ricorda che non esiste solo il mondo fisico. Gli esseri umani non sono fatti di sola materia.

La spiritualità testimonia che siamo immersi in un mondo supersostanziale del quale sappiamo poco o nulla, e questo mondo che sta “oltre” è in grado di influenzare la nostra vita, anche se ne siamo completamente inconsapevoli.

Nel corso del tempo la spiritualità è stata associata al concetto di sacro, in antitesi con ciò che si definisce profano. Ma io credo che oggi si siano infranti alcuni muri che separano ciò che è sacro da ciò che è profano.

Oggi la società stessa esprime un concetto di miscellanea. In ognuno di noi è mescolato ciò che è Sacro e porta verso la Spiritualità, e ciò che è profano e ci mantiene nella vita di superficie.

Dimentichiamo spesso che siamo esseri spirituali, immersi in questa materia affascinante e terrificante al contempo.

La spiritualità sembra una ricerca privilegiata per pochi, che hanno il tempo per farlo.

Ma la spiritualità è la chiave di volta della nostra vita, è ciò che darebbe senso al grigio dei nostri tempi.

E poi il grigio che vediamo è veramente tale? Scomponendo questo colore scopriremmo che il grigio è un'immagine composta, formata da tasselli bianchi e neri che potremmo scomporre ulteriormente, per scoprire che nell'infinitamente piccolo scompaiono definitivamente i colori e ciò che chiamiamo Realtà è tutta un'altra cosa. Semplicemente luce e vibrazione.

Ciò che vediamo è illusorio. Dobbiamo andare oltre le apparenze.

Ogni persona può dirigersi verso qualcosa di spirituale o verso qualcosa di materiale. E questo è possibile perché ognuno è composto da entrambi, in ogni istante. L'orientamento dipende dalla motivazione delle nostre azioni, dalla nostra consapevolezza, dalla nostra volontà.

Il problema è che non viviamo la spiritualità in modo libero poiché veniamo condizionati fin da piccoli, e quando siamo grandi e qualcuno ci dice: "Non sei libero... le tue scelte sono condizionate..." non gli crediamo. Non gli diamo il beneficio del dubbio. Accettare di mettersi in dubbio, cercando di capire se davvero siamo liberi nelle nostre scelte, ci porterebbe a scoprire che i condizionamenti ricevuti ci insegnano la morale, ma non illuminano l'etica e nemmeno la spiritualità.

Etica e spiritualità ci appartengono, non devono esserci insegnate. Le abbiamo dentro fin dalla nascita. Vengono soffocate, nella maggioranza dei casi, ma una volta adulti dobbiamo fare spazio affinché riemergano.

Etica non significa morale, talvolta coincidono, talvolta no.

L'etica è spesso sepolta sotto regole morali, condizionamenti e imposizioni.

Si tratta di demolire i condizionamenti e lasciar affiorare la nostra parte supersostanziale e vivere in modo etico.

Non si tratta di scegliere tra un'azione giusta o sbagliata, ma si tratta di sentire ciò che è etico e ciò che non lo è.

L'etica nasce da un Principio, non nasce da un confronto.

Se la nostra vita sarà animata dall'etica, inizieremo a sentire qualcosa di diverso dentro di noi, la materia non avrà la meglio sulle nostre necessità di ogni giorno, sentiremo altri tipi di necessità oltre a quelle materiali. Impareremo a dire di no e a combattere per i principi che sentiamo assoluti.

Si può vivere, godendo di tutto ciò che la sfera materiale può offrirci, mantenendo un comportamento etico e un contatto con la sfera spirituale.

Anche la ricerca della spiritualità ha le sue necessità. Prima di tutto: il tempo. Secondo: l'ascolto. Terzo: la sintonia. Quarto: il movimento.

Ogni giorno, dedicando il giusto tempo all'ascolto in silenzio della nostra parte più interna, sentiremo emergere una serie di nuove sensazioni ed emozioni, molto vicine a ciò che definiamo gioia. Percepiremo un mondo diverso racchiuso all'interno. Questa ricerca può essere definita meditativa.

Una volta percepito questo "sentire" potremo metterlo in sintonia con la nostra parte materiale, affinché si esprima attraverso i nostri gesti, le nostre parole e le nostre scelte.

Se fossimo pienamente consapevoli di essere materia e spirito la vita sarebbe completamente diversa.

Molti dei problemi che osserviamo sono dovuti all'assenza di questa consapevolezza e anzi alla convinzione diffusa che siamo solo materia e che non c'è nulla oltre ciò che è tangibile.

ANOMALIA

22 marzo 2017

Potrebbe essere utile generare delle anomalie.

Generare nel tran-tran quotidiano, qualcosa di insolito, inaspettato.

Qualcosa che rompa un ritmo. L'abitudine, anche se rassicurante, andrebbe prima o poi cambiata, anche se di poco.

Questo cambiamento ha lo scopo di farci provare qualcosa di nuovo. Per darci una nuova prospettiva, un nuovo angolo di visione di persone, e di situazioni.

Provocare un cambiamento, seppur minimo, non è uguale a subire un cambiamento.

Per determinare scientemente un'anomalia dobbiamo essere consapevoli.

Consapevoli prima di tutto dell'azione meccanica che stiamo vivendo e poi della scelta di come interromperla.

Certo qualcosa di anomalo può accadere casualmente, ma è ben diverso se lo generiamo noi, scegliendo i tempi e i modi.

Per esempio: colazione a base di cappuccino e brioche. Anomalia: stessa colazione ma in un altro bar. Oppure stesso bar, ma diverso tipo di brioche.

Ma perché dovrete cambiare... direte voi? Per non essere meccanici.

Siamo spesso in loop di cui non ci accorgiamo, anche loop stressanti che ci sottraggono molta energia.

Se lavorate in ambienti con persone sgradevoli, dal momento in cui mettete piede nel luogo di lavoro inizia lo stress. E dopo 8 ore lo stress vi ha vampirizzato: stanchezza, cattivo umore, tensioni, e quando finalmente avete finito il lavoro non riuscite neppure a godere del tempo libero.

Possiamo continuare a restare in balia di queste disarmonie, continuare a resistere, oppure possiamo provare a generare un'anomalia, qualcosa di inaspettato, e vediamo cosa succede. Per esempio: arriviamo in ufficio con una scatola di cioccolatini, che offriamo generosamente a tutti.

Oppure generiamo un'anomalia invisibile all'esterno, portando più volte l'attenzione al nostro respiro durante le otto ore (qualcosa di decisamente insolito visto che la consapevolezza del respiro è totalmente assente nella maggior parte delle persone), questa anomalia ci aiuterà a rigenerarci un po', e a mantenere un distacco dai problemi e dalle tensioni presenti nell'ambiente lavorativo.

Però anche quando ci troviamo in famiglia, generare un'anomalia può avere grandi effetti.

Quando torniamo a casa dal lavoro, cambiamo ogni tanto la successione delle cose da fare, dando per esempio priorità al rapporto con i nostri figli. Giochiamo con loro, ascoltiamo i loro racconti, chiediamogli se desiderano qualcosa, chiediamo loro se sono felici. Oppure cuciniamo qualcosa di insolito, qualcosa che stupisca la famiglia.

Un'amica una sera a cena ha cambiato semplicemente il posto dei familiari alla tavola e solo questo ha generato scompiglio e divertimento. Una piccola grande anomalia.

Oppure liberiamo completamente la nostra scrivania delle cose che stazionano lì da tempo, tanto non ci serviranno più di sicuro. Decisamente anomalo rivedere l'indomani la scrivania in ordine e sgombra.

Ma perché è tanto importante interrompere il flusso ripetitivo, ritmico, familiare, rassicurante, prevedibile delle azioni della giornata?

Perché è pericoloso ed ipnotico. La nostra parte più vitale si addormenta, il nostro motore viaggia al minimo, ci assopiamo sempre più convinti che la vita sia questo tepore a tinte tenui,

mentre la vita è ben altro e ci stiamo perdendo tutto avvolti in un bozzolo protettivo e rassicurante.

Completamente illusorio. Che può distruggersi in un istante.

Mantenersi vivi, attenti, vigili, curiosi, conoscitori del campo di azione in cui ci muoviamo. Questo è vivere. Quindi sorprendete e sorprendetevi, generate qualcosa di insolito, svegliatevi e svegliate. Generate emozioni.

Non dobbiamo aver paura di provare emozioni e di generare emozioni. Esprimiamoci, esprimiamo i nostri pensieri, i nostri desideri, le nostre mancanze, i nostri bisogni, esprimiamo i nostri apprezzamenti, il nostro amore. A cosa serve la vita? Se non c'è espressione ed ascolto e sperimentazione del nuovo?

CACTUS

30 marzo 2017

Le persone talvolta emanano “aculei”, per lo più per difendersi, e lo fanno con azioni, parole e pensieri.

Spine dolorose sia per chi le crea, sia per chi vive a stretto contatto dei “cactus”. C’è da dire che spesso feriscono inconsapevolmente, mentre perdono il controllo della situazione. Qualcuno provoca dolore volutamente, ma sono pochi...

Dovremmo stare attenti a ciò che facciamo e a ciò che pensiamo. Le parole non dette producono comunque un effetto, i giudizi e la rabbia che ribollono all’interno, magari per giorni, generano un’onda di malessere fatto di paura e senso di impotenza che si riversa all’esterno contagiando tutti.

Ma d’altro canto, quasi a bilanciare i “cactus” ci sono persone capaci di sentimenti delicati che spesso passano inosservati. Se prestiamo attenzione incontreremo sicuramente una persona che aprirà una porta per farci entrare, oppure ci lascerà passare avanti anche se non abbiamo la precedenza. Vedremo una persona fare un’elemosina col cuore, in modo compassionevole. Ci capiterà di bere un caffè offerto inaspettatamente, oppure vedremo qualcuno rinunciare a qualcosa per qualcun altro.

Ci capiterà di osservare movimenti gentili nel prendere oggetti, nell’indossare un cappotto, nel raccogliere un pacchetto, nel cercare le monete nel borsello.

Ci capiterà di vedere qualcuno che aiuta persone anziane o disabili.

Se osserviamo, i gesti gentili sono più frequenti di quello che pensiamo.

Ma i gesti e le parole di rabbia lasciano un segno, lasciano cicatrici, vengono ricordati, i gesti delicati e rispettosi capaci di lenire, per loro natura sono discreti e vengono dimenticati.

Facciamo in modo che ciò non accada, proviamo a parlarne quando li vediamo, quando ne siamo testimoni o gli artefici, non per vantarci, ma per produrre pensieri positivi, di speranza, per aiutare gli altri a ricordare che siamo prima di tutto esseri umani. E gli esseri umani hanno un codice etico: sappiamo quando diamo gioia, sappiamo quando stiamo arrecando dolore, quando abbiamo ferito. Magari non ci accorgiamo mentre siamo arrabbiati, completamente identificati, ma dopo, osservando cosa abbiamo generato... sì: sappiamo di avere sbagliato.

Dobbiamo imparare a chiedere scusa, anche se siamo consapevoli che non potremo cambiare il passato, le nostre scuse nel presente cambieranno il futuro.

Le persone emettono aculei perché sono spesso inquiete, inconsapevoli, lontane da sé stesse, dalla parte migliore e più vera di sé stesse.

Con l'andare degli anni questa distanza da "casa" genera un vuoto, una sete che non viene mai soddisfatta. Talvolta le persone tentano di lenire questo disagio, mangiando più del dovuto, comprando qualcosa di molto "figo", facendo un viaggio esotico, talvolta usano alcol o altre sostanze, ma inutile dire che questa sete non cessa.

Dovremmo traghettare questa sete verso qualcosa d'altro, verso la realizzazione di ciò che siamo davvero nel nostro profondo. Sentiremmo allora questa inquietudine cessare.

Che cosa è davvero un essere umano? Quale è il senso della vita? Vogliamo davvero passare tutta la vita ad accumulare denaro? O a preoccuparci solo di noi stessi? Davvero vogliamo fare i salti mortali per acquistare un nuovo oggetto che ci hanno detto indispensabile? Pur sapendo in partenza che non è vero, perché sarà sostituito dopo un mese da qualcosa d'altro di altrettanto indispensabile.

Che cosa ci rende davvero felici? Che cosa ci fa sentire bene e in pace con noi stessi e con gli altri?

Dobbiamo iniziare ad osservare.

Possiamo partire da ciò che osserviamo di noi stessi: Chi è più “cactus” e tende ad emettere aculei dovrebbe imparare a governare questa potente energia emotiva, che non va repressa, ma semplicemente reindirizzata verso qualcosa di costruttivo. Questa potente tensione è energia... non energia negativa... solo energia, dipende da noi l’uso che ne facciamo.

Le persone delicate che non sono affatto prive di energia... continuano a resistere, testimoniando la possibilità di un comportamento gentile, rispettoso e compassionevole in una società dove sembrano aver la meglio solo i più egoisti.

Le persone delicate sono molto particolari, osservatele: sono simili a bicchieri di cristallo che hanno imparato a schivare gli elefanti.

SECONDA CHANCE

12 aprile 2017

Tutti meritano, come minimo, una seconda chance.

Tutti hanno diritto di sbagliare e di ricominciare.

Non c'è bisogno di vergognarsi dell'errore. È inutile.

E poi... siamo sinceri: tutti prima o poi sbagliamo.

Ma conosco alcune persone che si sentono fallite e credono che sia troppo tardi per ricominciare. Invece dovrebbero proprio farlo. Sono in una gabbia illusoria.

E poi che cosa è un fallimento? Sicuramente qualcosa che appartiene al passato. Qualcosa che si è concluso. Altrimenti parleremmo di una situazione fallimentare, instabile, che potrebbe anche volgere al meglio.

Ma un fallimento è un dato di fatto e di certo il passato non può essere cambiato. Dobbiamo digerirlo e metabolizzarlo.

Ciò che possiamo invece fare, è creare il presente. L'adesso.

Continuare a pensare a quello che è andato storto, o non secondo le nostre aspettative, autocommiserandoci o inveendo contro il destino "crucele", o addurre la colpa ad altri, non ci è di alcun aiuto.

Anzi in questo modo continuiamo ad alimentare la convinzione di aver fallito, come se vivessimo la stessa pesante emozione giorno dopo giorno. E questo non è un buon modo per riprendere in mano la propria vita.

Alcune persone si affliggono per un amore che è finito, magari a causa della loro eccessiva gelosia, altri si affliggono per aver perso un lavoro per incuria o per aver proprio sbagliato qualcosa "alla grande", altri hanno perso la stima di persone care, magari figli, fratelli o sorelle, grandi amici, per aver sottovalutato

l'importanza di alcuni comportamenti e le conseguenze a cui avrebbero portato.

Altri vivono fallimenti più specifici, ma comunque frustranti, perché per esempio non riescono a rispettare una dieta, o ad andare in palestra, oppure non riescono a non comprare in modo compulsivo, oppure non riescono a smettere di fumare o di bere o altre dipendenze. Sono ovviamente fallimenti diversi, di diversa entità, ma pur sempre tali.

Chi ha fallito spesso si sente “macchiato”. Beh, io credo che sia il caso di smettere di cospargersi il capo di cenere. Lasciamo andare anche la sensazione più interna, che spesso mistifichiamo con “va tutto bene... ho superato il problema... sono pronto ad una svolta”. Mentre all'interno una parte di noi continua a “piangere” ed ha paura di ripetere lo stesso sbaglio.

Invece dobbiamo imparare a perdere, accettare di aver perso. È successo proprio a noi. Non possiamo negarlo.

Bene, questo evento ci ha cambiato. Non siamo sicuramente più quelli di prima... siamo meglio di quelli di prima.

Perché? Perché ci conosciamo di più, abbiamo più elementi che useremo a nostro vantaggio nelle prossime esperienze. Abbiamo sofferto e talvolta abbiamo sofferto di aver fatto soffrire.

Sappiamo che possiamo perdere il controllo della situazione, in alcuni momenti non riusciamo a governarci e facciamo cose che non vorremmo in realtà fare.

Ora sappiamo di avere una parte debole, che non regge la tensione. Non dobbiamo odiarla, ma semplicemente smettere di nutrirla. Nutriamo invece la parte più decisa, più motivata, la parte che ha la forza di emergere dall'autocommiserazione. Nutriamo questa parte.

Come fare?

Ogni giorno fermiamoci e facciamo un bilancio della giornata.

Alla sera cerchiamo di ricordare quello che abbiamo fatto e se ci rappresenta. Quale delle due parti ha agito o reagito?

E poi impariamo la consapevolezza del corpo e del respiro. Ascoltando il respiro impariamo a sentire il nostro corpo, lasciamo andare le tensioni, percepiamo il ritmo della vita nel ritmo del nostro cuore. Ricordiamo ogni sera che domani è una nuova possibilità per diventare la persona che vogliamo essere.

Anche i fallimenti sono uno strumento di crescita e di maggiore consapevolezza.

Alla fine, guardando indietro scopriremo che i periodi difficili ci hanno insegnato di più che quelli in cui tutto filava liscio (o almeno così ingenuamente credevamo).

ABITUDINI IN CERCHIO

28 aprile 2017

Ciascuno di noi ha delle abitudini, rituali quotidiani che ci caratterizzano e che proprio perché quotidiani generano effetti che si cronicizzano.

Abbiamo abitudini in tutto, anche nel modo in cui scendiamo dal letto la mattina. Probabilmente la cambieremo se ci verrà un bel mal di schiena, allora inevitabilmente non riusciremo più ad eseguire lo stesso identico movimento. (Ovviamente vi auguro che non vi accada mai... ma di cercare di cambiare ogni tanto il modo di alzarvi dal letto... questo sì, ve lo consiglio).

Abbiamo un'abitudine nel lavarci la mattina e la sera. Un modo personale di lavarci i denti, di pettinarci, di mettere una crema idratante, di fare colazione, cercare le chiavi, salire in auto, ordinare un caffè e aggiungere lo zucchero... praticamente quasi tutto è rituale.

Anche il modo di dare un bacio ai nostri cari.

Ogni giorno è praticamente uguale al successivo.

Ogni giorno siamo in un cerchio, all'interno del quale generiamo cerchi, le nostre abitudini.

Nel cerchio sono compresi gli ambienti che frequentiamo, le persone con cui ci relazioniamo, familiari, amici, colleghi, le persone che incontriamo in palestra, i genitori dei compagni di classe dei nostri figli, le commesse dei negozi dove andiamo a fare la spesa, il barista, il benzinaio, ecc.

In questo cerchio viviamo e proprio le nostre abitudini ne rafforzano i confini.

Questo cerchio andrebbe ogni tanto scosso, spezzato qua e là.

Perché? Per evitare che diventi un cubo.

Restare all'interno di un tracciato è per certi versi economico dal punto di vista energetico, gestiamo il nostro tempo: sappiamo esattamente cosa fare, cosa dire, dove andare. Strade certe, sicure, supercollaudate. Gestiamo le nostre emozioni perché fondamentalmente sappiamo cosa aspettarci dalle persone conosciute e dalle situazioni già percorse. Gestiamo al meglio le energie a disposizione ogni giorno.

Ma tutta questa "economia" genera un malessere, una sorta di noia interna. Sentiamo il bisogno di qualcosa, anche se tutto va bene... siamo "abbastanza" felici.

C'è uno stress sotterraneo, con la sensazione che domani sarà ancora uguale. Non so se avete visto il film "Ricomincio da capo" con Bill Murray, dove all'infinito riviveva il "Giorno della Marmotta". Divertente, ma fa riflettere.

Ogni giorno è... ripetitivo, salvo momenti particolari che segnano delle svolte. Il cerchio si rompe.

Ma la svolta avverrà un giorno, quel giorno, e i giorni a seguire gradualmente si riformerà il cerchio che avete spezzato. Come se tirate un sasso nell'acqua, crea cerchi e poi pian piano le onde scompaiono. Calma piatta.

Oggi facciamo l'esempio di avvenimenti positivi che segnano decisamente un bivio: un nuovo lavoro, andare ad abitare da soli, andare a vivere in coppia, andare a vivere all'estero, avere un figlio, ecc.

Il giorno in cui fisicamente avverrà il passaggio darete il via ad un nuovo cerchio, ma poi per mesi o anni o per il resto della vostra vita resterà tale.

È molto importante a mio avviso fare sì che il cerchio non si formi proprio. Che non si formino abitudini, a meno che non siano fonte di rinnovamento e di crescita personale.

Come trovare il tempo di meditare quotidianamente.

Dovremmo variare ogni giorno ciò che facciamo: a partire da come scendiamo dal letto, dal tipo di colazione al mattino, dalla

strada per andare al lavoro, dal saluto del buongiorno ai nostri figli, o a chi amiamo, dal modo in cui reagiamo alle situazioni, specie quando ci arrabbiamo.

Mille modi abbiamo per evitare di costruire il cerchio.

Se riusciamo a non farci intrappolare scopriremo uno stato di vitalità e di energia veramente straordinaria. Perché con questo atteggiamento diventeremo consapevoli di molti aspetti di noi stessi e della vita.

C'è tanta Vita fuori dal nostro cerchio, e se proprio non riusciamo a sbarazzarci di esso, perché siamo affezionati ai nostri piccoli rituali, cerchiamo almeno di allargare gradualmente il cerchio inserendo nuove esperienze e modalità di approccio al quotidiano.

Cerchiamo di allargarlo talmente tanto che la sua circonferenza diventi un orizzonte lontano.

A questo punto, comunque... fine del cerchio.

SAPERE E CONSAPERE

17 maggio 2017

Alcune persone sono convinte che sia sufficiente conoscere e passano tutta la vita ad approfondire e a studiare argomenti vari, assimilando informazioni e dati. La conoscenza è importante. Ma vi riporto questa frase di Niccolò Machiavelli: “Ci sono uomini che sanno tutto, peccato che questo è tutto quello che sanno”.

Queste persone si destreggiano alla perfezione nel loro ambito: scientifico, medico, fisico, ingegneristico, filosofico, storico, linguistico, matematico, politico, economico, ecc. e nel corso degli anni fanno periodici corsi e meeting di aggiornamento, incrementando sempre più il loro sapere. Questo è sicuramente un bene.

Ma dovrebbe essere considerato un altro aspetto fondamentale: sapere... non è con-sapere.

Quando una persona colta e preparata, trascura completamente la ricerca della consapevolezza, cioè la coscienza di sé stessa come essere umano, e la Ricerca del senso della propria esistenza e della Vita in genere, viene a crearsi una grande mancanza.

