

IO CREO IL MIO MONDO.

FILIPPO BARBIERI

IO CREO IL MIO MONDO



Filo

**IO CREO IL MIO
MONDO.**



Filo

*“Questo libro è dedicato alla
mia Famiglia, quella di oggi
che vivo e quella di ieri che
ho vissuto”*

Riassunto dei dieci capitoli:

1. *“Perché la mia vita è fatta così?”*

2. *Prendere in mano la situazione: la forza delle abitudini*

3. *Io sono ciò di cui mi nutro: alimentare la mente e il corpo*

4. *Effetti collaterali: l'ambiente si modifica*

*5. Gestire il cambiamento:
barra a dritta*

*6. L'amore dissolve la
paura*

*7. I puntini non sono il
disegno ma ne fanno parte:
immaginare il disegno*

*8. Un unico maestro: stare
bene ed essere felici*

*9. Darsi degli obiettivi e
lasciare andare:
pianificare con l'universo*

10. Corpo , mente, anima e

*spirito : tu crei il tuo
mondo*

“Sia che tu credi di potercela fare oppure no, in ogni caso hai ragione.” – Henry Ford

Premessa

Benvenuto!

Se hai preso in mano questo libro e stai iniziando a leggerlo è importante che tu sappia che non è un caso, spesso pensiamo che il nostro occhio si posi su un libro occasionalmente, in maniera fortuita, ma nulla è un caso nella nostra vita.

Noi siamo energia in un universo d'energia, solo vibrando a una certa frequenza possiamo risuonare ed entrare in collegamento con cose, persone o eventi che sono già su quella frequenza. Come delle radio automatiche ci sintonizziamo sulla

banda d'ascolto che ci interessa e non possiamo sentire il resto dell'universo finché non ci sintonizzeremo su di esso.

Ti auguro quindi di trovare ciò che cerchi e sono sicuro che, se arriverai fino in fondo al libro, tu possiederai degli strumenti utili, una cassetta degli attrezzi, per gestire in modo positivo la tua realtà e cambiarla ora e per sempre in modo positivo, verso l'abbondanza che l'universo ogni giorno ci regala.

Buona lettura.

Filo

Capitolo: “Perché la mia vita è fatta così?”

Da piccolo amavo molto la pioggia, si creavano pozzanghere belle grandi sulle strade vicino a casa e uno dei giochi che preferivo era lanciare dei piccoli sassi piatti su di esse per cercare di farli rimbalzare sull'acqua, lo stesso si faceva insieme agli amici in tutti i corsi d'acqua che ci si presentavano davanti.

Non ho mai capito perché tutto ciò mi rendesse felice fino ad oggi.

La prima cosa che mi dava gioia era sfidare l'universo, il sasso che rimbalza sull'acqua è qualcosa che sembra superare le leggi della fisica, il sasso normalmente affonda nell'acqua e questa certezza traballava nei miei lanci e mi dava un senso di magia e onnipotenza, più erano i salti fatti dal sasso più questa gioia diventava grande e la sfida si faceva più interessante.

Oggi che posso capire questo sentimento di competizione e di sfida alla fisica mi accorgo che dietro il sasso che rimbalzava c'era qualcosa di ancora più grande, in altre parole, i cerchi che il sasso produceva nel

contatto con l'acqua, quei cerchi si fermavano ai margini della pozzanghera e poi in parte ritornavano indietro, magari con forza minore e quasi impercettibile, ma continuavano finché non si esauriva la forza che avevo messo nel mio lancio.

I cerchi nell'acqua seguono la legge universale della CAUSA e dell'EFFETTO, il sasso era la causa e i cerchi erano l'effetto, ma dietro il sasso c'era un'altra causa, la mia mano, e dietro di essa c'ero io e la mia gioia nel vedere i rimbalzi e i cerchi nell'acqua. In seguito la situazione di cause ed effetti si complicava e diventava un groviglio inestricabile

non appena ci aggiungevo i miei amici, con i quali uno spirito comune di gioia e competizione faceva prendere tutto un altro significato alla situazione iniziale.

Così è anche la nostra vita, come quei cerchi in mezzo all'acqua si espande e ritorna con forte intensità, oppure con rimandi deboli di ritorno di azioni passate che condizionano il nostro presente e il nostro futuro, il tutto condito dai cerchi di altre persone a noi vicine dal punto di vista relazionale, che ci coinvolgono spesso in competizioni fra bambini in una sfida contro l'universo e le sue leggi immutabili.