Ma queste persone non se ne accorgono, perché lo studio fatto nel corso degli anni li riempie completamente e li appaga. Se nasce qualche dubbio o qualcosa non va nella loro vita, si aggrappano al loro ruolo, in cui sono fortemente identificati.

Ma i dati acquisiti non corrispondono all'essenza di una persona.

Bisognerebbe dedicare tempo alla conoscenza di ciò che proviene dall'esterno e tempo all'esplorazione interna. Ma spesso nessuno sa che c'è un interno da esplorare.

L'assenza totale di consapevolezza di Sé stessi genera una incapacità di gestione di stati emotivi, specie quando ci si confronta con problematiche personali. Spesso persone all'apice di sistemi, all'apice di una carriera, colte ed erudite, rivelano in condizioni di crisi, reazioni simili a quelle di coloro che non possie-

dono anni di studio alle spalle e rivelano le stesse difficoltà ed incapacità, le stesse reazioni emotive, le stesse insicurezze. La stessa paura di soffrire.

Ciò è dovuto alla mancanza di contatto con la parte più interna.

Lo studio, il sapere, sono dati inseriti negli anni, nella mente di Qualcuno. Ma la cosa importante è proprio il Qualcuno, l'Uomo o la Donna che detengono tali informazioni.

Identificarsi in un ruolo sociale o professionale, in una serie di conoscenze per quanto interessanti e importanti, non può sostituire la consapevolezza di sé stessi come esseri umani, e la consapevolezza del senso della vita. La consapevolezza di esistere. La consapevolezza di far parte dell'Umanità. E di cosa sia l'Umanità in questo spazio così vasto e sconosciuto.

La mancanza di questa Consapevolezza profonda rende ogni ambito mancante di una linfa vitale che trasformerebbe tutto.

Serve un essere umano consapevole per creare dei veri cambiamenti evolutivi nella società.

Un essere consapevole è per sua natura alla ricerca della cultura e del sapere. È impossibile essere consapevole senza essere curioso e assetato di conoscenza.

La conoscenza unita alla consapevolezza del senso della vita e dell'essere umani renderebbe impossibile una società come quella attuale. Renderebbe impossibile guerre e violenza. Perché sono illogiche, senza senso.

Come è senza senso distruggere il pianeta che ci ospita.

Un essere umano dovrebbe ricercare prima di tutto sé stesso e il senso della vita, sempre: mentre cresce, mentre studia, mentre lavora, mentre si relaziona agli altri. Dovremmo essere educati a questo fin da bambini.

Sapere e con-sapere non sono divergenti, anzi si intrecciano perfettamente.

Se tutti gli studiosi avessero calcato anche una via di ricerca del Sé, oggi la società sarebbe diversa, perché fini menti allenate allo studio e alla ricerca, avrebbero potuto generare cambiamenti sociali, sanando le incredibili disparità che sono in atto.

La consapevolezza prevede infatti che ci sia autocoscienza di cosa siamo e del luogo e del tempo in cui ci troviamo.

Se mettiamo a punto una formula chimica senza comprendere la sua ripercussione nel tessuto sociale in cui si diffonderà, non stiamo davvero vivendo, siamo dentro nella stanza della nostra mente con porte e finestre sbarrate. Se costruiamo qualcosa che potrebbe essere pericoloso a livello sociale dovremmo fermarci.

Al contrario, quando la sensibilità si unisce all'intelligenza quello che nasce è meraviglioso e commovente, è disponibile per tutti e risolve problemi considerati impossibili.

Questo è essere umani sapienti e autocoscienti.

LIBERI

29 maggio 2017

Essere liberi di sperimentare, di entrare ed uscire dalle esperienze. Liberi di sbagliare, di innamorarsi e disamorarsi e di innamorarsi di nuovo. Liberi di cambiare.

Qualcuno potrebbe obiettare che si è egoisti a vivere solo in base ai propri desideri.

Certo che sì!

Ma si può essere egoisti anche restando intrappolati nelle proprie paure. Non si smette di essere egoisti quando si rinuncia a sperimentare. Non si smette di essere egoisti vivendo una vita cucita addosso a noi da altri.

Fin da bambini siamo stati condizionati a ciò che è bene e ciò che è male, hanno frenato il nostro istinto naturale all'esplorazione del mondo in cui siamo nati. Ci hanno bloccati.

Ci hanno detto che tutto ciò che stava al di fuori del sentiero prefissato... era pericoloso, ricco di insidie.

Ma il senso della vita è per l'appunto... vivere!

L'Essenza contenuta in ciascuno di noi è qui per sperimentare.

Da bimbi non ci hanno educato, ci hanno condizionato.

Oggi da adulti dovremmo rieducarci e ricordarci che abbiamo il diritto alla sperimentazione, a toccare la vita nelle sue molteplici sfaccettature.

Certo che potremmo incorrere in errori ed esperienze che ci faranno soffrire. È come prendere in mano una rosa, dobbiamo stare attenti alle spine, ma potremo assaporarne il profumo da vicino.

L'attenzione è indispensabile nella sperimentazione... è ovvio.

D'altronde stare chiusi in una stanza, proteggendoci da tutte le ombre che ci proiettano addosso, è morire da vivi.

La libertà, ha un costo, percorrere una via senza sapere esattamente cosa troveremo dopo una curva, se ci sarà una tempesta o un sole pieno, richiede una maturità, richiede uscire dall'infanzia, non ci sono più i genitori che ci proteggono, siamo da soli a costruire il nostro destino.

Saremo capaci di costruire la vita che vogliamo, avremo le giuste intuizioni, ci affiancheremo alle giuste persone? Faremo le scelte giuste?

Non lo sappiamo.

Potremo solo cercare di fare del nostro meglio, con coraggio, maturità, rispetto degli altri, delle vite degli altri, con intelligenza e sensibilità, con consapevolezza.

La realtà è che questa vita è condivisa e pertanto siamo sempre parte di qualcosa di più grande e subiamo nostro malgrado le scelte degli altri.

Ma gli "altri" agiscono in modo libero o sono condizionati? Gli "altri" sono consapevoli o sono addormentati? Gli "altri" sanno che si può essere liberi?

In quante aree di questo nostro insanguinato pianeta la libertà è garantita? E coloro che possono godere della libertà di espressione, ne fanno buon uso?

Cosa è la libertà?

È sicuramente un Principio. Complesso.

La frase: "La propria libertà finisce dove inizia quella degli altri", rivela l'estrema fluttuazione di questo principio. Non può essere rigido. Vivere liberi richiede logica e cuore. Richiede consapevolezza.

Richiede coscienza di sé stessi e di ciò che sono gli altri.

Richiede consapevolezza di essere un IO immerso in un oceano di altri IO.

Richiede di essere un IO consapevole di un NOI.

Può esistere Libertà solo laddove c'è consapevolezza del senso della vita.

Nel punto storico in cui ci troviamo potremmo dire che esistono due modi di interpretare la libertà: uno egoistico ed uno non egoistico.

Nel mondo della interpretazione egoistica ognuno pensa solo a sé stesso – *mors tua vita mea* – è un mondo di sfere di acciaio, durissime, resistenti, ognuna delle quali cozza contro l'altra, ovviamente distruggono le sfere che d'acciaio non sono. Nessuna di queste sfere ha la meglio, sembrano libere ma semplicemente rimbalzano in modo prevedibile nel flipper in cui si muovono. Nell'interpretazione egoistica prevalgono i propri bisogni e le proprie necessità, dimentichi degli altri, si tengono occhi chiusi e testa bassa. Chi vive questo è convinto di essere libero e di avere il diritto di fare ciò che vuole, rimuove e distrugge gli ostacoli che trova sul suo cammino.

Da vedere sembra libero e molto più felice degli altri, ma la realtà non è questa. Questo tipo di persone sono schiave dei loro bisogni e della loro immagine, e albergano in un tunnel che hanno riccamente arredato e che chiamano vita.

La libertà è tutta un'altra cosa. Nasce dalla consapevolezza di essere umani, e dalla forza e coraggio di ricercare al di sotto dei condizionamenti ricevuti fin dalla tenera età, la matrice che chiamiamo: la nostra vera essenza.

Uno dei primi passi verso la vera libertà è la presa di coscienza della marea di condizionamenti che ci compongono. Siamo talmente condizionati che non ci accorgiamo che prevalgono su tutto ciò che facciamo e pensiamo.

Man mano che lavoriamo per scoprirli, e ci emancipiamo da essi, incontriamo momenti di autentica libertà, sentiamo una sensazione nuova, un pensiero inaspettato, un desiderio sconosciuto ed è simile ad un fulmine, improvviso, accecante, folgorante.

Quando siamo “noi stessi” ce ne accorgiamo ed è veramente sorprendente scoprire quanto siamo diversi da ciò che crediamo di essere.

Liberarsi dai condizionamenti, scoprire cosa desideriamo, fare ciò che ci attrae, soprattutto non fare ciò che non ci rappresenta.

Diventare consapevoli di noi stessi e degli altri, delle differenze e trasformarle in potenzialità, sono gli ingredienti per vivere liberi e in pace.

Potremmo concludere dicendo che la libertà non è un diritto, ma un privilegio.

Il privilegio di essere, pensare ed agire secondo coscienza.

Il diritto è qualcosa che viene concesso dall'esterno.

Ma la libertà è una conquista interiore.

Solo se siamo Liberi, possiamo scegliere di rinunciare ad alcune nostre libertà per Amore.

LA FORZA DI IMMAGINARE

7 giugno 2017

Credo che siano in tanti ad essere stanchi di vedere il mondo così come appare sui media ogni giorno. Dosi di immagini vengono somministrate quotidianamente, come la posologia di un farmaco. Immagini scelte accuratamente e continuamente riproposte, una velenosa ripetitività, anche se con sfondi diversi, città diverse, etnie diverse.

Sono immagini che ci turbano, ci intristiscono, ci spaventano.

Queste immagini penetrando nella nostra mente, la saturano e ci fanno sentire deboli ed incapaci di fronte ad un mondo che sembra scendere sempre più in basso.

I giovani, più esposti e più vulnerabili, spesso tentano di dimenticare ciò che vedono, stordendosi in vari modi. Purtroppo, noi adulti non sempre li aiutiamo proponendo un comportamento ed un modo di pensare che sia da esempio.

Anche noi adulti, genitori, educatori, siamo spesso sgomenti.

Stiamo vivendo un grande cambiamento. Il mondo sta cambiando. Ma viene creato, prevalentemente ed insistentemente, un focus in negativo. La lettura degli avvenimenti è sempre e solo al negativo.

È vero, alcuni avvenimenti sono vere e proprie tragedie. Queste tragedie nascono spesso da povertà ed ignoranza, dall'azione di persone che non hanno avuto possibilità o capacità di vivere in pace. Sono stati nutriti a pane e sofferenza, e spinti dalla rabbia, seminano il terrore che hanno dentro.

Ma il mondo è popolato da 7 miliardi di esseri umani, per non parlare delle altre specie viventi.

Il mondo intero non è solo violenza, guerra e sospetto, come ci inducono a credere.

Ma le immagini di violenza che ci trasmettono ripetutamente e le parole con cui le commentano non sono affatto innocue, colorano la nostra mente. Generano un orizzonte carico di paura e di instabilità.

È vero, c'è instabilità, ma perché stiamo assistendo ad un grande cambiamento. Tutta la storia è una successione di cambiamenti, molti avvenuti in modo brutale. Ma deve essere così anche questa volta?

Il cambiamento attuale è conseguenza di un lungo periodo di squilibri economici, che hanno portato molti a pochissimo e pochi a moltissimo.

Impossibile proseguire così.

Il cambiamento è la normale reazione ad uno stato di squilibrio.

In natura tutto ciò che è squilibrato cade, prima o poi... fragorosamente.

Ma tutto ciò è davvero negativo?

Che cosa stiamo realmente vedendo e vivendo ogni giorno?

Quando la storia viene vissuta, non è mai uguale a quando in seguito viene raccontata.

Il presente è sempre molto confuso.

E se proprio questa instabilità fosse una fucina per forgiare un nuovo mondo? Magari migliore per tutti, a tutte le latitudini del pianeta? Una sorta di rinascita?

Le persone "normali", che amano una vita "normale", pacifica, creando comunità, famiglie di varia natura, che desiderano diventare padri e madri, fondamentalmente amare ed essere amati, esprimere i propri talenti e metterli al servizio degli altri, queste persone "normali" sono la maggioranza, sono ovunque, alcune di queste sono "in viaggio", stanno cambiando perché il loro luogo di provenienza è invivibile. Sono disposte a cambiare a costo della vita.

Le persone “normali” leggono ogni giorno notizie terribili e perdono progressivamente energia e fiducia nelle loro possibilità, fiducia negli altri. Fiducia nel futuro.

Le persone “normali” possono però fare la differenza, smettendo di credere che ciò che leggono sia l’unica versione dei fatti.

Dove ci sono lutti e violenze, ci sono anche moltissimi esempi di vita e aiuti, soccorsi, attenzione, amore e assistenza. C’è ancora tantissimo amore. Guardatevi attorno e cercate esempi di questo.

Se leggete le news, restate sulle notizie il minimo indispensabile, giusto per restare informati. Cercate eventualmente riflessioni e commenti sull’accaduto, che mettano in moto la vostra mente in modo costruttivo, analitico. Lasciate che la vostra mente non si saturi di immagini e di dettagli di violenza, lasciate spazio anche per altri pensieri, di amore e di affetto, di attenzione e benevolenza.

Dovete imparare a conquistare e mantenere spazio nella vostra mente. Abbiamo già parlato di Ecologia della mente.

Spendiamo del tempo durante la giornata per restare seduti ed immobili, in uno stato meditativo, per governare i pensieri, per osservarli, senza far divampare emozioni negative.

Impariamo a fermare la mente e si fermerà la paura.

Non cercate la sicurezza, perché non esiste. Vivete nella realtà così come è... instabile.

Non esiste il futuro, lo stiamo generando insieme ogni giorno.

Dobbiamo assumerci la responsabilità della nostra vita e di coloro che ci sono accanto. Aiutarci reciprocamente, custodire i valori importanti, ciò che ci rende esseri umani, per creare un mondo migliore, basato sulla fiducia, non sul sospetto.

È tutto nelle nostre mani, o meglio nelle nostre menti. Rendiamoci consapevoli.

PARADOSSO

19 giugno 2017

È importante essere felici? Sì!

Quando siamo felici la nostra energia è a mille, tutto sembra risolvibile, tutto sembra realizzabile, riusciamo a comunicare meglio con gli altri, non abbiamo paura.

Questo stato di grazia è molto raro. Ma non dobbiamo arrenderci. È necessario ricordare che la felicità esiste. Tutti la proviamo o l'abbiamo provata.

Sto parlando di qualsiasi tipo di felicità, dalla più piccola ed epidermica, come quella che si prova mangiando un gelato, godendo del refrigerio dell'ombra in una giornata torrida, bevendo un semplice bicchiere d'acqua quando si ha sete, quando si parte per una vacanza. Fino ad arrivare a felicità più ricche e profonde, come innamorarsi, vedere per la prima volta nostro figlio, aiutare qualcuno, donare qualcosa che sapevamo importante per l'altra persona, avere l'ok per un progetto che ci sta a cuore, ricongiungersi con la persona amata, guarire da una malattia.

Ma la felicità sembra durare sempre troppo poco, sospinta via dalle correnti degli eventi.

Ora immaginate questo particolare stato di grazia che anziché dissolversi fagocitato dalla quotidianità e dalla meccanicità, permanga e si trasformi in qualcosa di stabile. Una felicità stabile, non impulsiva.

La schiuma emotiva, lo stato di eccitazione iniziale della felicità scema ma rimane uno stato diverso, dove la felicità è più vicina ad una sensazione di sicurezza interna (non esterna), una stabilità, una "centratura", una sensazione molto matura, non adolescenziale.

Come se riuscissimo a vedere chi amiamo con la stessa intensità del primo giorno che l'abbiamo conosciuto/a, senza quella tempesta emotiva che ci sconvolgeva.

Oppure come se superata una grave malattia riuscissimo a vedere per sempre ogni nuova alba con la felicità e la gratitudine di chi non considera la vita e la salute come qualcosa di scontato.

È una stabilità propositiva, intelligente, arguta, vivace e curiosa. È come avere l'energia dell'innamoramento (verso la Vita) rivolta non ad una persona, ma ad un progetto (di Vita).

In questo stato, i nostri occhi anziché essere distratti da mille frammenti generici, sono focalizzati sulle cose importanti. Quelle veramente importanti: i pilastri della nostra vita.

In questo stato i valori per cui vale la pena vivere sono sempre illuminati, mentre il resto fa da sfondo e comunque non riesce a spegnere la luce che vediamo.

Come ci sentiremmo permanendo in questo particolare stato di felicità “consapevole”? Come reagiremmo alle situazioni? Cosa sapremmo dire? Cosa sapremmo fare? Cosa sceglieremo di fare o non fare?

Per poter trovare questa felicità (rara) dobbiamo lavorare sulla “non felicità” di cui siamo abbondantemente ricchi e di cui abbiamo ampi magazzini all'interno, nelle aree della memoria.

La “non felicità” è uno stato che va emotivamente da un piccolo disagio ad una condizione dichiaratamente negativa.

Talvolta è una semplice scocciatura, oppure qualcosa di decisamente più grave che lascio a tutti immaginare.

Ma anche la “non felicità” ha uno scopo.

La “non felicità” ha lo scopo di svegliarci da uno stato di torpore, essere infelici è la molla che ci spinge ad un cambiamento.

Essere infelici ci testimonia che la vita che stiamo vivendo non è adatta a noi. Abbiamo qualcosa di irrisolto.

Essere infelici continua a creare una sofferenza più o meno intensa che ci porterà prima o poi a qualcosa di diverso.

Più siamo infelici, più sentiremo l'anelito di un cambiamento, magari disordinato, scomposto, impreciso, alla ricerca di una condizione diversa.

Siamo infelici, ma proprio questo indica che scorre in noi l'energia emotiva, siamo vivi.

Sentirsi infelici significa che abbiamo il ricordo di cosa sia la felicità.

La non felicità è “un'operosa officina”, ci spinge a lavorare per scoprire qualcosa di nuovo di noi stessi.

È importante imparare a vedere felicità ed infelicità come due facce della stessa medaglia. Ognuna con uno scopo.

Dobbiamo imparare a non identificarci nell'una o nell'altra.

Se siamo infelici useremo l'energia della infelicità, se siamo felici useremo l'energia della felicità.

L'importante è realizzare ciò che siamo.

Dobbiamo impegnarci per sviluppare uno stato di coscienza che ci faccia riconoscere questi stati come emozioni, come onde, ricordando però che noi siamo il mare.

Attraverso la pratica quotidiana della meditazione, osservando i pensieri, osservando il silenzio quando si affaccia alla nostra mente, realizziamo che ogni stato emotivo è solo uno il turbamento della superficie del mare.

Il mare va incontro a tempesta o bonaccia, ma il mare resta... il mare.

Però è vero che se il mare è calmo, felicemente consapevole, sembra più facile navigare. Sembra... perché spesso da uno stato di serena consapevolezza si passa senza accorgerci in uno stato di meccanicità inconsapevole.

E il ciclo ricomincia.

LA PARTE DI NOI CHE NON INVECCHIA

13 luglio 2017

Abbiamo una parte all'interno che non è soggetta alle intemperie del tempo.

Non ha rughe, non aumenta di peso, non si ammala.

È una parte che è presente in noi fin dal nostro primo vagito.

Ma oggi è nascosta.

È stata sepolta. Da una serie di valanghe.

Una prima “botta” l'ha ricevuta nell'infanzia, e poi nell'adolescenza, con un progressivo obbligato restringimento dell'esplorazione del mondo.

Infatti è raro che i nostri genitori ci dicessero: “Figlia/o mio... non aver paura: prova, tocca, assaggia, esplora, sperimenta, non preoccuparti, noi vegliamo su di te, ti proteggiamo, e ti amiamo!

Ciò che ci veniva detto era: “Ehi... attenta/o: non si può fare! Perché non è bene, fai brutta figura, poi chissà gli altri cosa possono pensare, è pericoloso, non serve a niente, ma cosa ti viene in mente... non è da te. Fai la/il brava/o. Attenta/o a non sbagliare perché altrimenti...”

Difficile sapere che cosa è “per noi”... se non possiamo provare e sperimentare, con il giusto buon senso che però non è censura.

E così quella parte curiosa, nata per sperimentare la vita in tutti i suoi aspetti, fiaccata più e più volte, un giorno si è ritirata, si è messa in stand by. Da allora è silente, ma non è morta.

Perché non può morire. Non invecchia neanche.

E talvolta la sentiamo. Un sussurro, o un sussulto. Talvolta anche violento e incontrollato. Talvolta reagiamo improvvisamente a qualcosa che sta accadendo nella nostra vita personale o sociale. Sentiamo una sensazione di non sopportazione, di indignazione, la voglia di libertà, la voglia di un'altra vita, la voglia

di amare ed essere amati. La voglia di cambiare le cose, la voglia di un mondo migliore dove ci sia felicità e libertà.

Altre volte la sentiamo quando tutto è silenzioso. E siamo immobili sul punto di addormentarci.

È come se trovassimo improvvisamente qualcosa di nostro, sepolto sotto la stanchezza di credere di essere ciò che siamo. O di dover dimostrare di essere quello che gli altri si aspettano da noi.

È uno spazio senza nome. È uno spazio, perché è più un vuoto che un pieno.

Il nome proprio che i nostri genitori ci hanno assegnato è stato il primo vestito messo attorno a questo spazio... E dopo questo primo vestito, tanti altri strati sono stati sovrapposti.

Abiti e fogge diverse, che ci stanno un po' soffocando. Siamo spesso stanchi... ma non è il lavoro o la famiglia, è il dover reggere e tener in ordine ben lavati e stirati tutti quei vestiti: la nostra personalità.

Ora... il calore dell'estate ci fa venir voglia di spogliarci, e se lo facessimo anche con la nostra personalità?

Immaginiamo di camminare all'interno della nostra casa, in un rovente pomeriggio, un po' storditi dal calore e favoriti dalla penombra decidiamo di fermarci a riposare.

Ci sdraiamo sul divano e guardando la parete davanti a noi vediamo le ombre delle persiane proiettate sul muro. Ci lasciamo andare, non resistiamo, arriva il torpore che precede il sonno

In quell'istante magico tra il sonno e la veglia, permanendo rilassati, potremmo sentire emotivamente qualcosa di diverso. Un piacevole stato d'animo.

Una sensazione familiare, molto familiare, qualcosa che ricordiamo, ma a cui non riusciamo dare un nome.

Non stiamo ancora dormendo, ma siamo in pace.

In quel raro momento benedetto stiamo respirando dentro quello spazio, che era con noi fin dall'inizio.

In quell'istante non abbiamo più vestiti, siamo nudi. Non c'è più la personalità. Non ci sono né onori né oneri. Siamo ciò che siamo.

Essere semplicemente.

Lì... stiamo bene. Cessa la fretta. Non c'è più niente da fare. Abbiamo già fatto tutto.

Cessa l'ansia, la competizione, l'essere migliore, cessano gli obblighi e i doveri. Cessa la paura.

Lì non si invecchia, perché non ci sono le lancette che segnano il tempo.

Ma poi sicuramente qualcosa ci riporterà in superficie.

Come Alice che ritorna dal paese delle meraviglie.

E il tempo torna a scorrere.

Sta a noi ricordare ogni giorno, più volte al giorno, che non siamo solo quello che crediamo di essere...

ARDERE SENZA BRUCIARE

23 luglio 2017

Oggi si parla molto di libertà.

Si parla molto di libertà di scelta.

Dovrebbero essere scontate, e la seconda una logica conseguenza della prima.

Il condizionale è evidente. Sul nostro pianeta molte società non godono affatto di questo diritto. Ma parliamo dei luoghi dove questo diritto dovrebbe essere garantito, perché conquistato attraverso conflitti e battaglie spesso sanguinose e violente.

Sto parlando di libertà di espressione, di religione, di corrente politica, di libertà di vivere secondo il proprio sentire, in armonia con gli altri.

Per essere liberi in una società libera dobbiamo comprendere visioni diverse dalla nostra, sempre all'insegna del rispetto reciproco.

Quando questo principio viene meno, e c'è una prevaricazione, nascono problemi. Inevitabili problemi.

All'interno di una famiglia, all'interno di un condominio, di un quartiere, di una città, tra le città, tra i popoli, tra le nazioni.

Le cause possono essere molteplici, ma ciò che viene infranto sono sempre gli stessi principi base: libertà, rispetto e dignità.

Il problema quindi sta in coloro che infrangono questi principi e obbligano gli altri a reagire per non diventare schiavi, per non morire.

Coloro che infrangono il principio della libertà sono dimentichi di far parte della famiglia umana, hanno perso di vista le leggi di armonia e fratellanza. Vivono in una mente egocentrica, privi di cuore, inconsapevoli spesso delle conseguenze delle loro

azioni. Diventano un vortice che trascina tutto in malora. Distruggono tutto quello che altri hanno faticosamente costruito.

Quando accade una situazione di conflitto, è molto importante che chi agisce in nome della fratellanza ed unità, e si proclama garante della libertà, sia libero davvero.

Talvolta chi si batte cade a sua volta nell'identificazione e perde di vista tutto il resto.

È difficile non essere travolti dalle emozioni. Anzi è difficilissimo.

L'ardore di essere dalla parte di ciò che è giusto deve sempre essere governato dalla logica e dalla ragione. Le fiamme, specie se sono alte e possenti, devono essere dirette e guidate. Dobbiamo riuscire ad ardere senza bruciare.

Non dobbiamo perdere di vista il principio della libertà.

Si tratta di essere consapevoli, cioè di mantenere coscienza di Sé e degli altri e dell'ambiente in cui ci troviamo.

Impegnarsi per una causa, muove forti emozioni, entusiasmo ed eccitazione, oppure rabbia e frustrazione, e questi stati d'animo possono facilmente trasformarsi in enormi incendi, indomabili.

La capacità di ardere senza diventare cenere è fondamentale. So che sembra un paradosso. È un paradosso, ma è possibile.

Serve governo su emozioni e pensieri. Serve osservare quando l'entusiasmo e la passione diventano rabbia e delusione. Ed è proprio in questi momenti che bisogna continuare ad agire in modo freddo e determinato, restando allineati alla meta, senza cadere nella frustrazione quando le aspettative vengono meno.

Sappiamo che il raggiungimento di uno scopo non è retto e lineare, ma è in salita e va ad onde.

Non dobbiamo arrenderci quando qualcosa sembra ostacolare il cammino, anzi in quel caso dobbiamo premere sull'acceleratore, attingendo al serbatoio di energia sommersa che abbiamo dentro. Facendo questo, scopriamo che abbiamo più forza di quello che pensavamo, e siamo più resistenti e intel-

ligenti. Se non lo sapevamo era perché la vita non ci aveva ancora messo alla prova. Dobbiamo avere fiducia in noi stessi.

La passione per la libertà è meravigliosa, ma dobbiamo vigilare affinché non si trasformi a sua volta in qualcosa che implode.

Abbiamo innumerevoli esempi nella storia, dove una visione filosofica illuminata e libertaria si è trasformata in altro.

La matrice è sempre la stessa. Caduta nella identificazione, perdita di consapevolezza.

Ma oggi siamo pronti per una vita sociale consapevole e libera.

Molte persone sanno quello che vogliono e sicuramente sanno quello che NON vogliono.

IL TEMPO È NOSTRO

3 agosto 2017

Talvolta ci si sente schiacciati dal peso della vita. Ci ritroviamo con le spalle curve, il respiro corto e molti sospiri. Internamente la sensazione è di non essere riusciti in quello che avremmo dovuto o nel modo in cui avremmo voluto.

Per alcuni sono stati solo momenti, per altri la vita si è cronicizzata così. Pesante, difficile. Quando la vita è così tosta, non sembra esserci tempo neppure per piangere o autocommiserarsi. È una specie di “centrifuga” dal mattino alla sera e il giorno dopo... idem.

Vi è mai capitato di fermarvi volutamente e ascoltare il silenzio, nel caos?

Oberati dai nostri importanti o inutili appuntamenti, non vi è mai capitato di generare uno stop? Fermi in auto o al tavolino di un bar o a casa, rubiamo il nostro tempo. Quel tempo di cui non siamo più padroni. La tabella di marcia ci avrebbe voluto altrove e invece no. Restiamo fermi, scendendo dalla ruota del criceto su cui ci troviamo nostro malgrado.

Cosa c'è giù dalla ruota? Niente di speciale, siamo ancora noi, ma ci vediamo più chiaramente. E un po' ci arrabbiamo, un po' ci viene da ridere, riflettendo sul come siamo sempre affannati e pieni di bisogni. Sul come siamo di corsa... verso cosa? magari fossimo all'inseguimento della felicità. In realtà corriamo, corriamo, ma siamo sempre nello stesso posto. Cercando di mantenere stabile uno standard di vita per noi e i nostri cari.

Se riusciamo a fermarci anche solo per un po' ci rendiamo conto della situazione. Ci ricordiamo della vita, della nostra vita.

Mentre siamo fermi sentiamo il silenzio o i suoni, o il parlare della gente... SENTIAMO.

Sentiamo il nostro respiro e le nostre spalle curve. Vergognandoci un po' cerchiamo di raddrizzarci, ma dura poco, troppa fatica. Ma comunque, sentiamo.

Sentiamo i profumi e gli odori, magari il profumo del caffè che arriva dal piano di sotto e inspirando ci ritorna in mente qualcosa del nostro passato. In genere è piacevole.

Tempo fuori dal tempo.

Siamo vivi, di corsa ma vivi, appesantiti e con le spalle curve, ma ancora pieni di vita.

Ci sono cose belle attorno a noi? Certamente.

Le vediamo? Poco...

Le sentiamo? Poco... troppe preoccupazioni, troppe informazioni negative che riempiono la nostra mente: anche il meteo ci si mette: arriverà Caronte e sarà un disastro, e poi Lucifero e sarà un delirio, ma ben altro è ciò che ci aspetta: un'altra temibile settimana di calura estiva...

Che strano in pieno agosto.

Una comunicazione dell'eccesso per ciò che è frivolo o scoop, che ha disperatamente bisogno della nostra attenzione per sopravvivere. E noi gentilmente gliela diamo. Ci hanno condizionato a considerare importanti molte cose... che in realtà non lo sono affatto e non abbiamo tempo per ricercare quelle importanti.

Dobbiamo scendere dalla ruota più spesso.

Cerchiamo di inserire degli spazi vuoti, nella nostra tabella di marcia.

Se non riuscite ad immergervi nel silenzio e nell'immobilità della meditazione fate qualcosa di vostro, solo vostro. Giocate con i vostri figli, restate in compagnia di coloro che amate. Dialogate con loro, abbiate cura di loro, imparate ad amare ciò che loro amano.

Innamoratevi della natura, accudite un giardino o un orto. Ricordatevi di alzare gli occhi e guardate il cielo... In tutte le stagioni, fate delle passeggiate.

State senza fare niente, senza sentirvi in colpa.

Provate ad esprimere la vostra creatività. Disegno, scrittura, musica, composizioni di varia natura.

Abbiate cura del corpo, ma non con uno scopo preciso, semplicemente per amarvi un po'.

Si tratta di riappropriarci del nostro tempo per tornare a “sentire”. Dove ci troviamo, con chi viviamo, cosa stiamo facendo ogni giorno.

Per tornare a sentire il senso di questa nostra vita.

Non possiamo credere che la vita sia un susseguirsi ininterrotto di giorni sempre uguali. Passando da un problema all'altro. Da un'emozione all'altra in modalità random.

Non è possibile restare passivamente in balia delle cose, ci deve essere un segreto che ci sfugge. Ci deve essere qualcosa d'altro e deve essere alla nostra portata.

Il fatto è che anche se abbiamo capito che desideriamo qualcosa d'altro, siamo convinti di non essere liberi, di non essere capaci e di non poter cambiare nulla.

Ma non è così.

Intanto... iniziamo a riappropriarci del nostro tempo.

SENTIRSI A CASA

24 agosto 2017

Tutti abbiamo bisogno di un luogo dove sentirci a casa. Ma essere in casa... non è sentirsi a casa.

La “casa” però ci serve... per la nostra salute psicofisica, per poterci rilassare e lasciar cadere la corazza che ci portiamo appresso per tutta la giornata.

Viviamo in un mondo molto aggressivo e anche se non subiamo violenze fisiche, ciò che accade a livello emotivo e psichico è più che sufficiente a giustificare il nostro continuo “stare in guardia”.

Questo è logorante e con il passare degli anni ci serve sempre più tempo per riuscire a rilassarci. Si arriva a perdere la capacità di lasciarsi andare. La tensione penetra in profondità e anche quando ci sembra di stare meglio, a ben guardare qualcosa non “cede” mai.

La realtà è che ci si dimentica di cosa significa davvero... lasciarsi andare incondizionatamente.

La casa dovrebbe essere proprio questo: un luogo senza condizioni, dove poterci liberare della nostra armatura e restare “nudi”, restando ciò che siamo davvero.

Ma se la casa in cui viviamo non ci consente di sperimentare questo grado di apertura per motivi diversi, cosa possiamo fare? E quando non stiamo bene neppure da soli, in compagnia di noi stessi?

Dove possiamo cercare la nostra “casa”?

Sicuramente non possiamo cercare fuori, perché non è lì.

Dobbiamo cercare dentro. Lasciare la superficie, ciò che crediamo di essere e che probabilmente siamo diventati nel corso della vita. Dobbiamo cercare nel labirinto dei nostri pensieri ed emozioni.

Guardando il labirinto dall'alto, troveremo “la nostra vera casa”.

In quel particolare punto di osservazione... siamo davvero a casa.

Chiudendo gli occhi, immobili, accediamo ad uno spazio interno, dove ci riconosciamo, dove siamo semplicemente noi stessi, senza censure o travestimenti.

La meditazione è prima di tutto “sentirsi a casa”. È star bene con sé stessi.

Molti si avvicinano alla meditazione solo come una tecnica. Ma è un'immagine così fredda e distante dalla realtà. La meditazione non è un lavoro, né un obbligo, ma un piacevole scivolare verso un'area di noi stessi dove esiste silenzio, pace ed armonia. È un luogo dove lasciar andare, lasciare cadere le pareti illusorie che ci intrappolano, che ci ingabbiano, che ci soffocano.

Lasciando cadere tutto, restiamo seduti sopra le nostre maschere e ascoltiamo.

Cosa? Nulla di particolare. Restiamo in ascolto, restiamo nel sentire, restiamo senza uno scopo, salvo quello di rimanere il più possibile in quella condizione.

Detta così sembra una descrizione molto “peace and love”. Ma è autenticamente semplice.

Basta fermarsi ovunque ci troviamo, collegarsi al respiro, sentire i suoni attorno a noi e in un attimo siamo al “centro” della nostra esistenza.

Quella è la nostra casa... e si trova sempre nello stesso posto.

Come sempre nello stesso posto è il centro di una sfera. Non può essere il centro un po' a destra o un po' a sinistra... il centro è al centro. E lì dobbiamo restare. In equilibrio.

Accadrà che ci verrà voglia di fermarci sempre più a lungo... perché? Perché stiamo bene in ascolto di noi stessi. Non c'è tecnica, non c'è sforzo, non c'è l'obbligo. Ma c'è il piacere di fermarsi, c'è il bisogno di fermarsi.

Quando siamo a “casa” tutto si ridimensiona, i problemi e le preoccupazioni vengono percepiti in un modo meno ossessivo, si intuiscono soluzioni, nuove strade.

Essere a casa non è uno stato passivo, non è sforzo fine a se stesso, ma è il punto in cui rigenerarsi e rinascere... ogni giorno restare un po' a casa, nella nostra vera casa, ci dona linfa vitale.

ELOGIO ALLA GENTILEZZA

17 settembre 2017

La gentilezza è un'arte. Va coltivata e realizzata.

Esser gentili significa comunicare all'altro: "Io ti vedo". È un riconoscimento. Mentre spesso si ignora completamente il nostro prossimo.

C'è un gran bisogno di essere visti da parte delle persone e di ricevere conferme dall'esterno. L'enorme diffusione dei social, selfie compresi, rivela il grande bisogno di "essere visti".

Esser gentili significa accorgersi dei bisogni e delle difficoltà degli altri.

Cosa ci costa esser gentili? Proprio nulla.

Cosa ce lo impedisce? Parecchie cose. Spesso siamo semplicemente distratti, preoccupati di noi stessi e dei nostri problemi. Talvolta siamo arrabbiati e l'esser gentile ci è impossibile, siamo proprio su un'altra lunghezza d'onda.

Talvolta ci dimentichiamo completamente che esiste la gentilezza, e ci sorprende l'esserlo. Talvolta evitiamo accuratamente di essere gentili per paura di essere considerati deboli o troppo accondiscendenti, quindi per molti è meglio esprimere esattamente il contrario. Alcuni in modo consumistico pensano: inutile essere gentili, tanto non si guadagna niente.

Della serie: "A pensar male non si sbaglia mai".

E invece si sbaglia. La gentilezza indica prima di tutto "apertura". Significa vedere gli altri, entrando in contatto con una parola o un gesto o uno sguardo. La gentilezza è la capacità di mettere da parte tutti i nostri problemi, anche se per un poco, e lasciar spazio a qualcosa d'altro, condiviso.

Chi è gentile riceve dalla vita molti istanti di piacere e di benessere. Non è qualcosa di morale o moralistico, ma una semplice constatazione. Un atto di gentilezza produce all'istante nel rice-

vente un'emozione positiva: pensiamo all'auto che si ferma per far passare il pedone, al gesto di chi tiene aperta la porta mentre usciamo dopo di lui, alla persona che spiega con cura un'indicazione stradale, a chi cede il proprio posto nella coda ad uno sportello, all'offerta inaspettata di un caffè al bar da parte di un collega... ci sono infinite forme di gentilezza.

Talvolta anche omettere qualcosa in un racconto è un atto di gentilezza.

Esser gentili va al di là dei condizionamenti ricevuti da bambini sul comportamento giusto o sbagliato, buono o cattivo.

Esser gentili è collegato all'esser consapevoli. Più ci rendiamo conto di chi abbiamo davanti e della situazione, più saremo in grado di esserlo. Meno siamo egoisti più saremo gentili.

Un ottimo modo per rompere un lungo periodo di dissapori con qualcuno è proprio un atto di gentilezza, un mazzo di fiori, un invito a cena, un'offerta di qualcosa che si sa molto gradita.

Proprio ciò che è inaspettato ha un grande valore, perché esce dalle meccaniche prevedibili.

E sorprende. Non lo faremo a Natale o in occasione del compleanno, ma in un giorno qualsiasi.

In quell'attimo di sorpresa accade qualcosa, si inizia a crepare la tenace convinzione, il tenace giudizio, che quella persona ha di noi. E se proprio la situazione non si risolve, tuttavia non sarà più come prima.

Nell'utilizzo dei social, vedo spesso risposte aggressive, ma lo considero un errore, la gentilezza anche nell'esprimere la propria opinione, non deve mai venire a mancare.

Esser gentili esprime rispetto per chi incontriamo, è l'opposto della violenza e della prevaricazione, è un valore da insegnare. Crea una società migliore, ed è alla portata di tutti.

QUALCOSA DI NUOVO

29 settembre 2017

Quando viene la voglia di uscire dalla comfort zone e fare qualcosa di nuovo, fatelo subito, non aspettate.

Se accade ciò... significa che qualcosa dentro di voi, vi sta parlando. È quella parte che hanno messo a tacere quando eravamo bambini, quella che voleva sperimentare e le è stato detto che non si poteva. È la parte che toccava ogni cosa, che portava alla bocca ogni cosa, che si fermava a guardare come ipnotizzata qualcosa e poi veniva subito attirata da qualcosa d'altro, la parte che veniva continuamente rapita e stupita e meravigliata da ciò che accadeva attorno a lei.

Quella parte è stata spenta, dai concetti di giusto e sbagliato, sporco e pulito, adatto e non adatto, positivo e negativo, utile e disutile, buono e cattivo, ricco e povero, sano e malato, ecc.

Nel giro di pochi anni i condizionamenti ricevuti ci hanno tolto il contatto con quella parte libera e vitale che abbiamo dentro.

Anche i più tenacemente curiosi e ribelli ad un certo punto si omologano, attraverso punizioni e ricatti più o meno espliciti.

Ma quella parte – libera – non muore mai, viene solo sepolta. Diventa solo invisibile, difficile da individuare.

Ma immaginiamo che ciò che è stato sepolto sia un seme, qualcosa che ha il potenziale di vita dentro di sé.

Proprio quando il seme viene sotterrato, sepolto, trova il suo habitat ideale per germogliare.

Basta solo un po' di acqua.

Quando vi viene voglia di qualcosa di nuovo.... è acqua!

Studiare l'inglese o imparare a sciare o fare un corso di erboristeria... beh aiuta a ritrovare quella curiosità e piacere dello sperimentare che avevamo da bambini.

Se poi tra le cose da sperimentare scegliete lo yoga e la meditazione avviene qualcosa di straordinario, perché sono squisitamente mirate a trasformare il seme in una pianta.

Quando sentite la voglia per nuove esperienze... agite, perché in quel momento avete l'energia necessaria per mettervi in gioco, il giorno dopo potrebbe essere troppo tardi. Sono finestre temporali che si aprono per una serie di fattori che convergono, approfittatene.

Non lasciate che l'onda si esaurisca, partite subito e non preoccupatevi se non durerà a lungo. Meglio vivere un interesse anche fugace che restare in un angolo a dormire.

Molti vivono un senso di colpa perché iniziano, ma non portano avanti quello che intraprendono. Questo accade quando non vi interessa abbastanza, per vincere la pigrizia, l'abitudine, e le velenose sicurezze della comfort zone.

Io ho sempre visto che quando l'interesse diventa forte le persone sono in grado di fare lunghi e faticosi viaggi, superare problemi di denaro e di tempo, superare problematiche familiari e di lavoro. Ma ci deve essere un forte sentire per superare gli ostacoli che inevitabilmente compaiono.

Ma cosa fare quando si sente che vorremmo qualcosa di nuovo ma non sappiamo bene che direzione prendere?

Beh, dovremmo avere il coraggio di accettare di desiderare qualcosa, ammettendo che la nostra vita non ci appaga completamente.

C'è sicuramente qualcosa dietro quella strana sensazione di vuoto e di mancanza. I desideri materiali sono solo un aspetto di ciò che possiamo desiderare e sono relativamente facili da mettere a fuoco.

Ma se si tratta di un desiderio immateriale... come facciamo ad individuarlo?

Proviamo ad ascoltarci, possiamo procedere per esclusione... eliminando via via quello che non ci dà un'emozione. Quello

che rimarrà per quanto impreciso è molto vicino a ciò che desideriamo.

E quando lo scopriamo perché non procediamo per realizzarlo? Perché siamo così lenti?

Perché spesso pensiamo che... tanto sia impossibile, sia solo un sogno.

Ci emozioniamo vedendo esempi di vita di persone che hanno affrontato le loro paure e realizzato i loro desideri, perché anche noi non possiamo fare altrettanto?

In realtà possiamo, ma tra i condizionamenti ricevuti c'è stato insufflato anche l'idea che non possiamo.

La causa è tra tutti i no ricevuti, gli stop imposti, le scelte obbligate, che hanno accompagnato la nostra vita e che hanno ancora molto potere su di noi.

Ma ricordate quel seme al vostro interno, concedete a quel seme un po' di acqua. Nuove esperienze. Nuove emozioni.

Lo vedrete crescere giorno dopo giorno.

RISVEGLIO IN AZIONE

13 ottobre 2017

Talvolta ci accorgiamo di essere addormentati.

Accade magari quando sbagliamo e ci domandiamo... ma dove ero? Oppure quando cerchiamo qualcosa, classico le chiavi e non ricordiamo assolutamente dove le abbiamo lasciate. Oppure quando proviamo una bellissima emozione e ci rendiamo conto che è così raro “viaggiare” a quella velocità. Oppure quando la nostra mente è più rapida e “intelligente” del solito e abbiamo la cosiddetta “idea geniale”. Perché non potremmo averla più spesso?