Da questa breve storia possiamo dedurre un primo caposaldo del nostro percorso:

“ La legge universale della Causa e dell’Effetto è inesorabile!”

Questo è un punto fondamentale da fissare nella mente e nel cuore di ognuno di noi, se c’è un effetto, c’è stata una causa.

Quando guardo alla mia vita o a quella di qualcuno che amo, o anche a quella di qualcuno che appena conosco, vedo un insieme di effetti senza scorgerne immediatamente le cause.

Spesso riteniamo che le cause siano lontane da noi, siano esterne, e quindi ci arrabbiamo con qualcosa o con

qualcuno che riteniamo responsabile della situazione in cui ci troviamo.

La ricerca di un colpevole fuori di noi, la ricerca di un capro espiatorio per la situazione difficile in cui ci troviamo è la reazione immediata di ognuno di noi.

Non ci domandiamo mai cosa ci ha portato a questa situazione, ma cerchiamo un colpevole, qualcuno o qualcosa che possa essere l'oggetto delle nostre critiche, dei nostri lamenti continui, magari qualcuno che non sia presente e che non possa difendersi, in modo che ci sentiamo in parte alleggeriti dal peso di una condizione di vita che non è frutto della nostra

mano.

*Non siamo stati noi a lanciare il sasso!
Questo modo di reagire alle situazioni
ci pone in una condizione di comodo e
rilassatezza dove noi siamo la vittima
di qualcuno, di qualcosa, del sistema e
dei comportamenti altrui, insomma
possiamo piangerci addosso e sfogare
la nostra rabbia all'esterno.*

**QUESTO E' L'ERRORE PIU'
GRANDE CHE POSSIAMO
COMMETTERE.**

**LA VERITA' E' INVECE UNA SOLA,
NOI, SEMPRE E COMUNQUE NOI,
SIAMO QUELLI CHE HANNO
LANCIATO IL SASSO, SOLO NOI
NELLA NOSTRA VITA LANCIAMO I**

SASSI!

In qualsiasi situazione ci troviamo oggi questa è il frutto di una nostra scelta, di un nostro modo di pensare, di un nostro modo di agire, di un nostro comportamento.

Se la situazione in cui ci troviamo non ci piace allora dobbiamo cambiare qualcosa in noi, nessuno tranne noi stessi ci può aiutare a cambiare le cose, noi abbiamo lanciato il sasso e i cerchi nell'acqua sono il risultato delle nostre azioni.

Forse sono cerchi che arrivano da lontano, troppo lontano per rendercene conto, forse sono il frutto di azioni fatte due mesi fa, o due anni fa o

*addirittura vent'anni fa, in ogni modo
la causa siamo noi!*

*Il mondo funziona così, da sempre e
secondo cicli immutabili, come per
esempio quello dell'acqua. Un giorno
mi son trovato a spiegare a mio figlio
da dove veniva la pioggia e a ritroso
sono passato dalla pioggia alle nuvole
che vengono trasportate dal vento, ma
che si formano grazie al sole che
scalda l'acqua del mare e la fa
evaporare, quindi la pioggia cade, va
nelle fognature o nella terra, e poi via
verso le falde o verso i corsi d'acqua,
che infine vanno nei fiumi e poi si
ributtano in mare.*

Il tutto in un ciclo naturale perfetto,

con un senso ben preciso e una funzionalità che si comprende immediatamente.

La cosa non è semplice invece se pensiamo a noi e alla nostra situazione di vita.

Noi siamo nuvole senza una paternità, che scaricano pioggia su qualcuno senza sapere da dove viene quell'acqua, magari pensando che il fatto di scaricare questa pioggia sotto di noi non produrrà nessun effetto su noi stessi.

Ciò è possibile?

Se noi sapessimo di essere fatti di vapore acqueo, sapessimo bene la nostra storia di nuvole e come funziona

il ciclo al quale facciamo riferimento, tutto cambierebbe. Per fare ciò, basterebbe pensare che la sostanza di cui siamo fatti e la sostanza dei fatti attorno a noi, ha una sua origine precisa, ha una sua CAUSA in noi.