In quei momenti sentiamo una forte accelerazione e ci accorgiamo di quanto in realtà viviamo molto al di sotto della nostra possibilità di percezione della vita. Come se fossimo sempre addormentati, sotto l'effetto di qualche malia che ci tiene cullati in un range ben preciso di emozioni e di pensieri.

In un tempo ripetitivo all'infinito.

Talvolta si dice a qualcuno: “ci siamo visti quando... l'anno scorso?”. In realtà scopriamo che sono già passati tre anni, oppure che il figlio del nostro amico che avevamo visto alle elementari sta già finendo il liceo. Il tempo scorre a nostra insaputa perché siamo in una specie di sonno costante, dove ci sembra di avere sempre tempo avanti a noi, per cambiare, per fare scelte, per iniziare qualcosa che sappiamo di dover fare... ma senza fretta... c'è tempo.

In questo sonno a 360° siamo convinti di essere svegli, perché ogni mattina ci svegliamo. O meglio ci alziamo dal letto.

Ci svegliamo? Davvero? E se non fosse così?

Per essere davvero svegli dovremmo essere consapevoli, ma non lo siamo.

Siamo meccanici.

Tutto ogni mattina riparte da capo, esattamente uguale al giorno prima. Un ingranaggio perfetto, da cui però, dovremmo sottrarci.

Perché?

Chi non si è mai fatto questa domanda non ha probabilmente ancora visto l'incredibile meccanicità che pervade la nostra vita, e non si è ancora posto il problema di cosa accadrebbe se fossimo meno meccanici e se imparassimo a dire no a molte delle nostre abitudini.

Accadrebbe una rivoluzione, perché scopriremmo che tutta la vita cambierebbe.

Provate a dire no a qualcuno a cui avete sempre detto ossequiosamente sì... accade un terremoto emotivo... certo con tutta una serie di conseguenze.

Provate ad osservare quante cose vi danno fastidio della vostra giornata, non sto parlando di cambiare, ma semplicemente di osservare quanti comportamenti e atteggiamenti vostri o degli altri vi stanno stretti. Potreste scoprire che non volete guardare per evitare di farvi cambiare l'umore. Oppure potreste scoprire che molte cose belle accadono attorno a voi e lasciare che questo migliori la vostra giornata.

Risvegliarsi ogni mattina davvero.

Uscire dal mondo dei sogni e scendere dal letto sentendo il pavimento sotto i piedi (di solito non lo si sente consapevolmente, si è già proiettati meccanicamente nei pensieri della giornata)

Sarebbe bellissimo fin dal primo istante appena svegli essere pienamente consapevoli di noi stessi.

Ogni giorno un risveglio vero.

Perché è così importante Risvegliarsi? Perché quando "dormiamo" non riusciamo a sentire i nostri desideri sommersi da veti e condizionamenti e viviamo i bisogni imposti da altri. Perché non sentiamo l'amore, non sentiamo la compassione, non sentiamo il piacere, non sentiamo il coraggio, non sentiamo la

gioia e la gratitudine. E se le sentiamo, hanno vita breve sommerse dalle onde della vita, sommerse da emozioni negative.

Non riusciamo ad avere intuizioni, né chiare visioni, non “sentiamo”, non scegliamo, non abbiamo il potere di cambiare le cose.

Non riusciamo a domandarci quale è il significato della Vita perché siamo convinti di saperlo già, accecati dal condizionamento di coloro che ci hanno detto/imposto come stanno le cose, condizionati a loro volta da coloro che avevano detto loro come stavano le cose, condizionati da altri che erano stati condizionati... una storia che si ripete all'infinito.

Invece dovremmo domandarci: Quale è il nostro personalissimo senso della vita?

La vita di ciascuno di noi ha un grandissimo valore ed è soprattutto un TEMPO di esperienza; esperienza che viviamo per lo più col freno a mano tirato. Nel desiderio di esperire e nel terrore di sbagliare. Prevale il secondo di solito.

Bisogna continuare a cercare il senso della vita finché non si sente una “corrispondenza” tra ciò che scopriamo e ciò che sentiamo in cuor nostro. Quando si trova il “senso della vita” c'è una nitida risposta dall'interno, come se si diradasse un fronte temporalesco e si vedesse uscire il sole.

Improvvisamente diventa tutto chiaro e comprensibile.

Come se tutto quello che abbiamo sentito e visto e sperimentato avesse un senso.

Un puzzle – un vero rompicapo – che rivela finalmente il suo disegno.

SOLITUDINE

26 ottobre 2017

Sentirsi soli in mezzo alla vita.

È una sensazione comune a molte persone. È una sensazione profonda che non tiene conto della realtà di vita che abbiamo attorno.

C'è una solitudine interna difficilmente spiegabile. Spesso ci accompagna fin da bambini. Talvolta la definiamo “differenza”. Ci sentiamo soli perché differenti dagli altri.

Questa differenza talvolta è positiva – ci sentiamo meglio, più intelligenti, più forti, degli altri – talvolta negativa – ci sentiamo peggio, più deboli ed incapaci degli altri.

Sentirsi differenti, sentirsi soli non significa però isolarsi.

Per questo cerchiamo negli anni persone simili a noi con cui condividere il nostro tempo e la nostra vita, ma non sempre riusciamo attraverso questo a risolvere la sensazione di solitudine che abbiamo dentro. Come se restasse sempre qualcosa di noi di incompreso e di difficilmente spiegabile.

Può accadere che questa sensazione sparisca per qualche anno, ma ad un certo punto fa di nuovo capolino. Talvolta senza un perché, magari siamo felici, con famiglia e figli, un lavoro gratificante, colleghi di lavoro simpatici, una vita serena. Perché allora sentiamo in alcuni momenti questa sensazione? Solitudine... uguale a quella che avevamo da bambini?

Tutto ciò che appare nella nostra sfera emotiva merita sempre la nostra attenzione. Sia emozioni belle sia emozioni negative.

Non considero il senso di solitudine un'emozione negativa, ma piuttosto qualcosa di dolce e melanconico, un'emozione a tinte tenui in cui possiamo permanere sempre che non si trasformi in una gabbia che ci isoli e ci impedisca la comunicazione con gli altri.

Il senso di solitudine rivela una mancanza, un vuoto che abbiamo dentro, come se ci mancasse una parte.

Ma mancanza di cosa? Specie nei casi in cui si ha “tutto”?

Se abbiamo già cercato ed ottenuto nella nostra vita tutto quello che desideravamo: famiglia, lavoro, affetti, privilegi, senza riuscire a colmare questo vuoto, c'è evidentemente qualcosa che va cercato in un'altra direzione. E se non corrisponde al “fuori” vien da pensare che sia il “dentro”. Al nostro interno.

Forse la frase “si nasce soli e si muore soli” rivela che la vita è un percorso individuale, non necessariamente solitario, dove gli incontri, gli amori, le ricchezze, le povertà, tutte le esperienze della vita altro non sono che un modo per esperire, per completare un puzzle, e per scoprire chi siamo veramente.

Anni e anni passati su questo pianeta facendo esperienze, ogni vita è fatta di esperienze uniche e irripetibili. Si dice che ogni respiro non è uguale all'altro.

Se fossimo consapevoli di questo concetto attimo dopo attimo per tutta l'esistenza, anche la nostra vita cambierebbe e probabilmente il senso di solitudine sarebbe sostituito dal piacere della scoperta continua della molteplicità delle sfaccettature della vita stessa.

Il senso di solitudine nasce dal fatto che non abbiamo contatto con la parte più profonda di noi stessi. C'è infatti una parte più profonda velata dalla nostra personalità.

Il senso di solitudine che ci assale è quella parte che richiede la nostra attenzione. È il suo modo di lanciare un richiamo.

Si tratta solo di ascoltare e non fuggire. Si tratta di ascoltare e ricordare.

Nello spazio creato dal senso di solitudine c'è un vuoto, uno spazio in cui possiamo tendere il nostro ascolto verso un piano sconosciuto fatto di emozioni più rarefatte, immagini, ricordi di qualcosa. Frammenti e luoghi, parole e concetti. Abbiamo mol-

to all'interno e serve una condizione particolare di ascolto per coglierli.

Il senso di solitudine ci sintonizza su quella parte più interna. Sarebbe molto bello quando sentiamo questa sensazione fermarci e meditare. Semplicemente immobili concentrati sul respiro naturale. Talmente concentrati da non perdere l'attenzione un respiro dopo l'altro.

È un viaggio tutto da scoprire. La cosa interessante è che il senso di solitudine è momentaneo, è solo un richiamo.

Perché durante il viaggio ad un certo punto... non ci sentiremo più soli.

PIANETA LIBERO

7 novembre 2017

Dovremmo ogni tanto, meglio spesso, ricordare di vivere sul pianeta Terra. Un piccolo globo nell'immensità dell'universo.

Dovremmo farlo soprattutto quando siamo completamente presi dai nostri problemi e paure. Dovremmo generare uno STOP, diventare improvvisamente consapevoli di dove siamo, uscendo dalla corrente dei nostri pensieri. Se lo facessimo ci troveremmo all'istante fuori dal tunnel della nostra mente... tunnel che ci siamo abilmente o maldestramente arredati.

Saremmo esattamente all'ingresso del tunnel. Non all'interno, ma fuori, in osservazione.

Una posizione invidiabile e che auguro a tutti di sperimentare.

La domanda che dovremmo fare per generarci uno STOP, è semplice: dove sono esattamente?

Potremmo rispondere a casa, in palestra, in ufficio, al bar, a casa di amici... risposte esatte, pertinenti. Ma sarebbe molto più utile allargare la sfera della nostra consapevolezza... rispondendo a noi stessi: mi trovo su un pianeta chiamato Terra.

Se riuscissimo a generare questo STOP ci sentiremmo stranamente meglio. Tutti i nostri pensieri si ridimensionerebbero, perderebbero forza.

Le cause oggettive che li hanno generati sarebbero sempre identiche, ma cambierebbe il nostro punto di osservazione.

Tutti gli assoluti di cui siamo assolutamente convinti (ripetizione assolutamente voluta), diventano improvvisamente relativi.

Ci ricorderemmo che siamo in transito. Che la nostra vita qui ha una durata. E la qualità del nostro vivere quotidiano, il tipo di persone che ci circondano, i tipi di pensieri su cui ci soffermiamo diventano molto importanti. Perché abbiamo un timer inserito (lo so che può spaventare questa idea, ma può essere anche

un incredibile aiuto per fare delle scelte in base al nostro sentire, a quel sentire che spesso non vogliamo ascoltare).

Per questo è meglio non venire fagocitati da situazioni che ci sottraggono energia, ci rendono infelici e ci allontanano dalla parte migliore di noi stessi. Per questo è meglio uscire da luoghi paludosi nella nostra mente il più presto possibile, per evitare che si trasformino in sabbie mobili.

Il pianeta l'abbiamo sotto i nostri piedi, respiriamo i gas della sua atmosfera. Ciò che mangiamo fa parte del pianeta. Tutta la chimica del nostro corpo è la chimica di questo pianeta. Da quando siamo nati dipendiamo fisicamente da esso. Dovremmo diventare consapevoli di questo. Tutti gli esseri umani dovrebbero farlo e iniziare a guardare al pianeta come a un ospite. L'ospite è chi ospita, quindi noi siamo ospitati. Inutile ripetere tutte le solite frasi fatte a tutela del pianeta.

Questa tutela non c'è perché manca la consapevolezza di essere ospitati, manca la consapevolezza e il rispetto del luogo dove si svolge la nostra vita.

Alcuni credono di essere più forti di questo pianeta.

Niente di più sbagliato.

In loro manca la consapevolezza di cosa sia la Terra e cosa sia l'Umanità. E la relazione tra essi.

L'essere umano privo di consapevolezza, crede di sapere, crede di essere intelligente, crede di essere libero.

Crede di fare scelte intelligenti.

I problemi che vediamo e subiamo ogni giorno nascono proprio dall'azione di persone perse nei loro credo e convinzioni, ma totalmente prive della consapevolezza del proprio Essere, prive della consapevolezza del vero senso della Vita.

Esistono persone consapevoli? Sì... ma... una persona consapevole è spesso una persona frenata e esitante perché conoscendo di più della Vita... sa di non sapere tutto, e quindi per evitare

di commettere errori o di far soffrire, è molto attenta, e si argina e si limita.

Non parla tanto per parlare e quindi spesso tace.

È una persona raffinata e molto sensibile che coglie sfumature del vivere, invisibili agli occhi degli altri.

E questa grande sensibilità spesso la rende più vulnerabile. Ma la forza che ha dentro si rivela proprio in alcune occasioni, difficili, conflittuali, dove la sua stabilità e capacità di concentrazione, la sua capacità di non venire travolta dalle emozioni diventa un'ancora per gli altri. La sua mente rimane lucida e capace di osservare ciò che accade in modo oggettivo e questo la rende capace di scelte veloci, sagge ed oculate.

Cosa che non accade nelle persone fortemente identificate nelle loro convinzioni e nel loro ego e totalmente inconsapevoli delle conseguenze delle loro azioni.

Una persona priva di consapevolezza non è cosciente di sé stessa e tanto meno del pianeta. Quindi spesso le sue azioni sono semplici re-azioni, soggettive e meccaniche, prive delle conoscenze necessarie e basilari per fare le scelte migliori a favore del singolo, dell'umanità e del nostro ospite "La Terra".

Il primo passo per cambiare le cose nasce proprio dalla conquista della consapevolezza in noi stessi. Non aspettiamo che lo facciano gli altri.

Cerchiamo qualcuno che ci aiuti a comprendere quali sono i passi necessari per svegliarci dal cosiddetto "Sonno della Coscienza".

Iniziamo a conoscere persone che la pensano come noi. Condividiamo con loro il nostro entusiasmo.

Se la vita che conduciamo ogni giorno non ci piace cerchiamo di scoprire come cambiare, in cosa cambiare.

Dirigiamo lo sguardo verso ciò che desideriamo, verso la qualità di vita che desideriamo per noi, per gli altri, per tutto.

Incontreremo in questa ricerca le paure, i sensi di impotenza, ostacoli di varia natura dentro e fuori di noi, ma la forza risiede proprio nel continuare a camminare verso una consapevolezza sempre più vasta, scoprendo perché siamo qui su questo pianeta, perché la Vita.

Iniziamo a cambiare a partire dalle nostre scelte quotidiane, e impariamo a comunicare il nostro nuovo stato, le nostre scoperte, la bellezza dell'uscita dalla meccanicità, da false convinzioni.

Non teniamo per noi la nostra visione di un mondo migliore, di un'etica di rispetto ed integrità.

C'è bisogno di sentir parlare al positivo... c'è bisogno di nuove possibilità.

ECONOMIA DELL'ENERGIA

29 novembre 2017

Talvolta sentiamo che vorremmo dare di più ma non riusciamo. Vorremmo essere più veloci, più presenti, più consapevoli, più compassionevoli, più reattivi, più..., più....

Non riuscire ad essere come vorremmo ci fa sentire inadeguati, talvolta arrabbiati o delusi con noi stessi e con l'andare del tempo ci arrendiamo ai vorrei... ma non posso, fino a quando ci convinciamo che proprio non siamo capaci, e dimentichiamo le nostre potenzialità e i nostri talenti.

Ma finché persiste in noi la sensazione di poter essere e fare qualcosa di diverso, di poter essere e fare qualcosa in più, approfittiamone, cerchiamo di non aver paura di un cambiamento.

È proprio la sensazione che qualcosa non va che rivela a noi stessi che abbiamo a disposizione una marcia in più, è proprio la fastidiosa sensazione che non stiamo facendo abbastanza che ci rivela che possiamo fare di più.

Altrimenti saremmo in pace.

Dunque è una cosa positiva.

Ora si tratta di capire di che cosa siamo davvero capaci e perché fino ad ora non siamo ancora riusciti a farlo.

Per capire che cosa possiamo davvero realizzare dobbiamo guardare là dove ci sono i nostri desideri.

Come vorremmo essere?

Dobbiamo guardare senza paura, né censure, dando il giusto nome alle sensazioni che proviamo.

Qualora riuscissimo ad individuare il desiderio o i desideri più forti, come dovremmo procedere per realizzarli?

Dobbiamo metterci alla prova.

Uno dei limiti principali quando abbiamo la chiarezza mentale di cosa vogliamo (chiarezza che non sempre ha una lunga durata), è che non abbiamo la forza sufficiente per realizzare ciò che ci sta a cuore. Talvolta non l'abbiamo proprio, talvolta l'abbiamo ma non per il tempo sufficiente a raggiungere la nostra meta.

Perché non abbiamo forza?

Con tutta probabilità non riusciamo a generare una corretta economia della nostra energia e ne sprechiamo molta in emozioni negative e in cose che definirei “dettagli superflui”.

Per incrementare la nostra energia dobbiamo valutare molti aspetti a partire dal nostro stato di salute fisica. Alimentazione non corretta e vita sedentaria sono molto invalidanti, il nostro corpo nel tempo si indebolisce e tende ad ammalarsi. Accade il contrario, si rinvigorisce, se adottiamo uno stile di vita con alimentazione sana e nutriente e movimento fisico adeguato (anche una semplice passeggiata quotidiana di una trentina di minuti).

Il corpo è molto importante, non sottovalutiamolo.

Il corpo però risente anche delle nostre condizioni emotive, e gli stati di stress mal gestiti generano una vera e propria emorragia di energia.

È necessario imparare a gestire le nostre emozioni, e bisogna individuare i sistemi più efficaci.

Alcuni si rilassano dipingendo, cucinando, lavorando a maglia, guardando la televisione, leggendo, altri correndo, altri andando in bicicletta, altri andando in palestra, altri praticando Yoga.

Ogni attività porta ovviamente ad effetti differenti.

Lo Yoga è estremamente prezioso: agisce a livello fisico, emotivo, psichico, respiratorio, energetico. Genera rilassamento e rigenerazione e molto altro, ed estende la sua azione oltre il momento specifico della pratica. Per questo è molto importante per la gestione del mondo emotivo e psichico.

Per poter raggiungere una meta, per poter realizzare il nostro desiderio o i nostri desideri, dobbiamo imparare ad acquisire radicamento e stabilità, la capacità di perseverare sulla strada che ci siamo tracciati, la capacità di sostenere momenti di difficoltà. Impossibile pensare che una volta individuata la meta tutto sarà facile. Dobbiamo metter in conto ostacoli e impedimenti.

Abbiamo bisogno di acquisire consapevolezza e in questo lo Yoga e la Meditazione sono un aiuto fondamentale.

Concluderei per il momento con un caldo invito per chi desidera cambiare qualcosa nella sua vita, per cambiare in meglio, per avere più energia, di partire proprio dal piano fisico.

Quindi cambiamo le abitudini scorrette, vinciamo la pigrizia ed iniziamo un percorso di rinnovamento.

COMPRESIONE

7 gennaio 2018

Camminiamo per la strada e osserviamo gli “altri”. Quante similitudini, quante differenze. Ognuno ha una sua peculiarità, ognuno è somaticamente l'impronta delle sue emozioni e del suo modo di vedere la vita. Le sue paure, il suo coraggio, i suoi bisogni e ciò in cui crede è rivelato dalla postura, dal timbro della voce, da atteggiamenti, da piccoli tic, dalle sue abitudini.

Anche pochi istanti di “contatto” possono rivelare molto di una persona.

Se si ha la possibilità di frequentarla più a lungo, se non cadiamo nell'illusione di conoscerla, possiamo scoprire molto di più. Possiamo scoprire perché è diventata ciò che vediamo ed ascoltiamo.

Ogni persona è la sedimentazione del suo passato, gioie e dolori scorrono in lei nel presente, anche se si tratta di esperienze lontane nel tempo. Cicatrici vecchie, nervi scoperti, reazioni emotive. Reazioni spesso incomprensibili, solo perché non conosciamo abbastanza. Se si conoscesse di più sarebbe più facile comprendere e amare.

È più difficile cadere nel giudizio se si conosce cosa ha attraversato, cosa le è mancato, di cosa ha sofferto.

Dobbiamo imparare a dialogare con le persone e a trovare il modo di risalire alle cause di ciò che vediamo di disarmonico nel presente, evitando spiegazioni ovvie o sommarie.

Evitiamo anche di usare come metro di misura il nostro modo di vivere e di percepire la vita. Perché rischiamo di banalizzare o minimizzare lo sforzo della persona che ci sta accanto.

Talvolta non riusciamo a comprendere, solo perché non facciamo abbastanza silenzio in noi stessi per sentire ciò che scorre nell'altro.

Fidiamoci della nostra intuizione... ma per poter intuire... dobbiamo saper mettere a tacere la nostra mente e i nostri pregiudizi, non dobbiamo avere aspettative di nessun tipo, né nessuna paura di scoprire una verità anche se scomoda.

Imparare ad osservare il mondo in modo oggettivo è una benedizione e va allenato ogni giorno. Fermiamo i giudizi frettolosi, non etichettiamo, apriamoci alla comprensione e all'accettazione. Non temiamo il dialogo, anche se spigoloso. Meglio una discussione che il silenzio e l'indifferenza.

Cerchiamo di condividere visioni e timori, riveliamo quando possibile il nostro sentire, impariamo a parlare lingue diverse (spesso si parla la stessa lingua, ma non ci si capisce proprio) e sintonizziamoci su modi diversi di vedere la vita. Sono davvero tanti modi. Sono davvero tanti mondi.

Perché dovemmo fare questo sforzo? Non è più facile stare seduti sul divano rilassati?

Certo che è più facile, ma non stiamo vivendo. Viviamo quando "la nostra acqua si mescola all'altra acqua". Non perderemo la nostra identità, ma allargheremo i nostri orizzonti e la nostra comprensione di ciò che chiamiamo vita.

Concludo citando questa frase: "io vedo ancora orizzonti dove tu disegni confini".

MI AMI? MA QUANTO MI AMI?

16 gennaio 2018

L'amore di cui sento parlare comunemente, di cui si soffre e si gioisce, per lo più si soffre, intendo l'innamoramento tra due persone, è quasi sempre molto lontano dall'Amore.

Una cosa sono gli innamoramenti tra i giovani, fatti di attrazione, curiosità, sessualità, sperimentazione che generano un tripudio di emozioni (almeno all'inizio). Per lo più non è amore consapevole, magari c'è bisogno reciproco, ma c'è anche passione e desiderio, scoperta e gioco... c'è qualcosa di vitale.

Ma quando si parla di amore tra adulti, specialmente se molto adulti, è tutta un'altra faccenda.