Se riuscissimo a fare questo piccolo scatto mentale, se riuscissimo a cambiare il nostro punto di vista e riportarlo dentro di noi, allora avremmo compiuto un primo grande miracolo, ci saremmo riappropriati della CAUSA delle cose che accadranno d'ora in poi nella nostra vita.

Noi siamo l'acqua, cambiamo forma, ma siamo sempre noi l'origine di ciò

che ci accade.

Quando questo accade veramente, quando riusciamo a fare questo scatto mentale, torniamo bambini, siamo nuovamente felici, perché siamo il centro del nostro mondo e i protagonisti indiscussi della nostra vita.

“ Se non diventerete come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli. Perciò chiunque diventerà piccolo come questo bambino, sarà il più grande nel regno dei cieli” (Mt 18,2-4).

*Facciamo quindi tesoro di questo nuovo punto di vista: **IO SONO LA CAUSA DI CIO' CHE MI***

CIRCONDA!

La risposta al “perché la mia vita è fatta così?” è : “Perché io l’ho voluta così!”

A questo punto ho fatto un salto quantico e sono pronto per fare un passo successivo.

Se non mi piace ciò che c’è nella mia vita, so che io sono la CAUSA, quindi mi devo attrezzare per generare EFFETTI diversi rispetto a quelli che genero normalmente.

Per esempio, se mi accorgo che le persone attorno a me sono tristi e vivo in un ambiente tetro comincerò da me, non dagli altri. Io sono la CAUSA, per cui da oggi “fingerò” di essere felice,

m'impegnerò per donare almeno un sorriso a ogni persona che mi è vicina o che incontro. Come fare tutto questo, lo vedremo nei prossimi capitoli.

*Il passo più difficile, la pietra filosofale, che trasforma il piombo in oro è questa semplice frase, **IO SONO LA CAUSA**, con questo movimento che sposta il centro della mia attenzione, il focus dei miei pensieri, dall'ambiente esterno verso il mio interno, io cambio il mio modo di percepire ogni evento che mi riguarda.*

Divento l'Architetto che disegna la casa e al tempo stesso il muratore che la costruisce, mattone dopo mattone, fino a realizzare una casa diversa dove

abitare , una casa come la voglio io.

L'egocentrismo, è spesso dipinto come un aspetto negativo nella vita di una persona, lo è solo se va a discapito degli altri, penso solo a me e non m'interessa degli altri, penso solo al mio tornaconto personale e non vedo il bene altrui. Tutto ciò è vero, nel momento in cui non concepisco che il sasso lanciato dalla mia mano produce inesorabilmente dei cerchi, questi incontreranno quelli di altri sassi e infine mi ritornerà indietro parte delle onde che creò nell'universo con i miei pensieri e le mie azioni.

Allora se sarò egocentrico facendomi del bene, mi tornerà del bene, se invece

sarò egocentrico facendo del male agli altri, allora tornerà anche a me del male.

*Chi semina vento raccoglie tempesta!
Non è però sempre facile capire qual è la mossa giusta da fare, in ogni caso, quando so di essere la causa degli eventi attorno a me, so che mi prenderò la responsabilità delle mie azioni, nel bene e nel male, so per certo che se riceverò del bene avrò fatto la cosa giusta per me e per gli altri, mentre se riceverò del male è possibile che io abbia fatto la cosa sbagliata, almeno ad una prima valutazione delle cose.
E certo comunque che se faccio del male di proposito riceverò del male!*

Nel detto “chi semina vento raccoglie tempesta” (Osea 8,7) c’è una verità biologica, ovvero che segue la logica della vita, dove se semini qualcosa, raccogli qualcosa e se pianti i semi di un frutto, crescerà un albero che darà quel frutto. Se semini grano, raccoglierai grano e se semini orzo, nascerà dell’orzo, ma perché se semini zizzania, non dovrebbe nascere zizzania? E se compi cattive azioni perché ti dovrebbe poi arrivare in cambio qualcosa di buono?

Tutto ciò sembra scontato, in realtà da più parti sentite sempre dire che qualcuno si è arricchito approfittando del male fatto su altre persone e queste

sue azioni rimangono impuniti. Tutto ciò è a rigore di bio-logica impossibile!

Non c'entra in tutto questo una presunta legge o giustizia divina, ma una semplice e inconfutabile legge della natura, tale per cui da un seme malvagio non possono nascere buone cose ma solo cose malvagie, queste nel tempo si guasteranno e porteranno i loro frutti a chi ha fatto la semina senza lasciargli via di scampo.