Escludo da ciò che sto per dire, i fortunati casi in cui due persone si innamorano e tutto procede alla grande, con dono reciproco, rispetto reciproco, dedizione reciproca.

Ma nella maggioranza dei casi non è così.

Resto sempre sorpresa nell'osservare una prima fase che chiamo "incontro ravvicinato di primo tipo" dove si sprigiona un'attrazione o un interesse bidirezionale sul piano emotivo. Nasce una fibrillazione in entrambi.

Ma talvolta non passano 24 ore, che compaiono una serie di freddi processi logici che rendono arido tutto quello che si era sviluppato il giorno prima. Spesso non c'è il tempo per conoscersi che già ci si etichetta e ci si incasella.

Si calcolano le telefonate o i messaggi ricevuti, quante parole dette nei messaggi, tempo di risposta ai messaggi, quando vengono scritti nell'arco della giornata. Ho visto persone restare incollate ad un telefonino e alternare gioia e dolore a seconda se ricevevano o no il fatidico sms, pervase dalla paura della fregatura celata dietro quel primo affascinante e promettente "primo contatto".

Se si riesce a passare indenni alla fase di “incontro ravvicinato di secondo tipo” scatta tutta un'altra serie di giudizi: Si guarda come è vestito/a, che macchina ha, si cerca di capire quanti anni ha, che lavoro fa, si soppesa dove si esce a cena, se c'è il mazzo di fiori o altro regalo (aspettativa della donna dall'uomo), o se c'è un interessante dopocena (aspettativa dell'uomo dalla donna). C'è un calcolo che pervade tutto il processo. Tutto viene studiato e giudicato, non si vede più la persona sconosciuta che abbiamo incontrato il giorno prima, ma prevale “il consumismo”.

In queste relazioni si dovrebbe lasciare molto tempo alla fase di corteggiamento, per intenderci al contatto di primo tipo. Perché è piacevole e stimolante, una vera ventata di freschezza e di energia per molte persone nella middle age.

Sarebbe bello sapere solo il nome della persona e guardarlo/a per come ci appare davanti agli occhi, ascoltare il timbro della voce e che sensazioni ci da, la luce che emanano i suoi occhi, la sua qualità di base e se c'è gioia di essere in nostra compagnia.

Bello corteggiare ed essere corteggiati, un vero gioco delle parti. Bello per conoscere e conoscersi.

Molte esperienze rivissute “da grandi” sembrano uguali all'esterno, ma sono completamente diverse all'interno. Anche solo andare a mangiare la “solita” pizza. E questi nuovi amori sono una grande possibilità di riaprirsi ad un mondo affettivo più maturo e ricco di sfumature.

Non perdiamo questa possibilità. È già difficile provare attrazione per qualcuno... quando accade... viviamola.

Ma spesso da ambo le parti c'è già un freno a mano tirato, una sfiducia di base, una paura di essere feriti o illusi.

Ma se siamo sulla soglia di una relazione nuova o ci capitiamo sorprendentemente dentro, dobbiamo dare fiducia alla persona, magari non è l'amore con la “A” maiuscola, ma è comunque una sensazione che ci nutre. Cerchiamo di non essere avari di parole, comunichiamo le nostre sensazioni, i nostri desideri, fidiamoci della persona che incontriamo e che ci manifesta inte-

resse. Magari sarà per poco, ma sarà un'esperienza ricca e intensa. Perché perdere questa occasione per paura di soffrire?

Non pretendiamo qualcosa da quella persona, ma cerchiamo di essere grati di quello che ci da. Per il suo tempo e le sue attenzioni. Facciamo il possibile per farlo/a sentire a suo agio, per sorprenderlo/a piacevolmente. Usciamo coraggiosamente dalla solitudine della zona di confort in cui ci si rifugia spesso per non soffrire, per non venire di nuovo illusi dalla vita e... apriamoci di nuovo.

Uno scritto simpatico su un muro così diceva: “Non prendere la vita troppo sul serio... tanto non ne uscirai vivo”.

Invece si tende a trasformare una relazione in qualcosa di calibrato e calcolato, utile o disutile.

Ma i sentimenti, le emozioni, non possono essere calcolati, o almeno io non conosco un algoritmo del cuore che sia in grado di farlo.

L'amore è più una faccenda “quantica”. Dobbiamo uscire dalla visione della fisica classica, prevedibile, ed entrare nella fisica quantistica, con un principio di indeterminazione inserito dentro.

L'Amore abbisogna di una mente ed un cuore aperti ad una modalità profondamente differente da quella a cui siamo abituati.

Dobbiamo smettere di proteggerci dall'Amore e lasciarci attraversare dal desiderio di amare ed essere amati. E questo desiderio è presente in tutti.

SINCERITÀ

31 gennaio 2018

Essere sinceri, dire pane al pane, vino al vino... spesso lo vorremmo, ma in realtà non ce lo possiamo permettere. Almeno siamo convinti che non sia possibile a meno di non vivere situazioni poco piacevoli.

All'inizio non era così. Siamo stati educati a non dire le bugie, ci hanno insegnato ad essere sinceri, ma poi abbiamo scoperto che cosa comportava l'essere sinceri.

Cioè, ad essere sinceri c'erano delle conseguenze, sgradevoli. Stiamo parlando di quelle occasioni in cui quello che facevamo non corrispondeva a quello che si aspettavano da noi. Da ragazzi sono molte le occasioni di uscire dal sentiero di Cappuccetto Rosso, per curiosità, per il piacere di trasgredire, per ribellarsi ad uno schema educativo, per emulare amici più grandi, per "bruciare le tappe", per sentirsi "cool", o per sentirsi parte di un gruppo.

E così per non avere conseguenze, per non subire "punizioni", abbiamo imparato ad omettere delle parti di verità, a fingere, a raccontare una versione credibile dei fatti. Con l'andar del tempo questo modo di fare diventa abitudine fino a dimenticare cosa significa essere sinceri.

Il problema è che non riusciamo più ad essere sinceri neppure con noi stessi. E così diciamo di star bene ma non è vero, diciamo che siamo felici, ma non è vero, diciamo che non abbiamo paura, ma non è vero, diciamo che non ci sentiamo soli, ma non è vero. Diciamo che non possiamo ma in realtà non vogliamo. Diciamo che sappiamo chi siamo, ma non è vero.

La felicità che ostentiamo non è reale.

Se vogliamo davvero smettere di soffrire la prima cosa da fare è essere sinceri con noi stessi. Non è necessario cambiare in mezzo agli altri il modo di fare, di parlare, non dobbiamo cambiare

atteggiamento o abitudini. Ma dentro, invisibili agli occhi degli altri dobbiamo sapere esattamente quello che proviamo.

Perché? Perché senza essere veramente, totalmente sinceri con noi stessi non possiamo cambiare. Non possiamo essere felici.

È una visione un po' cruda, ma necessaria.

Se per esempio siamo scortesii o egoisti e non ce ne accorgiamo, perché siamo convinti che è giusto così, non potremo cambiare e continueremo a seminare sofferenza inutile.

Per poter cambiare dobbiamo osservare. Dobbiamo osservare quella strana sensazione che ci rimane dentro quando facciamo qualcosa di poco "bello", di disarmonico. La sentiamo sicuramente, ma ci siamo abituati a voltare la faccia dall'altra parte. Invece se stiamo attenti sentiamo un gusto amaro, sentiamo che qualcosa non va in quello che abbiamo appena fatto... Che cosa? Quello che siamo diventati nel corso degli anni...

Una parte di noi non apprezza, né approva il nostro gesto o la nostra reazione.

Se arrivate a questo grado di osservazione, siete ad un passo dalla sincerità.

La sincerità è accorgersi di questa emozione e accettare quella parte di noi stessi che si è comportata male, accettare senza giudicare.

Difficile, ma possibile.

Arrivati a questo punto spesso le persone mi chiedono: "Ho visto di non essere sincero, adesso cosa devo fare per cambiare?"

Io rispondo: "continua ad osservare, non avere fretta di cambiare. Continua ad osservare anche se ti fa soffrire, cercando di scoprire i veri motivi per cui ripetitivamente generi situazioni disarmoniche creando sofferenza, paura, aspettativa nelle persone attorno a te, ai tuoi famigliari, ai tuoi figli, ai tuoi compagni, amici, colleghi... Continuando ad osservare arriverà un momento in cui sentirai una ribellione. Una ribellione ad una parte di te stesso. Ed avrai la forza necessaria per cambiare.

Non perché te l'ha detto qualcuno, non perché te l'ha consigliato qualcuno, non perché qualcuno ti ha detto come fare. Deciderai quando e come cambiare. E avrai la forza per farlo”.

Non è magia, bensì acquisizione di consapevolezza. La sincerità conduce alla consapevolezza. Senza sincerità con c'è consapevolezza.

Probabilmente ci saranno ancora cadute in egoismi e scortesie, ma si sarà sempre più veloci nel riconoscerli e nel cambiarli... in corsa.

Sostituite all'esempio della scortesia altri comportamenti e reazioni negative, invidia, gelosia, prevaricazione, ecc., ma è sempre la stessa meccanica. Nessuno è scortese perché gli piace. Il più delle volte non sappiamo controllare una reazione di fastidio, di paura, di rabbia, di delusione. La sincerità consente di guardare che stiamo reagendo a qualcosa e la consapevolezza ci consente di gestire la reazione. Questo non significa che saremo più “buoni”, ma usciremo dallo schema meccanico che ci imprigiona e la nostra reazione sarà guidata dalla libertà e dall'intelligenza.

DOVE SIAMO?

27 febbraio 2018

Non vi capita mai di alzare gli occhi da qualcosa che state guardando, magari lo schermo di un computer, e girando lo sguardo nella stanza domandarvi: ma dove cavolo sono?

In quei rari momenti vi sentite un po' alieni, giunti su un pianeta sconosciuto. Se guardassimo tutto come se fossimo alieni anche le cose più semplici parrebbero strane: l'acqua, il fuoco, il ghiaccio, un albero, il cielo, qualsiasi cosa, anche il nostro stesso corpo.

Noi siamo "atterrati" molti anni fa, quando siamo "nati", e ci hanno insegnato a riconoscere e dare un nome a ogni cosa che vedevamo. E così è accaduto ai nostri genitori e ai nostri nonni e bisnonni e così via in una catena infinita nel tempo.

Cosa succede in quel periodo di apprendimento lo vediamo negli occhi dei bambini piccoli. Stupore, meraviglia e subito dopo... attrazione o repulsione. È normale, è l'Essere che sperimenta liberamente senza filtri. È l'inizio del contatto con la vita su questo pianeta.

In quel periodo è sorprendente ogni cosa. I nostri 5 sensi sono in piena azione e scoperta. Ricordate la prima volta che avete sentito il gusto del cioccolato? O assaporato il profumo di una rosa, o sfiorato il velluto, o camminato sulla sabbia, o sentito un fiocco di neve sulla mano, o visto il mare? Sarebbe bello ricordare quegli istanti ed è un privilegio se ci riuscite.

In genere, crescendo, quell'oceano di sensazioni, viene sommerso.

Alcuni bimbi adorano l'acqua e li sorprendiamo con le manine sotto l'acqua del bidet, l'unico miscelatore a cui arrivano facilmente, così li educiamo che l'acqua non va sprecata e che non possiamo allagare ogni giorno il bagno. Giusto...

Ognuno di noi ha avuto un approccio iniziale con "le cose della

vita” squisitamente libero, senza filtri. Poi subentra l’educazione e si impara come comportarsi e ciò che si può fare e ciò che non si può fare. Tutto questo ha un senso e una motivazione perché la nostra vita è collettiva e dovrebbe essere basata su principi di libertà, ma anche di rispetto reciproco. E questo va insegnato.

Ma dovrebbero anche essere ascoltate ed osservate le naturali tendenze e potenzialità di ogni essere, cercando di favorirne la crescita e l’espansione.

Ma è molto raro che ciò avvenga.

Al contrario, si forma pian piano un perimetro invisibile non solo fuori, ma anche nella nostra mente, nel nostro sentire, nelle nostre emozioni... non riusciamo più a vedere le cose per quelle che sono e a reagire a ciò che accade in modo libero. Siamo condizionati. E più cresciamo più siamo condizionati dalle inevitabili esperienze della vita, nel bene e nel male.

Attraverso l’educazione dei genitori e della scuola ogni cosa acquista un nome e una funzione, ogni casella della memoria si riempie, migliaia di informazioni vengono immesse e la nostra mente da il via a pensieri associativi e logici.

Tutto molto utile, indispensabile, ma la purezza di ciò che potremmo sperimentare, viene sommersa dalle meccaniche e dall’ovvietà.

Dovremmo riscoprire da adulti quel tipo di percezione della realtà, diretta, pulita, senza pregiudizi e preconcetti che avevamo da bambini. Dovremmo imparare ad uscire dalle meccaniche riscoprendo l’autenticità della nostra vita e di noi stessi. Per farlo ci serve consapevolezza.

Dobbiamo tornare a “vedere” realmente e non solo l’ologramma della cosa a cui diamo un nome.

Se prendiamo una mela e la mangiamo, spesso siamo completamente meccanici: non vediamo nella mela il frutto di un albero, la bellezza di questo frutto, non sentiamo quanto sia

vellutata la superficie della buccia, o quanto sia profumata, spesso non sentiamo neanche il gusto, perché magari stiamo guardando la televisione o facendo altro. Siamo distratti, persi nei nostri pensieri... quasi sempre.

Qualche tempo fa ad un bambino è stato chiesto di disegnare un pollo ed ha disegnato la vaschetta con la coscia di pollo del supermercato. Era l'unica cosa che corrispondeva nella sua mente alla parola pollo.

Dobbiamo riflettere su come è stata programmata la nostra mente durante il periodo di crescita, perché ci influenza moltissimo nella percezione di noi stessi e della vita.

Non percepiamo la realtà.

Questa mancanza di consapevolezza vale per la percezione delle cose, delle persone che ci sono accanto, delle esperienze che viviamo. Talvolta ci accorgiamo dell'esistenza di qualcosa perché... la perdiamo, non c'è più. Ci accorgiamo dell'assenza.

Abbiamo dei filtri, qualcuno le chiama poeticamente lenti colorate, ma sono in grado di alterare quello che vediamo, al punto che scambiamo un bastone per un serpente.

Abbiamo lenti spesse come fondi di bottiglia che deformano immagini e sensazioni. Siamo nella caverna di Platone e guardiamo le ombre che si proiettano sulle pareti convinti che siano reali.

Abbiamo sempre a che fare con uno spesso strato di informazioni e pregiudizi e preconcetti ed esperienze pregresse.

Quando entriamo in contatto con qualcosa di completamente "nuovo", lo incontriamo da "vecchi", già con un vissuto e abbiamo sempre lo stesso filtro: l'idea che ci siamo fatti di noi stessi e della vita.

Dovremmo liberarci da questi condizionamenti. Non si tratta di dimenticare che una mela è una mela, ma potremmo finalmente esserne consapevoli ed anche essere grati tutte le volte che mangiamo una mela, anziché considerarla qualcosa di banale.

Dovremmo conquistare consapevolezza di noi stessi e di ciò che ci circonda. C'è così tanto da scoprire. Da cose legate alla nostra quotidianità, fino ad arrivare ad argomenti più ampi e complessi relativi a dove siamo realmente e a cosa sia questo pianeta.

Perché siamo qui?

Dovremmo avere il coraggio di farci delle domande: Cosa è la vita? Cosa è la morte?

Visto che su questo pianeta arriviamo, ma poi dopo una manciata d'anni, ce ne andiamo...

Siamo su un pianeta meraviglioso, un'immensa astronave con 7 miliardi di persone in relazione con miliardi di forme di vita animale e vegetale. E qui tutto è impermanente, tutto è in divenire.

Ma perché? Che cosa ci facciamo qui?

“Tutto è determinato... da forze sulle quali non abbiamo alcun controllo. Lo è per l'insetto come per le stelle. Esseri umani, vegetali, o polvere cosmica, tutti danziamo al ritmo di una musica misteriosa, suonata in lontananza da un pifferaio invisibile.” [Albert Einstein]

PERSONALITÀ

20 marzo 2018

Proviamo a considerare la personalità simile ad un vestito che cela la nostra reale natura. Ipotizziamo dunque che sotto il vestito ci sia “qualcosa”, parafrasando la frase che diceva: “Sotto il vestito... niente”.

Dunque se la personalità è simile ad un vestito dovremmo avere la possibilità di toglierlo o di cambiarlo. Il fatto di poterlo cambiare dovrebbe affascinarci, non spaventarci.

Infatti se il vestito ci piace, ci sentiamo a nostro agio, non sentiamo alcun bisogno di cambiare. Ma se così non fosse, se ci sentissimo in una gabbia, se ci sentissimo molto lontani dalla nostra reale natura e la nostra personalità non ci rappresentasse, allora sarebbe bello avere la prospettiva di cambiare il vestito-personalità, o almeno alcuni accessori-aspetti della nostra personalità.

La personalità può con pazienza e allenamento e perseveranza, essere cambiata, alleggerita, resa più piacevole, meno conflittuale, più equilibrata, illuminata. Certo c'è da lavorare, ma è possibile. C'è da lavorare perché abbiamo costruito la personalità in tutti gli anni della nostra vita, giorno dopo giorno, in modo quasi completamente inconsapevole. È fatta di sedimentazioni e strati. Spesso abbiamo comportamenti meccanici, automatici, che non ci piacciono e che non capiamo, perché vediamo solo gli effetti di cause che abbiamo dimenticato, sepolte nella memoria. La nostra memoria è un accumulo di esperienze, alcune emblematiche, che ricordiamo, ed altre insignificanti che generano comunque una spessa lente che ostacola la nostra reale visione delle cose.

Se sentiamo la necessità di un cambiamento e non lo facciamo, dovremmo essere sinceri con noi stessi accettando il fatto che non lo vogliamo fare, non che non lo possiamo fare. C'è molta differenza tra non volere e non potere.

Tutti possiamo cambiare la nostra personalità, rendendola più armonica, amorevole e compassionevole.

Ma non tutti siamo interessati a farlo. Alcuni in poche parole amano restare così come sono, anche se “poco piacevoli”. Forse si sentono più forti e sicuri con quel vestito oppure sono demotivati, oppure semplicemente pigri.

Chi invece con la personalità che indossa non vuole più averci niente a che fare, perché la sente simile al vestito ottocentesco femminile, con quel corsetto terribile che tagliava il respiro, può iniziare un processo di cambiamento. Anche da subito.

Tutto può essere cambiato: la forma fisica, il modo di pensare, il modo di reagire, il modo di parlare, di relazionarsi.

Si dice che la personalità non vuole morire e fa di tutto per resistere ai cambiamenti. Ovvio. Anni di adattamenti a bisogni, paure, ansie, rabbie, delusioni, abitudini, convinzioni, credenze, non penserete che se ne vadano in un giorno. Un po' come i chili di troppo, non se vanno in un giorno, ci vuole una nuova e saggia alimentazione e una buona attività fisica mantenuta costante per alcuni mesi. Ma poi i risultati si vedono... eccome.

Così vale anche per il modo di pensare e di guardare alla vita e a noi stessi. Ci vuole un po' di tempo per abituarci a mettere in dubbio le nostre convinzioni e per realizzare se quell'abitudine ci rappresenta o è esattamente il contrario di quello che vorremmo vivere. Una volta individuata, possiamo cambiarla, non è possibile prima. Questo “lavoro” di osservazione va fatto ogni giorno perché per la buona riuscita di qualcosa, di qualsiasi cosa, è sempre questione di allenamento. E di non frustrarsi quando ricadiamo nelle stesse meccaniche, quando ci accorgiamo che abbiamo indossato lo stesso abito del giorno prima, senza aver apportato le opportune modifiche.

La personalità è in genere un abito che sta stretto. Fatto di tessuto troppo pesante. Spesso ha anche una fattura non proprio di alta sartoria, con vari difetti qua e là.

La personalità è generata da un modo di pensare, potremmo dire che osservare cosa pensiamo è forse il primo passo da fare. I pensieri si basano su convinzioni, certezze, pregiudizi e da questi scaturiscono azioni e reazioni.

Osservare i nostri pensieri, rallentarli. Mettersi in un punto di osservazione in cui vedere i pensieri scorrere. Mettersi ad osservare cosa passa nella nostra mente.

Scoprireste qualcosa di molto interessante e destabilizzante... Perché? Perché passa di tutto, in ogni istante. Provate a prendere un foglio bianco ed una penna, restate seduti alla scrivania in attesa di un pensiero. E scrivete quel pensiero e poi quello successivo e così via per almeno 10 minuti. Poi provate a leggere. Dovete essere onesti e sinceri e scrivere esattamente tutto quello che vi passa per la mente, qualsiasi tipo di pensiero e parola, senza alcuna censura. È facile? Fatelo quando siete preoccupati e ansiosi!

Non è interessante l'esercizio in sé, ma il punto in cui vi trovate per osservare i vostri pensieri.

Infatti per osservarli e scriverli in quei dieci minuti, siete dovuti uscire dall'identificazione nei vostri pensieri, o come spesso dico per spiegare questo concetto, vi siete seduti sulla riva erbosa di un fiume per osservare l'acqua che scorre. Mentre prima eravate l'acqua che scorre, inconsapevoli di essere acqua e di scorrere.

Bisogna imparare a stare lì "seduti" per osservare la personalità, bisogna imparare a disidentificarsi per osservare i condizionamenti e le abitudini assimilate e per comprendere se quello che osserviamo siamo davvero noi o solo una maschera, un vestito che indossiamo.

Solo quando si è "visto" il vestito iniziamo a capire come modificarlo, come migliorarlo, come adattarlo alla nostra vera natura.

Perché quello che sentiamo ogni tanto dentro di noi è così diverso da ciò che mostriamo agli altri? E talvolta è esattamente il contrario? Perché non ci comportiamo sempre come sentiamo in cuor nostro? Perché non diciamo quello che pensiamo? Perché

non siamo completamente liberi di pensare e di dubitare? Quanta paura abbiamo assimilato nel corso degli anni, quanta paura ci è stata trasmessa? Perché ci limitiamo ad apparire anziché essere?

Dobbiamo dare spazio alla voce che abbiamo dentro, a quella cartina al tornasole che ci indica quando siamo veri e quando siamo finti. Quando non siamo onesti o non siamo sinceri. Non possiamo continuare a giustificarci e rifare gli stessi errori.