Solo l'inconsapevolezza e la mancanza d'intenzione può essere un modo per evitare questa condanna, perché il seme piantato si credeva fosse buono e l'intenzione stessa era quindi quella di

fare del bene.

In natura conta la genetica, se possiamo chiamarla così, nelle azioni conta la genetica dell'azione, che è appunto l'intenzione ovvero il pensiero generatore di quell'azione.

L'Intenzione è l'impronta che do alla mia azione, deriva dal mio pensiero generatore, e come impronta crea a sua immagine e somiglianza la realtà che ne consegue.

Io posso fare inconsapevolmente del male a qualcuno, ma quel male non è intenzionale e genererà uno scenario in prima battuta negativo, poi se il seme è positivo e se sarò stato bravo nel dettare l'intenzione, o meglio nel

visualizzare l'esito per me e per questa persona, alla fine la realtà si conformerà all'esito migliore per me.

Se c'è un'intenzione buona che produce involontariamente del male, tutto rimane legato a un percorso che non è immediatamente visibile per noi, quel male iniziale in effetti potrà poi diventare un bene per me, e ciò sarà visibile solo in un secondo momento, il tutto proprio perché l'intenzione era buona.

Spesso dagli errori fatti in modo inconsapevole, nascono delle grandi lezioni di vita che segnano il nostro percorso di crescita come esseri umani. Comunque questo è un discorso che

riprenderemo più avanti e potrà divenire più chiaro nei prossimi capitoli.

*L'importante per ora è focalizzarsi sul concetto che io sono la **CAUSA** e che io capisca, che nel pensiero e nelle azioni, mi assumo la **RESPONSABILITA'** di ciò che sto facendo e quindi agisco da adulto, magari con la forza e la felicità di un bambino.*

*Il concetto di **RESPONSABILITA'** è indissolubilmente legato al fatto di rimettersi al centro come **CAUSA** della propria vita.*

Spesso oggi si tende a rifuggire le responsabilità come fossero un male, si

tende a delegare le proprie responsabilità in tutti campi a un professionista, a qualcuno che sia specializzato e che possa agire o almeno pensare al posto nostro.

Il tutto in cambio dell'unica cosa che rimane come merce ultima e insostituibile " il denaro".

Questo diviene l'ultimo bene, la ragione finale, con il quale posso comprare la mia libertà e togliermi le responsabilità delle mie azioni. Questo modo di fare si applica in tutti i campi della vita umana, un esempio per tutte è la forma fisica, dove con pillole e pochi esercizi si pretende di sostituire in pochi attimi il lavoro che uno

sportivo fa in una vita di allenamenti. Oppure si affida a sostanze miracolose e stupefacenti la costruzione della propria felicità.

Tutto ciò, invece di essere una soluzione, è affidare ad altri la nostra centralità, perché quando affido ad altri le mie responsabilità, gli delego anche la centralità nella mia vita.

*Tornando io la **CAUSA**, mi assumo quindi le mie **RESPONSABILITA'** è torno al centro di me stesso e di tutto ciò che mi circonda.*

*A questo punto, per interiorizzare meglio questo concetto di **CAUSA** e di **CENTRALITA'**, vi propongo un mantra, da recitare e interiorizzare, al*

fine che si possa iniziare questo duro lavoro di spostamento del centro dei miei pensieri dentro me stesso.

*Il mantra è: “ **Io sono la causa e il centro del mio mondo, io creo il mio mondo**”.*

*Il mantra che trovate sopra può essere sostituito da una vostra frase, ognuno di noi può creare la propria, la cosa importante è sottolineare l'importanza di tornare al centro della propria vita e rileggere tutto ciò che ci circonda alla luce della nuova ed unica **CAUSA, noi stessi**.*



Capitolo: Prendere in mano la situazione, la forza delle abitudini.

Quando ho iniziato a lavorare come libero professionista arrivavo dall'esperienza universitaria, dove pur alzandomi presto qualche mattina per andare a lezione non avevo delle abitudini in tal senso. Sapevo che per raggiungere dei risultati bisognava avere un metodo, ed è questo l'insegnamento principe che mi aveva lasciato l'Università, ma non credevo

che il metodo riguardasse anche la vita di tutti i giorni, pensavo riguardasse solo lo studio ed eventualmente il lavoro.