Non si va da nessuna parte o meglio si finisce sempre nello stesso punto. Non sempre l'incapacità di cambiare è dovuta a mancanza di energia o a dubbi. Spesso si sa benissimo che si dovrebbe fare una svolta, ma si sta troppo bene nella zona comfort e quindi si temporeggia. E così cosa succede? Niente. Andiamo verso un destino prevedibile.

Mentre attraverso una presa di coscienza di noi stessi, potremmo diventare padroni del nostro destino.

IL CAPPOTTO EMOTIVO

6 aprile 2018

Quando si arriva alla fine del mese di marzo si sente improvvisamente il peso del cappotto ed una grande voglia di toglierlo. Non abbiamo avvertito questa sensazione di fastidio per tutto l'inverno, anzi era un piacere, un bisogno, una necessità, ma poi un giorno improvvisamente il cappotto diventa insopportabile e ci ricordiamo di come si stava bene ad uscire senza quello spessore addosso. Anche in questa moda in cui si usano i piumini di tutte le fogge e colori, apparentemente più leggeri... diventano un giorno improvvisamente... soffocanti. Togliendo questo spessore dal corpo sentiamo un senso di libertà, sentiamo il sole sulla pelle e sentiamo il calore che penetra all'interno. L'inverno è finito, anche per quest'anno, non abbiamo più bisogno di alcuna protezione. Possiamo riporre il cappotto nell'armadio.

È importante osservare come la sensazione di fastidio sorge improvvisa. Prima il cappotto ci andava bene, poi nel giro di qualche minuto, sentiamo fastidio.

Accade così anche nel nostro mondo emotivo e mentale, a lungo abbiamo costruito e mantenuto (il cappotto emotivo), un modo di fare e di reagire, la paura del giudizio, schemi di comportamento con situazioni e persone, compromessi per bisogni, paura delle conseguenze. Abbiamo costruito una corazza che ci protegge, ma ci soffoca al contempo. Abbiamo indossato a lungo un cappotto che diventa sempre più pesante, sperando, nel rafforzare il suo spessore, di proteggerci dall'esterno, per soffrire il meno possibile. Ma poi un giorno qualcosa cambia, sentiamo l'arrivo di un'altra stagione e iniziamo ad essere intolleranti "al cappotto". Iniziamo ad avere meno paura di soffrire.

È vero, non succede a tutti, ma per alcuni arriva un giorno in cui non si ha più paura di perdere qualcosa, non si è più disposti a dire sempre sì, ad essere accondiscendenti. Non si è più disposti

a frequentare persone per convenienza o per abitudine. Non si ha più voglia di fare “sorrisini” ipocriti. Si inizia a scegliere. Si sente voglia di libertà, e si vede con chiarezza la palla al piede che ci ha spesso vincolati, tarpandoci le ali.

È il vantaggio dell’invecchiare. (se questa realizzazione accade prima degli “anta”... è ovviamente molto meglio!).

Chi prova questa voglia di cambiamento è davanti alla possibilità di scoprire qualcosa di nuovo, ha il desiderio di togliere il “cappotto emotivo” e di scoprire come si sta senza.

La percezione emotiva e mentale di noi stessi, quello che ci porta a dichiarare “io sono fatto così” e in cui abbiamo creduto assiduamente magari per 30, 40 anni, inizia a vacillare, non sappiamo più esattamente come siamo. E quest’anomalia è un bene. Perché scopriremo che l’affermazione egoica e presuntuosa “io sono fatto così” si trasforma in qualcosa di elastico, indeciso, impreciso, i “paletti” non sono sempre nello stesso posto e sentiamo la voglia di esplorare come siamo davvero. Perché non siamo quello che credevamo di essere.

Ci capiterà di dire quello che stiamo davvero pensando, pur sapendo che genererà reazioni di incredulità e la destabilizzazione delle persone che abbiamo davanti. In realtà sappiamo di averlo sempre pensato, ma non ci siamo mai permessi di comunicarlo all’esterno.

L’opinione di noi stessi che ci siamo costruiti in una vita è il cappotto emotivo, ma come un cappotto può essere tolto, così può esserlo anche l’opinione che abbiamo di noi stessi. Metaforicamente, è già un successo se riusciamo a trasformare il cappotto invernale in un fresco impermeabile primaverile.

L’opinione di noi stessi, quello che crediamo di essere si è costruita attraverso le esperienze: successi, fallimenti, prove ed errori di una vita, attraverso i consensi e le critiche degli “altri”, attraverso quello che abbiamo perduto o conquistato. Ma le esperienze restano tali, mentre noi siamo ciò che ha esperito. Le

esperienze sono uno zainetto, mentre noi siamo ciò che porta lo zainetto. Non dobbiamo confondere le due cose.

Noi siamo: intelligenza, creatività, sensibilità e volontà. Libertà.

Quando sentite il bisogno di un cambiamento, pensate al cappotto emotivo che avete addosso e iniziate ad ipotizzare come stareste senza. Provate ad immaginare di lasciare andare tutte le convinzioni che avete su voi stessi e sulla vita, tutte le paure e i preconcetti, tutte le sicurezze. Cosa rimane? Come si sta senza cappotto?

Questo si può scoprire. Questo è alla vostra portata. Dovete imparare a fermarvi, fermare corpo, emozioni e pensieri, dovete provare a meditare almeno mezz'ora al giorno, ogni giorno. Difficile? No, non è difficile, e il tempo si trova.

Ma, attenti, anche la convinzione che meditare sia difficile e non sia per voi, è stata cucita ad arte nel cappotto. È come se ci fossero state inserite delle priorità (che sono spesso le priorità di altri, non necessariamente le nostre), ma la prima priorità, il centro del nostro sistema, della nostra vita, siamo noi stessi. Il nostro benessere, equilibrio, la stima che abbiamo per noi stessi, i nostri ideali, la nostra percezione di come vorremmo la nostra vita, è qualcosa a cui dobbiamo dare spazio, è qualcosa che deve avere la priorità. Tutta la nostra vita dipende solo da noi, e moltissimo dipende da cosa e da come pensiamo.

La meditazione ci consente di conoscerci, il concetto stesso di Meditazione è parte della natura umana, ma non ha fatto parte della nostra educazione.

Periodicamente tutti cerchiamo di fermarci, cerchiamo nel corpo e nella mente calma e relax, cerchiamo di riordinare le idee, cerchiamo il silenzio (anche se qualcuno lo teme), e se sperimentiamo una situazione molto intensa di rumori e luci, istintivamente poi cerchiamo qualcosa di più armonico, oggi si dice... di meno stressante.

La meditazione è nella natura umana. La meditazione però non è relax, ma è uno “stop” vigile, consapevole, rigenerante. È azione nella non-azione.

Nella meditazione il cappotto emotivo viene appoggiato sulla sedia e impariamo ad ascoltarci e ad ascoltare la vita per quello che è. Nessuno può farlo al nostro posto, questa esperienza è totalmente nelle nostre mani. Certo bisogna imparare a fermarsi, ci sono tecniche che aiutano, inoltre non meditare da soli, ma meditare insieme a qualcuno che è capace di fermare corpo, pensieri ed emozioni... aiuta.

Comunque provate a stare seduti immobili e ad ascoltare il respiro e il sussurro della vita. Percepите il profondo senso di libertà dell'essere al centro del vostro mondo. Percezioni, sensazioni, pensieri. Restare concentrati ed osservare ciò che accade nella più assoluta immobilità fisica.

Ogni giorno bisogna saper ritrovare la motivazione di fermarsi e sperimentare la meditazione.

Quando fate fatica a trovare il tempo e vi convincete che avete mille altre cose più importanti da fare, pensate a dove vi trovate esattamente: su un pianeta nell'immensità dello spazio. Ospiti.

SENSO DI COLPA

20 aprile 2018

Un vero e proprio macigno: toglie energia ed entusiasmo. Toglie autostima. E quando nella vita sperimentiamo questa sensazione... la colpa... spesso perdura per molto tempo, talvolta per sempre, anche se rimane assopita.

Ma che cosa è il senso di colpa? Come possiamo interagire? Possiamo sfuggire a questo morso?

Il senso di colpa è un'emozione molto diffusa, e insieme alla rabbia e alla paura forma il "trittico emotivo" che maggiormente provoca emorragie di energia.

Appartiene alle emozioni negative, ed è molto tenace perché nasce quando "la frittata è fatta".

Qualcosa è drammaticamente accaduto, dalla parola sbagliata, allo sbotto di rabbia, all'omissione di una cosa importante, alla ferita ad una persona, ferita fisica o psichica.

Il senso di colpa nasce dall'aver commesso un errore, dall'aver procurato un danno, dall'aver generato sofferenza.

Il fatto è che si vorrebbe cancellare, fare un reset, ma non si può. Si può tentare di riparare, ma non si può tornare indietro, come se nulla fosse accaduto.

E nella maggioranza dei casi possiamo solo prendercela con noi stessi.

Il senso di colpa è squisitamente personale a differenza della rabbia che ha spesso un capro espiatorio (che non siamo noi), e della paura (che però può cessare se viene meno la causa scatenante).

Il senso di colpa non finisce. Di solito si attenua con l'andare del tempo, l'episodio va a finire in una casellina nella nostra memoria sempre più lontana, ma può riemergere all'improvviso, bruciante, al massimo del suo potere.

Quando siamo in balia del senso di colpa dovremmo cercare di diventare consapevoli, e provare a distaccarci quel tanto per essere lucidi e capire se si può fare qualcosa per riparare al danno, o quantomeno per scusarci.

Inutile chiudersi a riccio e piangersi addosso, meglio agire.

L'azione ci consente di direzionare la nostra energia, impegnata nell'autocommiserazione verso qualcosa di costruttivo.

Infatti il senso di colpa non è in realtà un'emozione negativa, ma è piuttosto un'emozione inutile. Inutile per chi la sperimenta, inutile per la risoluzione del problema che si è generato, inutile per chi ha subito la situazione, inutile nell'economia dell'universo.

Insomma... un vero spreco di energia.

Senza diventare cinici e menefreghisti, il senso di colpa ci serve solo per capire che dobbiamo migliorare il nostro comportamento. Qualcosa non è andato come avrebbe dovuto o meglio come avremmo voluto. Quindi è il momento di osservare ed analizzare noi stessi, per evitare di rifare lo stesso errore.

Dovremmo asciugare le lacrime, recuperare la nostra autostima e cercare prima di tutto di arginare il danno che abbiamo commesso. Se possibile.

E se il danno è irreparabile, è comunque meglio dedicarci a costruire qualcosa di "buono" piuttosto che continuare ad autodistruggerci.

Potrebbe essere d'aiuto aiutare un amico in difficoltà o comunque muoverci "verso gli altri". Capita che alcune persone non riescano a distaccarsi dal senso di colpa, quasi volessero espiare il danno commesso.

La parola espiare significa etimologicamente "placare l'ira della divinità mediante espiazione". La parola connessa è "pio" la cui radice deriva da "puro".

Ma non c'è un'azione pura o impura. C'è invece un'azione che genera sofferenza o meno.

Il senso di colpa nasce dall'aver generato sofferenza. La sofferenza che proviamo è la reazione alla nostra maldestra azione. Non va espiata, non c'è un rito di purificazione che cancella il passato. La sofferenza va accettata, ci insegna qualcosa, ci spinge a cambiare.

La sofferenza non è una punizione, ma è uno splendido e faticoso motore che ci conduce avanti, verso qualcosa di armonico.

Tutto ciò che non è in armonia è in squilibrio, ma lo squilibrio non è qualcosa di negativo bensì qualcosa che porta al movimento. Il movimento genera esperienze di piacere e di dolore e questa alternanza ci porta all'attrazione e alla repulsione, all'azione e alla reazione.

È semplice movimento. Il movimento genera sperimentazione. La sperimentazione è VITA.

Tutta la vita è basata su squilibri che cercano nuovi equilibri.

L'errore è causato da una mancanza di visione oggettiva, la mancanza di una visione armonica basata su attenzione, libertà, rispetto, dignità ed etica.

Quando manca uno di questi fattori è molto facile sbagliare.

Ben venga quindi il senso di colpa che crea uno stop all'interno della nostra vita.

E attraverso il superamento del senso di colpa comprenderemo la causa della nostra azione errata, qualunque essa sia. Nel farlo capiremo di più di noi stessi, dei nostri limiti, dei nostri bisogni, delle nostre paure. È "work in progress".

Faremo un passo avanti nella nostra consapevolezza, avremo strumenti in più per comportarci in modo da non generare inutili sofferenza.

Quando avremo capito, il senso di colpa avrà perso qualsiasi utilità e cesserà definitivamente.

L'esperienza negativa verrà riposta nel nostro zainetto chiamato "vita trascorsa" che è sempre sulle nostre spalle, e guarderemo

avanti con più consapevolezza, lungimiranza, con una visione diversa rispetto a prima. Pronti per nuove esperienze e anche nuovi errori... Nella vita è impossibile non sbagliare. Prima lo accettiamo e meglio è. Però si può cercare di agire meglio, con più tatto e sensibilità, con più intelligenza.

Ogni azione lascia un segno indelebile in chi la fa e in chi la riceve. Specialmente azioni, parole e fatti che generano sofferenza vengono ricordate molto di più di quelle belle e piacevoli.

Molti errori sono commessi senza la volontà di ferire, ma semplicemente per ignoranza, per ottusità, per distrazione, per egoismo, per assenza di visione.

Ma si può cambiare, ci si può... evolvere, realizzando la parte migliore di noi stessi.

ATTRAZIONE

8 maggio 2018

Da dove nasce l'attrazione? Intendo l'attrazione per qualcosa o qualcuno. L'attrazione è basata sulla differenza di potenziale. La "cosa esterna" ha potenzialmente qualcosa che desideriamo o perché sentiamo che ci manca o perché è qualcosa che riconosciamo (anche se non ne abbiamo memoria) e che ci piace.

Non tutto ci attrae, anzi di solito sono poche le cose o le persone che ci attraggono veramente. Molto di ciò che incontriamo ci lascia indifferenti, talvolta perché non ci interessa, perché già ci appartiene, oppure perché proprio non appartiene al nostro mondo e quindi non la vediamo, totalmente assorbiti dalla nostra meccanicità e dalle nostre abitudini.

In realtà molte potrebbero essere le cose o le persone in grado di generarci attrazione, ma perché ciò avvenga dobbiamo prima di tutto essere attenti, senza attenzione non ci accorgiamo di nulla.

Quando invece siamo attenti, aperti a captare l'esterno, è facile incontrare qualcosa che richiama il nostro interesse, qualcosa che genera emozioni, ma non necessariamente attrazione, potrebbero anche generare il suo opposto, disgusto e repulsione.

Anche sapere ciò che non ci attrae è un elemento importante per la nostra crescita.

Quando si genera attrazione, siamo come calamitati. Iniziamo a sentire il desiderio di avvicinarci e fare "nostro" ciò che vediamo.

Avviene per persone ed oggetti. Ma anche per visioni ed ideali.

Perché veniamo attratti oppure no?

Dipende prevalentemente dai nostri condizionamenti, da come si è costruita la nostra personalità.

Sto parlando di attrazione verso un cibo, verso uno stile, una moda, attrazione verso un ambiente, un tipo di cinematografia,

uno sport, verso un tipo di lavoro, verso un tipo di uomo o donna, ecc.

Ma non è così semplice perché potremmo scoprire anche un'attrazione che viene più dal profondo, magari un'attrazione decisamente discordante da ciò che conosciamo di noi stessi.

Da dove proviene questa insolita attrazione? Da una parte interna che sta sotto la personalità, una parte interna non condizionata. Come se in un LP, la musica che giunge alle nostre orecchie (la personalità condizionata), ci fosse un'altra musica, un'altra serie di solchi incisi, mescolati, ma invisibili, in grado di produrre un'altra musica (l'essere non condizionato).

Immaginiamo di sentire tutto il giorno una musica, ma sotto in sottofondo c'è un'altra musica... definiamola musica oggettiva. Saremo in grado di udirla e di distinguerla da quella soggettiva, che suona ininterrottamente e con il volume più alto?

Se stiamo attenti sì, è possibile. Può succedere di venire improvvisamente attratti da film di specifici periodi storici (di cui sappiamo poco o nulla), oppure di venire attratti da luoghi che non abbiamo mai visitato e che sapevamo a malapena che esistessero.

Ho incontrato un ragazzo italianissimo che era rimasto incredibilmente attratto dalla Corea, dopo aver sentito casualmente un pezzo di musica tipica della tradizione coreana. Documentandosi in internet, ha deciso di passare le vacanze estive proprio in Corea. Raccontava che la sensazione di familiarità che provava durante la vacanza era incredibile, era come se si sentisse a casa, compreso il cibo, piccante, molto lontano dalle sue abitudini culinarie. Si era preparato gradualmente nelle settimane che precedevano il viaggio a mangiare un po' più piccante e speziato, tanto ci teneva a vivere quell'esperienza. Come è possibile una simile attrazione, nata improvvisamente e casualmente?

Ma cosa è l'attrazione? È sentire un richiamo, un suono inudibile che crea una scia nella nostra mente e nel nostro sentire. Prima non c'era e poi c'è e produce effetti, produce desiderio.

Dobbiamo osservare questo fenomeno, anche se non riusciamo ad ottenere ciò che ci attrae e questo può farci soffrire.

Ho visto persone perdersi e disperarsi perché fortemente attratti da una persona e non potendola “avere” sono andati in crisi. Invece avrebbero dovuto benedire quella esperienza e cercare di capire che cosa li aveva così attratti. La bellezza? Un modo di fare? Un modo di parlare? Alcuni atteggiamenti? Ricordava qualcuno? Perché proprio lei o proprio lui... cosa ci attraeva?

La cosa interessante è che noi rispondiamo a qualcosa che riconosciamo. Quello che ci è totalmente estraneo non ci fa... “un baffo”. Se qualcosa ci attrae è in qualche modo appartenente al nostro mondo, è simile a noi, è qualcosa di cui abbiamo bisogno oppure qualcosa che desideriamo. È comunque qualcosa che ci serve. Per cosa?

Per stare meglio, per conoscere, per riempire un vuoto, per colmare una mancanza che sentiamo.

Così può accadere che ci attrae un cibo, ma perché? È perché abbiamo fame? La cioccolata con panna... che tipo di fame soddisfa? Quale vuoto stiamo cercando di colmare? Vuoto fisico o emotivo?

Così ci può attrarre un vestito, non perché siamo nudi e abbiamo freddo, ma perché riempie un vuoto. Magari ci sentiamo poco bene con noi stessi, desideriamo attenzione, e con quel vestito siamo convinti che ci sentiremo meglio e che saremo più belli, più visibili. Quindi abbiamo bisogno proprio di quell'abito? No... siamo attratti da ciò che quell'abito rappresenta per noi. È qualcosa che soddisfa un nostro bisogno. Se al posto di un abito ce ne fosse stato un altro nello stesso posto, alla stessa ora, nella strada in cui stavamo passeggiando, avremmo avuto la stessa attrazione... per un altro abito.

Ci può attrarre una persona. Perché proprio quella persona? Perché l'abbiamo vista. Casualmente. Ma capita anche con la persona che lavora con noi da dieci anni, ma un giorno scatta qualcosa e ci attrae. In quel momento la nostra condizione emo-

tiva, i nostri bisogni, le nostre aspettative, la voglia di qualcosa di nuovo, erano convergenti in quel preciso punto, e in quel punto c'era lei o lui.

E lì si è sprigionata l'attrazione.

Se fossimo stati follemente innamorati di qualcun altro, non avremmo neppure visto quella persona.

Siamo davvero attratti da quella specifica persona? Sì... ma da cosa esattamente?

Quella persona ha molti aspetti, ma noi vediamo solo quelli che ci attraggono, perché sono quelli di cui abbiamo bisogno. Tutti gli altri li vedremo in seguito e forse... ci piaceranno molto meno.

Più sarà vasta la nostra consapevolezza, più saremo sensibili, più saremo in grado di capire che cosa esattamente ha prodotto quell'attrazione.

Qualsiasi attrazione sperimentiamo è importantissima, perché indica una direzione, è la traccia di un bisogno o di un desiderio. E risalendo pian piano, come se seguissimo i sassolini di Pollicino, potremo arrivare fino a casa, a capire come siamo fatti e chi siamo.

Alla parte più profonda che sperimenta l'esistenza.

L'attrazione fa parte della vita, non possiamo ignorare quello che si sprigiona dentro di noi. Dobbiamo sapere quali attrazioni sono indotte, sono state inserite attraverso condizionamenti, a vantaggio non nostro, ma di altri. E quali invece sono di nostra "proprietà".

La capacità di discernere quali sono le nostre reali attrazioni e da dove nascono va sviluppata.

Abbiamo davvero bisogno di un nuovo cellulare? Abbiamo bisogno di una maglietta solo perché è griffata? Abbiamo bisogno dei mi piace di FB? Abbiamo bisogno di fotografare tutto quello che facciamo e pubblicarlo su Instagram? Abbiamo bisogno di sapere come sarà il meteo tra due ore? Abbiamo bisogno di essere sempre giovani?

Perché ci attrae tutto questo?

Quale musica è questa? È quella condizionata o quella oggettiva non condizionata?

È “personalità” o “essere”?

Quando l’offerta del cellulare sarà sostituita dell’offerta del “gigio blu”... saremo attratti dal gigio blu. Inspiegabilmente attratti: non potremo vivere senza il gigio blu. Ci verranno fornite motivazioni tecniche, morali, economiche, scientifiche che ci renderanno impossibile non acquistare il gigio blu.

Ma ci sono altre attrazioni non indotte né pilotate, perché provengono dalla nostra personalissima e privatissima area dell’Essere, provengono da quei solchi invisibili, ma incisi che suonano musica oggettiva... e che nulla potrà mai cancellare.

Mi riferisco all’attrazione che proviamo quando respiriamo aria di mare, o quando vediamo il verde della primavera o sentiamo il profumo di una rosa, o quando vediamo un bimbo appena nato o quando riusciamo ad aiutare qualcuno e vediamo i suoi occhi riempirsi di lacrime. La sensazione che proviamo ci fa venir voglia di rifarlo subito dopo. Ci attrae la sensazione di calore, di compiutezza, di bellezza, che proviamo... la sensazione di casa.

Con l’attrazione, veniamo improvvisamente calamitati da qualcosa. Talvolta solo qualche istante... ma è meraviglioso.

Un’immagine, un profumo, una musica ci trasporta in un punto molto lontano dal nostro presente e vorremmo che quel momento si dilatasse all’infinito.

Anche principi e valori generano attrazione, una meravigliosa attrazione che molto parla di noi, della nostra storia, del nostro passato, di ciò che abbiamo costruito in molto, molto tempo. Quasi tutti vivono l’attrazione verso una visione del mondo meno egoista, meno presuntuosa, meno arrogante, meno violenta, meno consumistica, meno squilibrata.

Quasi tutti sperimentiamo attrazione verso principi quali libertà, rispetto, dignità, equanimità, fratellanza, spiritualità.

Quelli che non sperimentano questo sono davvero pochi.

Dobbiamo solo essere attenti e osservare e lasciare che la nostra parte migliore emerga e condividere il meglio di noi stessi con gli altri affinché...

...cambi la musica nell'aria.

SPAZIO VITALE

10 giugno 2018

Seduta ad un tavolino di un bar, mentre bevevo un caffè, sono stata inondata dal profumo dei fiori di tiglio. Il vento portava il profumo, ed ero consapevole che non potevo in alcun modo trattenerlo, prenderlo, conservarlo, potevo solo respirarlo, e lasciare che mi avvolgesse e mi inebriasse. Potevo solo “viverlo”.

Meraviglioso esempio di impermanenza.

Cosa vediamo ogni giorno della vita? Vediamo le cose, le “solite cose”. Ci concentriamo su quello che abbiamo e su quello che ci manca. Siamo pieni di cose che cambiano, invecchiano, muoiono, e noi gioiamo o ci rattristiamo dimenticando che sono impermanenti.

Dovremmo allargare la nostra visione, renderla più oggettiva, iniziando ad osservare non solo le cose, ma anche lo spazio attorno, decisamente meno impermanente. Riusciamo a percepire lo spazio tra le cose? Ne siamo consapevoli?

Quando una persona ci chiede: “ti piace il salotto”? Ovviamente intende come è arredato. Probabilmente un architetto è allenato ad osservare non solo l’arredamento, ma anche lo spazio e la proporzione tra pieno e vuoto.

Gli spazi in cui viviamo sono in genere troppo pieni di cose, case, stanze, sgabuzzini, garage, cantine, soffitte, armadi e armadietti, cassetti, comodini, automobili e bauli, computer, telefoni, borse, ecc. Siamo accumulatori seriali di cose ed oggetti, ci sarebbe da capire perché.

Siamo accumulatori seriali anche di emozioni, spesso siamo tenacemente attaccati alle emozioni negative.

Tendiamo a riempire e c’è un’altra area che è sempre troppo piena: la nostra mente.

Siamo accumulatori anche di informazioni e dati, talvolta utili, talvolta no. Oggi più che mai grazie al Web e ai social, che abbiamo sempre a portata di mano.

La nostra mente è uno spazio continuamente affollato di pensieri. Una pentola in continua ebollizione.

Ma se riuscissimo a non pensare per un po' ci accorgeremmo che nella nostra mente c'è molto spazio, uno spazio in cui le parole sorgono e si associano in pensieri, transitano, e se non facciamo i salti mortali per trattenerli, gli stessi pensieri se ne vanno, lasciando spazio libero. Consentendoci di rilassarci e di percepire il momento presente.

Ma la nostra mente è una stazione piena di treni, tanti treni con molti vagoni, interminabili vagoni. Continuano ad andare e venire incessantemente.

Ora immaginate una stazione vuota. La mente come una stazione vuota. Dove si sente una monetina che cade in lontananza.

Conquistare la capacità di osservare lo spazio della mente.

Fantastico e possibile.

Con le tecniche meditative si arriva a questo, all'inizio si riesce a vedere il transito dei pensieri, poi i pensieri rallentano fino ad arrivare sporadicamente.

La conquista di questo tipo di consapevolezza richiede tecnica, tempo e costanza, ma è alla portata di tutti.

Osservare il vuoto in contrasto con il pieno.

Educarci alla percezione dello spazio, in tutte le sue forme è molto utile. Lo spazio ci consente di sperimentare cose nuove, il pieno no.

Lo spazio ci serve per muoverci, mentre se siamo in un pieno, in un blocco di granito, non possiamo.

Per questo è importante evitare di trovarci nella vita incastrati in situazioni soffocanti e paralizzanti, nelle quali non riusciamo a muoverci per paura o per bisogno.

Da considerare anche che la mancanza di spazio è sovente squisitamente soggettiva, è solo nella nostra mente, perché ci siamo convinti di non avere possibilità di manovra, di non avere scelta, di non essere capaci, di non poter fare più niente, di avere fallito. Se ci troviamo in questa difficile situazione, può essere utile per tentare di cambiare le cose, iniziare dall'esterno, a svuotare l'esterno, a liberarci di cose, combattendo, con tutta probabilità, con un incredibile e insospettabile attaccamento che abbiamo nei confronti di oggetti e abitudini.

Piccoli velenosi rituali.

Risulta difficile sgombrare il superfluo ovunque esso sia... e ce n'è tanto di superfluo.

Quante volte non eliminiamo un abito perché pensiamo che forse lo useremo ancora una volta (e ce lo ripetiamo da 5 anni ma non succede mai). E gli oggetti in garage? A malapena ci ricordiamo cosa c'è in quelle scatole e scatoloni, ma quando li apriamo per portarli via, ecco che riviviamo emozioni e ricordi collegati a quegli oggetti e non vogliamo separarcene. Questo attaccamento è molto vivo dentro di noi, perché ogni oggetto ci ricorda che esistiamo, è la nostra memoria, la nostra storia.

Alcuni dicono guardando nostalgicamente, con la lacrimuccia, un album di fotografie: "Ecco qui c'è tutta la mia vita". Ma dovrebbero dire: "Queste immagini testimoniano il passato... ma la mia vita è adesso".

Le esperienze con il passare degli anni ci riempiono e quando siamo colmi, non riesce ad entrare più nulla. Cessa la crescita. Siamo bloccati.

Se il vaso che abbiamo riempito è pieno di acqua pura, belle emozioni, amore, fratellanza, compassione, altruismo siamo già molto fortunati, ma è molto più facile che il vaso si sia riempito di tanto altro tra cui paure, bisogni e insoddisfazioni. Per questo è importante fare spazio, svuotare il vaso, lasciare andare, abbandonare il passato, guardare al nuovo, e anche eliminare concretamente oggetti vecchi può essere di grande aiuto.

Meglio iniziare con piccoli cambiamenti, alla nostra portata. Non si tratta di cambiare casa, ma di iniziare a svuotarla un po', magari anche solo il cassetto di un armadio. È già una conquista.

Ci accorgeremo che stiamo meglio con meno cose, e che sono poche le cose di cui abbiamo davvero bisogno, tutto il resto è un surplus.

Ci accorgeremo che spesso parliamo per riempire uno spazio, perché proviamo disagio nel silenzio in compagnia di altre persone, ma diciamo cose che sono inutili.

Ci accorgeremo che nel nostro piatto c'è troppo cibo e mangiamo troppo, mentre dovremmo lasciare un po' di spazio. Si dice che si dovrebbe finire il pasto con ancora un po' di fame. Sarebbe più salutare.

Riempiamo tutto, riempiamo tutta la giornata, riempiamo minuto dopo minuto per paura di sentire qualcosa di sgradevole, disagio, noia, solitudine, malessere, abbiamo paura dello spazio, mentre dovremmo averne desiderio.

Anche il linguaggio comune parla di "spazio vitale", non di "pieno vitale".

Conquistiamo l'abitudine di star bene nello spazio vuoto, come quando siamo in riva al mare e quell'ampio orizzonte ci fa sentire liberi.

Oppure quando lasciamo una relazione affettiva opprimente e soffocante e ci sentiamo finalmente liberi da delle catene.

Oppure quando ci sottraiamo all'obbligo di apparire come vogliono gli altri e viviamo il privilegio di essere semplicemente noi stessi.

Questo è spazio.

Quando una cosa ci fa paura ed un giorno decidiamo di accettare di vivere proprio quello da cui siamo scappati per una vita... anche questo è conquistare spazio.

FORMA MENTIS

6 agosto 2018

Ciascuno di noi ha un modo molto personale di guardare le cose, un modo talmente personale che diventa un filtro nella reale comprensione del nostro mondo.

Nel corso del tempo accumuliamo esperienze e sensazioni, fissiamo direzioni e punti di riferimento e la forma della nostra mente diventa sempre più strutturata, rigidamente strutturata.

Peccato... sarebbe meglio mantenere un work in progress della nostra mente, per tutta la durata della vita. Una sorta di apprendistato perpetuo all'insegna della creatività e della leggerezza. Come se costruissimo una casa, la nostra casa, ma periodicamente aggiungessimo nuove stanze e ne distruggessimo altre.

Le fondamenta devono essere solide, ma la forma può cambiare, anzi dovrebbe cambiare, perché la vita è in continua evoluzione. Un detto popolare dice “chi si ferma è perduto” e certo non si riferisce al fatto di dover continuare a correre tutto il giorno.

Ma per “lavorare” sulla forma mentis bisogna accettare di averne una, riconoscerla e imparare ad osservarla. Per osservarla dobbiamo trovarci in un punto da cui lo possiamo fare, come se guardassimo la nostra “casa” dall'esterno, stando all'interno è impossibile, perché vedremo sempre e solo una stanza.

Dovremmo costruire un giardino dove poter osservare serenamente la nostra casa, un bel giardino piacevole e ombreggiato. Lì potremmo seduti sull'erba osservare cosa ci piace o non ci piace della nostra forma mentis, osservandone i limiti e le potenzialità.

Diciamo che quando siamo in “giardino” la forma mentis è posta in standby, è oggetto di osservazione e non ci domina.

Come costruire questo giardino “virtuale”?

Avete mai provato per un po', diciamo per una mezz'ora, la sensazione di una mente silenziosa, emozioni calme quasi impercettibili, la sensazione di non sentire più il tempo che scorre, niente ansia di dover fare, di essere sempre perennemente in ritardo, di dover dimostrare, ecc. (ognuno ha i suoi demoni).

In questo stato la forma mentis è in standby.

Ne possiamo osservare i movimenti, qualora si muova.

Questo stato si sperimenta allenandosi nella pratica meditativa.

Quando nell'immobilità della pratica si sente il suono di un motorino senza marmitta proveniente dalla strada la nostra mente riconosce il suono semplicemente, la forma mentis invece dice: che fastidio quel motorino (la forma mentis in genere non si esprime in modo così gentile), oppure il vostro vicino accende il tagliaerba, il pensiero meccanico riconosce il suono del tagliaerba, ma la forma mentis dice: che due scatole, proprio adesso? Non si può mai stare in pace, speriamo che inventino un nuovo modo di tagliare l'erba, è inutile che resti qui tanto non è possibile praticare con questo casino...

La forma mentis è sempre presente ma la pratica delle tecniche meditative ci porta nella condizione ottimale, nello spazio "del qui ed ora" dove possiamo vedere la forma mentis fluttuare.

Al termine della pratica, uscendo dal giardino e rientrando "in casa" la forma mentis torna a farla da padrona.

C'è ovviamente il modo di costruire un giardino in casa e quindi di dribblare il problema. Ma per questo sono richiesti tempo ed esperienza nelle tecniche di concentrazione e nelle tecniche meditative.

La forma mentis è solo una forma... ma di cosa? Della mente... ovviamente. Ma come può la mente prendere una forma? Cosa è la mente?

Provate a non pensare, fermate i pensieri, fate uno STOP anche solo per qualche secondo. Cosa si coglie? Una sorta di spazio,

come una stanza vuota, in cui inesorabilmente farà capolino un pensiero.

Potremmo definirla uno spazio molto vasto che viene riempito di informazioni, e dove possiamo formulare pensieri, attingere a dati, connetterli tra loro. Questo spazio riceve ondate di dati fin dai primi momenti di vita e grazie a questo inizia a prendere una forma che sarebbe diversa se fossimo nati in un altro luogo. Nascere in Italia o in Cina o in una isola della Polinesia dà origine a forme mentis decisamente diverse.

La forma mentis è solo fatta di pensieri? Certo che no! È costruita da molti elementi: emozioni, bisogni, paure, aspettative, desideri, ricordi. Il problema è che non sono solo nostri, ma anche dei nostri genitori, insegnanti, amici, e di svariati “influencer” dichiarati o nascosti di cui siamo solo in parte consapevoli.

La loro paura diventa spesso anche la nostra, la loro rabbia, la loro depressione, i loro interessi, la loro visione della vita influenzano pesantemente la nostra forma mentis... conosco molte persone che nonostante un grande e sincero lavoro di ricerca per comprendere il significato della Vita, ancora fanno le spese di aver avuto genitori problematici.

Acquisiamo indirettamente i problemi relativi a tanti aspetti della vita: capacità o meno di creare una relazione, schemi di rapporto tra uomo e donna, relazione con il denaro, paure e ansie di vario tipo, problemi di autostima, paura di ciò che è diverso. Anche l'eccesso di amore e di protezione da parte di un genitore può fare danni.

Vale davvero la pena di osservare la nostra forma mentis perché è ciò che sta alla base delle nostre reazioni alla vita, dei problemi di relazione, e della lettura e spesso errata interpretazione del vissuto quotidiano.

SAGGI CONSIGLI

14 agosto 2018

Talvolta parlando con una persona ci viene l'istinto di dare un consiglio perché la vediamo caduta in un errore o in un limite talmente palese che non riusciamo a trattenerci e ci sfugge la classica frase: "se io fossi in te... farei, direi, sceglierei..."

Ma se il nostro interlocutore non ci aveva chiesto nulla, stava solo raccontando o cercando qualcuno che lo ascoltasse, non sempre è una scelta saggia quella di... dare un consiglio.

Tutto cambia se è la persona stessa a chiederlo.

Ma anche in questo caso è molto difficile dare un consiglio saggio, anche se si tratta di una persona che conosciamo da molto tempo e molto bene. È assumersi una responsabilità, perché le nostre parole influenzeranno la persona e più la persona ha fiducia in noi, più la influenzeranno.

Per dare un buon consiglio, un consiglio d'amico, bisogna essere il più possibile liberi da preconcetti, pregiudizi e condizionamenti in merito all'argomento trattato.

Quando si dà un consiglio non si tratta di comunicare quello che faremmo noi in quella situazione, perché la persona potrebbe avere altri strumenti rispetto ai nostri, e una differente capacità di reazione psichica ed emotiva. Quindi la soluzione ad hoc per noi, potrebbe essere lontana anni luce da quello di cui l'amico/a ha bisogno.

Per poter dare buoni consigli dovremmo calarci davvero all'interno della vita dell'altro, indossare i suoi panni, comprendere le sue paure e i suoi punti di forza.

Questo vuol dire che dovremmo essere capaci di disidentificarci, di dissolvere le nostre convinzioni, evitando di formulare sommari giudizi.

Dobbiamo prima di tutto sapere ascoltare, prendere del tempo per ascoltare, bandire la fretta, fare domande per capire meglio, per approfondire, per comprendere le motivazioni che sono dietro agli effetti che vediamo.

Spesso chi chiede un consiglio è in difficoltà, è confuso anche nel cercare di spiegare la situazione, quindi dobbiamo prima di tutto comprendere bene cosa sta succedendo da varie prospettive. Ed è meglio non parlare finché non abbiamo le idee chiare, e soprattutto evitare di infondere paure aggiuntive.

Se inoltre abbiamo giudizi o idee preconcepite sull'altra persona il nostro pensiero sarà poco lucido e il nostro aiuto misero.

Dovremmo realmente prenderci cura della persona che ci sta chiedendo un consiglio e formulare una soluzione per il suo bene, solo per il suo bene, e (specie se siamo direttamente o indirettamente coinvolti) senza preoccuparci di noi stessi. Cosa molto difficile, perché "interpretiamo" tutto, anche un caffè, e ci proteggiamo ad oltranza, per paura ovviamente di soffrire.

Ho visto persone che davano consigli sull'educazione dei figli, quando loro stessi non riuscivano a gestire la loro situazione familiare, altri che minimizzavano problematiche fisiche riducendo tutto a problemi psicosomatici, o al contrario che ingigantivano piccoli problemi instillando la paura di terribili malattie, altri ancora che davano consigli di alimentazione quando loro stessi combattevano con disordini alimentari, altri con una vita sessuale pari a zero, davano consigli sulla sessualità della coppia, e così via...

L'errore più comune è pensare che siccome l'abbiamo sperimentato noi, la stessa cosa possa andare bene per qualcun altro nello stesso modo.

Lasciare che le nostre convinzioni abbiano la meglio, non è dare un consiglio.

Dare consigli saggi presuppone una maturità e una consapevolezza notevoli e soprattutto la capacità di farsi carico della sofferenza degli altri, prima di tutto comprendendola.

DIRE LA VERITÀ

24 agosto 2018

Viaggiando in treno un anno fa incontrai una persona e come talvolta avviene tra estranei, quella persona iniziò a parlarmi di un suo problema. Non sapeva se rivelare o meno alla moglie che la tradiva. Mi disse che da qualche anno, pur amando sua moglie, sentiva ugualmente il desiderio di altre donne. Lui si sentiva molto legato alla moglie, voleva trascorre al suo fianco tutta la vita, anche perché avevano due figli che amava profondamente, tuttavia non poteva negare a sé stesso l'attrazione e il bisogno per momenti solo suoi. Avrebbe voluto parlare alla moglie di questo aspetto di sé, ma sapeva che lei non avrebbe capito e tanto meno accettato questo suo bisogno e che se glielo avesse detto tutto il loro mondo "insieme" sarebbe crollato. Aveva paura che lei lo scoprisse e probabilmente avrebbe presto smesso di cercare momenti solo suoi, avrebbe ucciso una parte di lui che lo faceva sentire libero. E basta. Questo era il prezzo da pagare per essere amato da una donna che non avrebbe mai conosciuto fino in fondo l'uomo che aveva sposato, e che non l'avrebbe mai amato per come lui realmente era.

Senza maschera.

Sempre viaggiando in treno anni prima avevo incontrato una donna che non conoscevo affatto, stava piangendo sommessamente. Le chiesi se potevo aiutarla. Era disperata perché aveva appena tradito il marito e si sentiva in colpa. Voleva dirgli tutto, sentiva un peso dentro che voleva togliersi. Voleva che tutto tornasse come prima. Avrebbe voluto non aver mai ceduto alla "tentazione". Di fronte alla domanda su come avrebbe reagito il marito lei sapeva che avrebbe sofferto terribilmente. Ma allora perché dirglielo... Per amore? Per amore del marito o piuttosto per amore per sé stessa? In nome di un rapporto sincero o per alleggerirsi di un peso sulla coscienza? E se amare fosse proprio portare dentro quell'esperienza, che non può più essere cambiata, senza obbligare anche il marito a conoscerla e a soffrirne?

Recentemente sempre viaggiando in treno un uomo iniziò a parlarmi dei tradimenti nei confronti della moglie, ma mi disse che sapeva, quasi per certo, che anche la moglie lo tradiva. Ma nessuno dei due ne parlava, forse per il timore che il delicato equilibrio basato sull'ipocrisia si spaccasse. Tuttavia, lui stava quasi decidendo di rompere questa situazione che andava avanti da tanto tempo, nella speranza che ciò che apparentemente li divideva potesse al contrario diventare un terreno fertile per conoscersi di più e amarsi per ciò che realmente erano, con i loro veri desideri e bisogni. D'altronde la loro vita scorreva serena, avevano un figlio adolescente che amavano, stavano bene insieme, avevano interessi condivisi, si amavano. Dunque, perché non fare anche questo passo, tentare un rapporto sincero?

Morale: dire sempre la verità come ci insegnavano da bambini dovrebbe essere sempre valutato attentamente. Non è un invito a mentire, ma a comprendere la motivazione del nostro voler dire la verità e le conseguenze che avranno le nostre parole su tutti coloro che le sentiranno.

Talvolta dire la verità è solo un modo per scaricare un nostro peso sulle spalle di qualcun altro. Spalle che potrebbero non reggere quel peso. Noi non saremo comunque più leggeri, perché il passato non può essere cambiato... Forse saremo tutti più pesanti.

A proposito... Io non viaggio mai in treno.

ATTENDERE

16 settembre 2018

Talvolta si rimane fermi in attesa. Può essere segno di grande saggezza, oppure segno di grande paura, o di incapacità di visione.

L'attesa è simile al mettere la macchina in garage, se lo facciamo per un tempo ragionevole è tutto ok, ma se si prolunga troppo potrebbe diventare molto difficile rimetterla in moto.

C'è gente che attende una vita per cambiare qualcosa: cambiare un partner, cambiare un lavoro, cambiare un luogo di vita, cambiare peso, cambiare abitudini, pensando che domani succederà qualcosa che porrà fine a questa attesa, qualcosa che farà sentire che è il momento giusto di cambiare.

Sentire... bella parola, peccato che anche il sentire è schiavo dei condizionamenti e quindi è ripetitivo e meccanico, potremmo dire sedato (salvo rarissime eccezioni, quando accade qualcosa di inaspettato e ci turba profondamente, in bene o in male).

E così quello che “sentiamo” si ripete identico giorno dopo giorno. Le nostre convinzioni non cambiano e quello che è accaduto tanti anni prima generandole è ancora lì ad influenzare il nostro presente.

Così restiamo in un loop, convinti di essere liberi e di poter cambiare quando ne abbiamo voglia perché prima o poi arriverà il “momento giusto”, o la “persona giusta”.

Si attende una condizione ottimale che non arriva mai perché nel frattempo non facciamo nulla per cambiare le cose, nulla per raccogliere nuovi dati, nulla per capire meglio, nulla per osare mettere in discussione le nostre certezze, applicando “l'arte del ragionevole dubbio”. Restiamo nella nostra comfort zone e... attendiamo.

Spesso l'attesa è semplicemente l'effetto di pigrizia e di dolce oblio, qualche volta di paura, qualche volta è un modo per girare la testa e non voler vedere in faccia la realtà.

Come fare per capire se si tratta di un'attesa sana o di una paralisi?

Se sentiamo che vorremo cambiare qualcosa perché la nostra vita non ci piace, e ci sentiamo in standby, dovremmo prendere una giornata libera e da soli coraggiosamente andare alla ricerca di alcune risposte al nostro interno.