Ben presto mi son accorto che la mattina arrivavo già stanco in ufficio, ero di fretta e sempre l'ultimo che si presentava all'ultimo istante prima dell'inizio delle riunioni.

La mia partenza era giornalmente in salita!

Del resto, nei miei ricordi, vedevo il broncio di mio padre che la mattina faticava ad alzarsi ed era sempre di cattivo umore, o per lo meno questo mi trasmetteva, mentre mia madre era già alzata quando io arrivavo in cucina e

spesso era già al lavoro in negozio. Nessuno dei miei genitori mi aveva mai insegnato il valore di un ottimo risveglio, il mattino non aveva l'oro in bocca ma un cattivo sapore misto di salato e appiccaticcio, magari dovuto alle ore piccole fatte la sera prima o a cose mangiate o bevute prima di addormentarmi.

Nonostante la mia volontà fosse stata forgiata dalle ore di studio all'Università e dalle ore di studio dedicate alla musica, le mie abitudini segnavano i miei comportamenti e quindi le mie azioni. A volte facevo dei tentativi occasionali di modificare il mio normale modo di affrontare

l'inizio giornata, però finivano per essere tentativi semplicemente inadeguati, alla fine la loro debolezza non facevano altro che ripiombarmi continuamente in una situazione ancora peggiore, rinforzando ancora di più i miei modelli familiari, dove il modo migliore di alzarsi dal letto era dormire fino all'ultimo secondo disponibile, risvegliarsi rincoglioniti e magari con la faccia da duro.

Le mie abitudini mi stavano portando verso una china che non era ciò che invece desideravo dalla mia vita e l'essere in difetto sull'ambiente lavorativo, a causa di esse, mi cominciava a diventare più pesante di

quanto potevo sopportare.

Solo dopo aver letto un bellissimo libro di Frank Bettger, “Come diventare un venditore meraviglioso”, che spiegava come il venditore di successo è sempre iscritto al CLUB delle 6, decisi che bisognava fare qualcosa, adottare una strategia per demolire le mie ABITUDINI.

Sì, sono le ABITUDINI che guidano gran parte della nostra vita: come ci rasiamo la mattina partendo sempre da quel punto, come mangiamo la sera sempre a quell’orario, come guidiamo l’auto sempre con la stessa furia, come ci relazioniamo con i nostri amici, come ci avviciniamo alle cose nuove.

Le ABITUDINI sono modi consolidati di atteggiarci, comportarci, reagire e in generale, fare le cose in un certo modo, ci da sicurezza e quindi non riusciamo a cambiarle facilmente. Per cambiare un'abitudine ci deve essere un motivo forte dietro, un obiettivo di cambiamento d'orizzonte, qualcosa che possa scatenargli contro tutta la forza della nostra VOLONTA' e non solo.

In effetti, una parte fondante dell'antidoto magico alle nostre pessime abitudini è la forza di VOLONTA'!

Spesso però anch'essa non basta, se non la corrediamo con un piano studiato a tavolino.

La FORZA DI VOLONTA', infatti, può cadere miseramente sotto i colpi delle nostre abitudini, perché esse vivono nel nostro inconscio, spesso non si palesano davanti ai nostri occhi, ma lavorano sotto banco, erodendo le fondamenta dei nostri migliori propositi.

Allora serve un PIANO, una STRATEGIA atta a demolire le nostre ABITUDINI.

Il piano come abbiamo detto poggia le sue fondamenta su un motivo importante per noi, per cui in un momento di lucidità mentale e di chiarezza d'intenti dobbiamo dettare i tempi e i modi che seguiremo per

sradicare quest'abitudine che ci portiamo dietro da anni.

Io cominciai così, puntando la sveglia a un orario vicino alle 6, diciamo alle 6.45, ma mettendo l'orologio avanti di almeno 20 minuti, quindi, quando fosse suonata la sveglia, avrei visto le 6.45, ma in realtà erano le 6.25, "il mio vero obiettivo".

Le prime mattine mi svegliavo in modo pessimo, consapevole che fossero le 6.25 e non le 6.45, la mia mente si ribellava a questo metodo assurdo e massacrante.

Piano piano però mi accorgevo che arrivavo in ufficio fra i primi e questa cosa cominciava a farmi incassare

degli apprezzamenti dai vecchi colleghi, che già da tempo si comportavano in questo modo.