Con sincerità.

Facciamo un esempio semplice: ci sono persone che vorrebbero perdere peso ma non riescono, attendono che sia il momento giusto per iniziare una dieta, ma ogni giorno si ripete lo stesso rituale del cibo in una spirale da cui non riescono ad uscire. Se si prendessero una giornata libera da soli con loro stessi, (basta anche una mezza giornata, per generare uno stop) e iniziassero a domandarsi se per loro è davvero così importante scendere di due taglie, forse scoprirebbero che non è così importante, ma sono solo schiacciati dall'opinione e dai giudizi degli altri.

In questo caso non c'è nessuna attesa. La loro parte più interna non è in attesa, semplicemente non vuole cambiare dieta, preferisce il piacere del cibo, o ha bisogno del cibo (anche questo bisogno meriterebbe un'indagine, ma questa è un'altra storia).

Se invece la parte più interna risponde che davvero questo è quello che vorrebbe, che davvero non si sente a suo agio in un corpo in sovrappeso, ecco che allora si dovrebbe rompere l'attesa e dare il via ad una dieta.

In questo caso si dovrebbe ragionare in termini di tempo e di urgenza, visto che non sentirsi bene nel proprio corpo affatica quasi ogni istante della nostra vita.

La soluzione nasce dalla consapevolezza che l'idea di avere tempo è illusoria perché non sappiamo assolutamente nulla del

nostro domani e siamo certi solo dell'oggi. Se dimagrire è il nostro desiderio è questo che dobbiamo realizzare ora.

Da questa consapevolezza dovrebbe nascere immediatamente l'azione: prendere in mano il cellulare e fissare immediatamente l'appuntamento con un nutrizionista.

Si tratta di fare prevalere il desiderio, sulle abitudini che ci rendono schiavi.

Facciamo in modo che il nostro presente non sia pervaso dall'attesa, ma dal vivere intensamente.

Se amiamo qualcuno diciamoglielo, se vogliamo conoscere qualcosa ricerchiamo, se vogliamo sperimentare tentiamo, se vogliamo toccare allunghiamo la mano, noi siamo nati per vivere e sperimentare, per imparare ad amare.

Dobbiamo ascoltare i nostri desideri perché sono parte di noi.

I nostri desideri... siamo noi...

Anche i desideri potrebbero essere condizionati, tuttavia perché tra tanti condizionamenti desideriamo proprio quello? Perché desideriamo proprio quello per essere felici?

E cosa ci rende davvero felici?

Cambiare richiede coraggio, buon senso e senso di responsabilità, ma l'energia contenuta nel desiderio è un'incredibile sorgente per superare i vari ostacoli che inevitabilmente si incontreranno.

Abbiamo la paura di sbagliare? Abbiamo paura di soffrire?

Ma non è forse sofferenza vivere tutta la vita in attesa che succeda qualcosa di bello? In attesa di esprimere noi stessi? In attesa di essere noi stessi?

LASCIARE ANDARE

3 ottobre 2018

È molto importante non attaccarsi a nulla. È l'attaccamento che ci fa soffrire. Troviamo una cosa bella, incontriamo una persona di cui ci innamoriamo, stiamo bene in un luogo, scopriamo qualcosa che ci piace e desideriamo averlo per sempre.

È importante invece imparare mantenere aperte le proprie mani lasciando scorrere la sabbia del deserto. Ogni volta che stringiamo i pugni cercando di trattenere più sabbia possibile, resterà solo un granello nel palmo delle nostre mani.

Dovremmo restare il più possibile in una condizione di ricezione e di accoglienza. Dovremmo restare il più possibile disponibili al cambiamento.

Tutte le volte che ci “attacciamo”, erigiamo barriere, alte pareti per trattenere e possedere ciò che riteniamo “nostro”. Non ci “attacciamo” solo a cose e persone, ma anche a convinzioni e credenze, a immagini e opinioni che abbiamo di noi stessi e della vita. E guai a chi osa mettere in discussione questi nostri credo.

Ma tutto questo attaccamento genera una grande debolezza perché per mantenere le barriere attive serve energia, e tutto quello che cerca di sgretolare i nostri muri genera inevitabilmente una reazione di allarme, che può trasformarsi in paura e sofferenza.

Tendiamo a non lasciar andare nulla di tutto quello che abbiamo accumulato nel corso del tempo: oggetti, persone, emozioni, convinzioni, preoccupazioni, ideologie, tutto viene conservato gelosamente. Tutto chiuso in una scatola, tutto protetto in una cassaforte.

Perché rappresenta la nostra storia, le nostre sicurezze, il nostro passato. In esso noi ci specchiamo e ci identifichiamo. Grazie ad esso sappiamo chi siamo, o meglio chi crediamo di essere.

Anche le esperienze spiacevoli spesso non vengono lasciate, anzi vengono rielaborate, mentalmente rivissute, e “condite” con emozioni negative di rimorso, senso di colpa, rabbia, delusione. Ma tutte queste emozioni ci fa sentire “vivi”. Continuiamo a nutrirci di tutto ciò che abbiamo accumulato convinti che quel magazzino siamo noi.

E chi si fida a smantellare il magazzino? E poi cosa resterà di noi? Qualcuno scherzosamente sostiene che ci siamo creati un tunnel e ce lo siamo arredato... Beh, probabilmente se iniziasimo a svuotarlo e a rinnovarlo, lasciando andare il “vecchio”, risorgeremmo a nuova vita.

Ma è già difficile svuotare un garage o una cantina, figuriamoci rinnovare il nostro mondo lasciando andare i nostri attaccamenti. La nostra sensazione di esistere è collegata proprio a tutto ciò che abbiamo accumulato nel tempo sia dal punto di vista materiale, sia dal punto di vista emotivo.

In realtà noi non siamo la somma di esperienze accumulate, ma al contrario siamo ciò che sta sperimentando. Non siamo ciò che viene osservato, ma ciò che osserva. Ma se ci identifichiamo nelle nostre convinzioni ed esperienze, per quanto gratificanti siano, alberghiamo in un cubo senza finestre, che ci impedisce di crescere e sperimentare attraverso nuove esperienze.

Restare in quel cubo è un po' come morire: quindi il meccanismo che ci porta a non muoverci per paura di perderci è proprio lo stesso meccanismo che ci impedisce di trovarci.

Invece è molto bello realizzare “di essere” indipendentemente da ciò che possediamo e facciamo, indipendentemente dalla nostra storia di questa attuale vita.

La realtà è che siamo vivi.

Esistiamo anche se non siamo più insieme alla persona con cui pensavamo di costruire una vita, esistiamo anche se perdiamo cose materiali che credevamo indispensabili, anche se cambiamo lavoro, abitudini, esistiamo anche in una condizione di vita molto semplice ed essenziale.

Siamo abituati a percepirci in termini di quantità, lasciare andare ci consente di riscoprire la qualità.

L'importante è realizzare che: IO SONO.

Non diciamo mai questa semplice frase: IO SONO.

In genere diciamo sempre io sono una certa cosa, io possiedo una certa altra, io ho bisogno di questo o di quello, io credo in questo o quello, ma ciò che dobbiamo realizzare è proprio un semplice essenziale IO SONO, che vive la vita come esperienza in continuo divenire e cambiamento.

Aperto al nuovo.

L'attaccamento è un grande freno.

LE MIGLIORI INTENZIONI

16 ottobre 2018

Quanto contano le intenzioni?

Moltissimo.

È molto importante non osservare un'azione semplicemente per quello che appare, ma cercare di capire quale intenzione (sempre che ci sia e non sia una semplice reazione meccanica) muove l'azione. Senza questa indagine si rischia di male interpretare alcune azioni e magari di giudicare in modo negativo una persona per quello che ha fatto o che non ha fatto. Infatti, la stessa azione potrebbe celare intenzioni opposte: per esempio potrebbe essere fatta per fini egoistici o al contrario altruistici.

Cercare di comprendere l'intenzione però non è così facile, bisogna conoscere la persona che agisce e il contesto in cui lo fa. In assenza di tali dati sarebbe bene astenersi dal giudizio assoluto su quanto osservato; possiamo crearci delle opinioni... flessibili.

L'intenzione è quello che genera l'azione.

È qualcosa che si forma prima nella mente e che poi prende forma, ma non sempre si ottiene una forma corrispondente. Della serie: "mi spiace... non intendevo fare così".

Questa frase spesso viene detta, ma non sempre è sincera. "Mi spiace... non intendevo ferirti. Mi spiace... non intendevo offenderti. Mi spiace... non intendevo mancare. Mi spiace... non volevo farti correre alcun rischio. Mi spiace... non intendevo coinvolgerti, ecc."

Qualche volta è vero, ma molto spesso la persona aveva esattamente l'intenzione di comportarsi così, ma non aveva il coraggio di esprimere la sua vera intenzione.

È importante invece aver ben chiara l'intenzione: dobbiamo sapere perché facciamo qualcosa.

Dobbiamo essere consapevoli delle nostre intenzioni.

Bisognerebbe nello stesso modo cercare di intuire le intenzioni che stanno dietro l'azione degli altri, poiché troppe volte ciò che appare è fuorviante e ingannevole.

Dovremmo cercare di evitare di confondere le lucciole con le lanterne.

Se una persona aiuta un'altra in difficoltà... l'intenzione è davvero buona? Dipende.

Facciamo un esempio sotto gli occhi di tutti: far arrivare del cibo in Africa è un'azione buona, ma se davvero ci fosse l'intenzione di aiutare a risolvere definitivamente il problema della fame e della povertà, dovremmo mettere quelle società disagiate nelle condizioni di riprendersi, di riappropriarsi della loro dignità, non solo di ricevere elemosine. Dovremmo fornire strumenti economici e non solo, per la ricrescita del tessuto sociale, per la ripresa sul piano culturale, e della loro economia e della tecnologia. E dovremmo mettere in atto altre azioni etiche miranti a proteggerle da speculazioni e violenze.

Come mai se l'intenzione è davvero quella di aiutarli non si riesce ad ottenere lo scopo, dopo decenni che versano in condizioni di grave difficoltà e violenze?

Un altro esempio: spesso l'attenzione della gente viene dirottata dai media su alcuni argomenti di "grande attualità", ma l'intenzione è davvero quella di fornire informazioni utili, oppure piuttosto quella di deviare l'attenzione della gente da altri problemi più severi e scottanti, evitando che si generino dubbi, domande, reazioni?

Ma le persone "svegliate" sono in grado di cogliere l'intenzione dietro l'azione, sono in grado di cogliere le buone intenzioni anche se le azioni conseguenti sono maldestre o imperfette, e al

contrario cogliere le cattive intenzioni anche se le azioni sembrano piene di “buona volontà”.

E sempre di più la “gente” si sta svegliando.

Comprendere le intenzioni degli altri, richiede un allenamento al “sentire”, a guardare dietro l'apparire.

Un ottimo allenamento ovviamente è studiare sé stessi, scoprire cosa desideriamo davvero, essere sinceri all'interno e non giudicarci per quello che proviamo. È necessario imparare a gestire emozioni e pensieri, ed essere presenti a noi stessi, per l'appunto “essere svegli”.

Ogni mattina dovremmo mettere a fuoco che cosa abbiamo intenzione di fare della nostra giornata. Probabilmente abbiamo già tutto programmato, ma possiamo uscire dalla meccanicità scegliendo di fare tutto ciò che dobbiamo al nostro meglio, generando attorno a noi armonia e bellezza. Questo farà bene a noi stessi e agli altri.

L'intenzione di dare il massimo, di agire saggiamente, di parlare saggiamente, di sciogliere conflitti, e di non agire in modo egoico, di non cadere vittima di tensioni e di stress, è una bellissima serie di intenzioni, in grado di trasformare la nostra giornata preservandoci dall'essere schiavi delle “solite dinamiche”.

Sembra una questione di moralità (essere buoni), ma è una questione di scelta consapevole (tutta un'altra cosa).

COMUNICARE

3 novembre 2018

È importante essere consapevoli del fatto che quando si parla a più persone contemporaneamente, ciascuna capirà qualcosa di differente.

Ognuno ovviamente sente le parole che vengono dette, ma il senso, la reazione emotiva, l'interpretazione, rimangono squisitamente soggettivi.

Ogni persona è un universo unico, come uniche sono le sue impronte digitali. Non c'è una persona uguale all'altra, né una vita uguale all'altra.

Per questo ogni parola provoca una reazione in ciascuno di noi molto, molto personale.

Provate a immaginare una mela....

Ciascuno l'avrà immaginata di un colore, rossa, verde, gialla, mix. E a parità di mela rossa, c'è chi vede la stark, oppure la annurca, o la pink lady, o altri tipi.

E a parità di stark, qualcuno avrà una sensazione di piacere, altri di indifferenza, altri di poco appetitosa.

A qualcuno una mela non ricorderà nulla, ad altri ricorderà qualcosa, una favola, un luogo, un periodo dell'infanzia, una persona, una dieta, una volta che ha trovato un verme, oppure l'assocerà ad Eva e il serpente, o a Biancaneve... e così via.

Quindi una mela non è solo un frutto, ma un mondo di emozioni e ricordi e sensazioni, diversi da persona a persona.

E stiamo solo parlando di una mela.

Pensate a parole che presuppongono significati più complessi, come famiglia, amore, libertà, bene, male, giusto e ingiusto, ecc.

Potete immaginare quali differenze ci siano soggettivamente in relazione a questi termini.

Per alcuni la famiglia è un rifugio, per altri è una prigione, per alcuni è essere amati, per altri è luogo di conflitti.

Quando quindi comunichiamo dovremmo partire dall'idea di non essere compresi, se non in superficie e di non comprendere il nostro interlocutore se non in superficie.

Questo presupposto di incomprensione è fondamentale e positivo, perché solo questa consapevolezza ci dà la speranza di riuscire un giorno a comunicare davvero con i nostri simili, trovando la chiave per sintonizzare le differenze: per trovare un linguaggio comune, per trovare un minimo comune denominatore a tutte queste inevitabili soggettività, a tutti questi affascinanti e talvolta esasperanti "IO".

E per "comprendersi gli uni con gli altri"... finalmente.

Per comunicare bisogna prima di tutto avere l'intenzione di farlo. Il desiderio di farlo.

Spesso abbiamo il solo desiderio di esprimere noi stessi: vogliamo essere ascoltati, pensiamo di avere il diritto di parlare e di esprimere la nostra idea. Punto e basta.

Questo non è comunicare, è affermare se stessi. È come se stessi parlando allo specchio, "stile Narciso".

Inizia la comunicazione quando nello stesso modo in cui parliamo, con la stessa intensità ed energia... ascoltiamo.

Saper ascoltare, mettere da parte le nostre convinzioni e preconcetti, chiedere chiarimenti solo per capire meglio e non per cercare di mettere in difficoltà il nostro interlocutore è il primo gradino per creare un colloquio.

Spesso due persone sembrano parlare tra di loro, ma nessuno delle due ascolta davvero. Qualcuno per esempio esordisce chiedendo: "Come stai?" e prima ancora che l'altro risponda, inizia a parlare sciorinando tutta una serie personale di malesseri e di problemi.

L'altro se è gentile... si limita a lasciarlo parlare (che non significa ascoltare).

Un'altra dote nella comunicazione "consapevole", oltre al saper ascoltare, è il saper tacere.

Il controllo della parola, evitando di farci sfuggire una frase per reazione (anche se comprensibile) e il saper scegliere tra una terminologia ed un'altra possono fare la differenza.

Si può chiudere una comunicazione o mantenerla aperta. Si può rompere un rapporto o farlo evolvere.

La sensazione di voler vomitare tutta una serie di affermazioni, ma di riuscire a trattenersi, beh se l'avete sperimentata, vi fa onore. Indica che siete riusciti a domare un'onda emotiva di notevole portata. Molti purtroppo proprio non ce la fanno, ma iniziando un lavoro sul governo emotivo ci riuscirebbero sicuramente.

Provare a comunicare in modo saggio è fondamentale in un mondo dove le differenze di pensiero sono così grandi e mutevoli e quindi conflitti e incomprensioni sono in agguato.

Se vogliamo comunicare dovremmo accorgerci di quando usiamo un termine che genera disagio nel nostro interlocutore e diventare più cauti cercando di cambiare approccio.

Soprattutto tra persone care, in famiglia, tra genitori e figli, tra coloro che convivono e che collaborano è bello mantenere armonia, quindi è fondamentale... imparare a dialogare.

Indubbiamente per comunicare bisogna essere presenti a noi stessi, consapevoli, svegli.

Dobbiamo avere energia. Comunicare richiede attenzione, non è chiacchierare del più e del meno, non è fare gossip (che andrebbe comunque evitato).

Per questo consiglio di evitare, se potete, qualsiasi tipo di discussione quando siete stanchi. Specialmente se gli argomenti sono spigolosi, scegliete sempre il dove e il quando, meglio rinviare se non siete in forma. Ricordate che le parole possono far male più dei sassi, siate cauti, siate attenti, siate consapevoli.

A PROPOSITO DI AUTORICERCA

AutoRicerca è la rivista del *LAB – Laboratorio di Autoricerca di Base*. Il suo scopo è pubblicare scritti di valore, principalmente in lingua italiana, sul tema della *ricerca interiore*.

Ponendosi al di fuori delle abituali categorie editoriali, *AutoRicerca* offre ai suoi lettori articoli e scritti di notevole livello, selezionati, controllati e tradotti personalmente dall'editore. Alcuni di questi testi esigono un certo impegno per essere assimilati – vanno studiati, più che letti – ma restano pur sempre accessibili al lettore generico, purché animato da buona volontà e realmente desideroso di imparare qualcosa di nuovo. Altri, indubbiamente più accessibili, hanno principalmente lo scopo di ispirare ed evocare nuove possibilità.

In accordo con la *Dichiarazione di Berlino*, che afferma che la disseminazione della conoscenza è incompleta se l'informazione non è resa largamente e prontamente disponibile alla società, *AutoRicerca* è una rivista ad accesso aperto.

Più specificatamente, i volumi in formato elettronico (pdf) sono scaricabili gratuitamente dal sito del *LAB*, cliccando sul link corrispondente. L'accesso aperto alla versione elettronica non esclude la possibilità di ordinare i volumi cartacei (è possibile ordinare anche un singolo volume), il cui acquisto è un modo per sostenere la missione della rivista.

Se desiderate essere sempre informati sulle nuove uscite (al momento la cadenza è di due numeri all'anno), potete iscrivervi alla mailing-list, inviando una email all'indirizzo seguente: *info@autoricerca.ch*, indicando nell'oggetto "mailing-list-rivista," e specificando nel corpo del messaggio nome, cognome e paese di residenza.

NUMERI PRECEDENTI

NUMERO 1, ANNO 2011 – LO STATO VIBRAZIONALE

Un approccio alla ricerca sullo stato vibrazionale attraverso lo studio dell'attività cerebrale (*Wagner Alegretti*)

Attributi misurabili della tecnica dello stato vibrazionale
(*Nanci Trivellato*)

Dal pranayama dello Yoga all'OLVE della Coscienziologia:
proposta per una tecnica integrativa
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

NUMERO 2, ANNO 2011 – FISICA E REALTÀ

Proprietà effimere e l'illusione delle particelle microscopiche
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

Un tentativo di immaginare parti della realtà del micromondo
(*Diederik Aerts*)

NUMERO 3, ANNO 2012 – L'ARTE DI OSSERVARE

L'arte dell'osservazione nella ricerca interiore
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

NUMERO 4, ANNO 2012 – SCIENZA E SPIRITUALITÀ

Yoga, fisica e coscienza (*Ravi Ravindra*)

Cercare, ricercare, autoricercare...

Speculazioni su origine e struttura del reale
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

NUMERO 5, ANNO 2013 – OBE

Scoprire la tua missione di vita (*Kevin de La Tour*)

Esperienze fuori del corpo: una prospettiva di ricerca
(*Nanci Trivellato*)

Filtri parapercettivi, esperienze fuori del corpo e parafenomeni associati (*Nelson Abreu*)

Elementi teorico-pratici di esplorazione extracorporea
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

NUMERO 6, ANNO 2013 – ENERGIA

Una sottile rete di luce (*Andrea Di Terlizzi*)

Bioenergia (*Sandie Gustus*)

Energie sottili o materie sottili? Una chiarificazione concettuale
Trasferimento interdimensionale di energia: un modello semplice di massa (*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

NUMERO 7, ANNO 2014 – SCIENZA, REALTÀ & COSCIENZA

Scienza, realtà e coscienza. Un dialogo socratico
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

NUMERO 8, ANNO 2014 – ARCHETIPI

Astrologia elementale e aritmosofia
(*Vittorio Demetrio Mascherpa*)

La nuova astrologia (*Nadav Hadar Crivelli*)

Corrispondenze astrologiche: una prospettiva multiesistenziale
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

NUMERO 9, ANNO 2015 – CORRISPONDENZE

Dialogando con Misha e Maksim (*autori anonimi*)

NUMERO 10, ANNO 2015 – STUDI SULLA COSCIENZA

Risultati preliminari sul rilevamento di bioenergia e dello stato vibrazionale mediante fMRI (*Wagner Alegretti*)

Requisiti per una teoria matematica della coscienza
(*Federico Faggin*)

Studi preliminari su evidenze di pseudoscienza
in coscienziologia (*Flávio Amaral*)

Fisica quantistica e coscienza: come prenderle sul serio e quali
sono le conseguenze? (*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

NUMERO 11, ANNO 2016 – CORRISPONDENZE BIS

Dialogando con Misha e Maksim... e alcuni altri
(*autori anonimi*)

NUMERO 12, ANNO 2016 – DIALOGO SULLA REALTÀ

Tra mentore e pupillo. Dialogo sulla realtà
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

[disponibile anche in edizione inglese]

NUMERO 13, ANNO 2017 – DIALOGO SULLA MALATTIA

Tra mentore e pupillo. Dialogo sulla malattia
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

NUMERO 14, ANNO 2017 – NDE

NDE – La prova della sopravvivenza (*Andrea Pasotti*)

NUMERO 15, ANNO 2018 – NDE

Lo Yoga Darshana di Patanjali
Elementi di Sadhana dello Yoga
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

NUMERO 16, ANNO 2018 – DUE CUORI

Sette racconti per aprire la mente e il cuore
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

[disponibile anche in edizione inglese]