Dopo alcuni giorni presero piede nuove abitudini, arrivare in ufficio tra i primi mi portava a fare colazione con i vecchi colleghi e a condividere dei momenti per me gratificanti. Allo stesso tempo, dopo le prime settimane, cominciavo a prendere nuove abitudini anche a casa e a sfruttare i tempi in modo migliore, la doccia fatta con calma, la barba fatta con calma, il telegiornale del mattino e la colazione in totale serenità. Così mi presentavo in ufficio in ordine e rilassato, la giornata assumeva tutto un altro

sapore e cominciavo a vedere l'oro che c'è nel mattino.

Il PIANO era perfettamente riuscito, la VOLONTA', coadiuvata da un piccolo stratagemma e da un'intenzione chiara, aveva ingannato il mio subconscio e aveva sostituito nuove abitudini alle vecchie, che ormai non esistevano più nella mia vita. Era nato un nuovo me ai miei occhi, che vedevo nel riflesso degli occhi degli altri, sempre più sicuri e tranquilli nel vedermi in questa nuova veste.

L'“agire come se” era diventato realtà e a tutt'oggi esiste!

Come dicevamo le ABITUDINI trovano la loro forza in una dimensione

dell'inconscio e si rafforzano nella ripetizione giornaliera dei giorni che si succedono.

Per questo motivo, l'“agire come se” si fosse un'altra persona, con abitudini differenti, crea una nuova frequenza nel nostro inconscio, che all'inizio, nei primi giorni, è solo un disturbo occasionale al nostro normale ritmo di vita, poi a distanza di poche settimane diventa un nuovo modello di vita quotidiana.

Io agisco seguendo un nuovo modello, a questo nuovo modello gli do la forza di un mantra che si ripete giornalmente e si immerge dalla mia coscienza verso la parte inconscia del mio essere,

radicandosi.

Una volta che questa nuova ritualità arriva là nel mio inconscio, dove tutto è un mare in eterno movimento, ho buone probabilità che questa NUOVA ABITUDINE si consolidi, infatti, è là che giace buona parte dell'origine delle mie azioni continuative e ripetitive, ovvero tutti gli automatismi che caratterizzano il mio vivere quotidiano.

Sicuramente tanti di voi percorrono una strada sempre uguale per tornare a casa con l'auto, e sono certo che vi sarà capitato mille volte di salire in macchina e poi immergervi nei vostri pensieri fino al punto di non ricordare

più la strada che avete percorso e ritrovarvi come per incanto davanti alla porta di casa.

Chi vi ha guidato fin lì? Chi ha fatto i semafori, evitato i pedoni e le auto, messo la freccia per svoltare e chi ha cambiato la marcia?

Tutto è avvenuto automaticamente, per abitudine, come avviene migliaia di volte e nella maggior parte dei casi in completa sicurezza, senza alcun problema per noi e per gli altri.

Succede che improvvisamente ci si sveglia, si ritorna consapevoli di essere in auto e come sobbalzando, ci si accorge che c'è bisogno di noi per smontare dall'auto e cercare le chiavi

di casa.

Le abitudini sono automatismi, che ci permettono di fare gran parte dei lavori di routine senza dover pensare e senza dover sprecare energia per trovare nuove soluzioni. Le abitudini sono ciò che ci dà sicurezza nel quotidiano e la ritualità, la ripetizione, sono un modo di vivere efficiente ed efficace.

Le abitudini quindi sono un modo veramente meraviglioso di vivere, se però tali abitudini non sono votate al benessere possono diventare il veleno più mortale, perché lo prendiamo gradualmente, senza accorgerci di nulla, in quanto hanno effetti solo sul

lungo termine.

Per questo esse sono lo strumento principe per agire su noi stessi e per auto migliorarci, ma risiedono in un luogo difficile da raggiungere, se non ci si conosce e se non ci si auto analizza, esse sono parte del nostro inconscio e si radicano sulle cose più piacevoli, sulle emozioni primordiali che segnano la nostra vita.

Tali emozioni spesso sono legate alla nostra infanzia a ciò che ci piace da più tempo, a ciò che amiamo senza una ragione precisa, ma che è fortemente radicato dentro di noi e spesso legato ai nostri avi.

Per cambiare noi stessi ne consegue

*che dobbiamo agire anche
sull'inconscio.*

*Ma agire sull'inconscio non è
semplice, richiede forza di volontà e
motivazioni importanti.*

*Per questo motivo devo corredare la
mia NUOVA ABITUDINE anche di cose
piacevoli, che mi gratificano, piccole
ABITUDINI ACCESSORIE
GRATIFICANTI.*

*Per me, nel caso del “risveglio la
mattina”, un'abitudine accessoria
gratificante era far colazione con i
colleghi più anziani e in primis poter
fare tutte le cose del mattino con
grande calma, una fra le cose più
gratificanti era poter fare una buona*

colazione, questa era una cosa che mi dava grande motivazione e soddisfaceva in modo importante il mondo delle mie emozioni primordiali.

Mangiare è, infatti, uno degli atti più importanti e piacevoli della vita, che da quando nasciamo è molto radicato nel nostro inconscio come qualcosa di estremamente positivo e desiderato.

In più era scolpita dentro di me l'immagine di mia madre, che mi diceva quanto fosse importante una buona colazione per affrontare con energia la nuova giornata, cosa che oggi a distanza di anni negherei in modo assoluto, ma questa è un'altra storia.

Tornando a queste NUOVE ABITUDINI ACCESSORIE GRATIFICANTI, esse devono quindi riallacciarsi a momenti che hanno un forte influsso sul nostro inconscio come: mangiare, parlare con persone care, o altro che possa essere per noi emotivamente coinvolgente, che possa far scaturire in noi delle buone emozioni positive.

Sarà la ricerca di queste emozioni, il desiderio di provarle, a fornire la benzina alla nostra volontà, solo così troveremo la forza che ci serve per sradicare alla radice le VECCHIE DELETERIE ABITUDINI che vogliamo abbandonare.

Insomma, queste abitudini accessorie,

devono poter soddisfare la nostra anima, che produce il carburante preferito dalla nostra volontà, delle forti emozioni positive.

Riassumendo, dovrò:

- 1. identificare quali sono le mie VECCHIE E DELETERIE ABITUDINI;*
- 2. cercare di capire da dove nascono queste VECCHIE E DELETERIE ABITUDINI e quali sono le emozioni gratificanti su cui esse si basano;*
- 3. determinare quali sono le NUOVE ABITUDINI che mi possono portare a sostituire le VECCHIE;*
- 4. fare un PIANO di lavoro, per inserire le mie NUOVE ABITUDINI nella mia vita;*

5. *agganciare le mie NUOVE ABITUDINI a delle ABITUDINI ACCESSORIE GRATIFICANTI che siano fortemente radicate nel mio inconscio e nelle cose che mi danno piacere;*

6. *perseguire con VOLONTA' le NUOVE ABITUDINI, come se fossero le vecchie abitudini e come se io avessi sempre agito così. Comportarmi come se io fossi una persona diversa!*

Faccio un piccolo inciso su quest'ultimo punto: il nostro cervello lavora per immagini e così anche l'inconscio, per cui è importante lavorare per descrivere e visualizzare questo "nuovo me" con abitudini

nuove, questo nuovo me deve essere corredato da tutti gli effetti positivi possibili ma soprattutto dev'essere realizzabile, devo poterlo vedere nella nuova realtà che voglio costruire per me stesso.

Posso magari immaginarmi magro e scolpito nel mio nuovo fisico, creato attraverso la mia nuova abitudine di andare in palestra e mangiare cibo sano.

Tutto ciò deve però riuscire a scatenare dentro di me un desiderio vero verso questo nuovo me, e questo desiderio devo viverlo internamente in modo trascillante.

Solo così scatenerò tutte le forze

*dell'amore e della passione in aiuto
alla mia tenera e fragile volontà,
ovvero riuscirò a raggiungere
un'unione fra anima e ragione, fra
emozione e volontà, che è la
combinazione più potente che ci è dato
provare in questa nostra realtà.*

Capitolo: io sono ciò di cui mi nutro, alimentare la mente e il corpo

Nel capitolo precedente abbiamo visto come, combattere le vecchie abitudini e sostituirle con nuove maggiormente consone a ciò che vogliamo diventare, sia un momento da pianificare e attuare lavorando sulla mente cosciente e soprattutto sull'inconscio. Ora sappiamo, che ci sono cause ed effetti che non lavorano su di noi da pochi giorni, ma da anni o addirittura

da decenni, e spesso affondano le loro radici nei nostri stessi modelli familiari, in particolare nei nostri genitori.

Dobbiamo a questo punto tener presente che: anche loro avevano dei modelli genitoriali, che spesso hanno seguito senza una critica e che hanno adottato come stile di vita positivo o meglio come stile di vita normale. Così facendo possiamo andare indietro per generazioni, fino a trovare nel passato degli eventi che sono talmente lontani e immersi nella nebbia che non li vediamo più, non ne vediamo più le cause, ma ne vediamo gli effetti, che perdurano ancora oggi su noi stessi.

*E quindi inutile, in pratica,
massacrarsi con i sensi di colpa o
massacrare i nostri genitori per quello
che ci hanno insegnato e per quello che
siamo!*

*Oggi abbiamo deciso che noi siamo la
CAUSA!*

*Questa è una nostra decisione, oltre ad
essere un fatto, perciò dobbiamo
comportarci di conseguenza, in quanto
CAUSA, possiamo modificare ciò che
non ci piace, ovvero possiamo dare
origine ad una nuova serie di eventi
che producano effetti per noi più
congeniali e soddisfacenti.*

*Innanzitutto dobbiamo capire e
interiorizzare che la legge di causa ed*

effetto vale universalmente, e se abbiamo una FORZA DI VOLONTA' scarsa, verso i nostri nuovi obiettivi di vita e il nuovo mondo che vogliamo creare per noi, dobbiamo sapere che qualcosa sta sabotando i nostri piani dall'interno, qualcosa che non vediamo o non riusciamo a cogliere consapevolmente.

Questo qualcosa che ci ostacola fa parte di ciò di cui ci nutriamo tutti i giorni, perché noi siamo ciò di cui ci alimentiamo!

Mettiamo per esempio che per realizzare il nostro nuovo mondo abbiamo bisogno di essere persone positive, entusiaste e trascinanti,

mentre ci accorgiamo che gli altri ci percepiscono come persone diverse dal nostro modello ideale, in altre parole un po' spente o scialbe.

Proviamo ad analizzare la nostra giornata, dove sono i momenti entusiasmanti e positivi della nostra giornata?

Oppure anche senza guardare a questo, che può essere un punto d'arrivo del nostro nuovo mondo, come iniziamo e viviamo la nostra giornata tipo?

Per esempio, quanti telegiornali guardiamo in una giornata? 1, 2, 3 o 4? Se la risposta è più di due, non potremo mai essere positivi durante la nostra giornata. Alimentare la nostra

mente con omicidi, guerre, diatribe politiche e altre nefandezze morbose del genere umano non è cibo per una mente positiva.

Mi ricordo alcuni anni fa, forse un decennio, ero a cena con la mia famiglia e mio figlio più piccolo a un certo punto mi disse una frase che mi sconvolse dall'interno: "Papa, ma quante volte è morto il bambino Samuele?". Se siete italiani, non c'è bisogno che vi racconti nello specifico di cosa stiamo parlando, perché automaticamente vi è già arrivato il messaggio e già avete fatto il collegamento fra il piccolo Samuele e un delitto fra i più atroci che hanno

caratterizzato la nostra storia di cronaca nera. La cosa più stupefacente per me non fu che mio figlio avesse compreso in pieno cosa era accaduto, che già di per se è una cosa sconvolgente in quanto l'accusata dell'omicidio era la mamma di Samuele, ma il fatto che per il mio piccolo la cosa si stesse ripetendo continuamente, tutte le volte che guardavamo il telegiornale. La mente di un bambino è per me sacra, ma non solo dal punto di vista del padre, trattandosi di mio figlio, quanto dal punto di vista che i bambini sono ciò che è più vicino alla mente perfetta, alla mente di DIO.

Loro non vivono come noi adulti in un eterno passato, o in un'eterna ricerca del futuro, ma in un meraviglioso momento presente, che gli fa apprezzare tutto ciò che accade al momento, rendendoli naturalmente positivi ed entusiasti.

Questo esempio di vita vissuta, ci porta a comprendere quanto siano deleteri per la nostra mente positiva i telegiornali e quanto debbano essere rifuggiti per potersi mantenere positivi ed entusiasti, ma soprattutto ci da una chiave di lettura importante: se vogliamo essere persone nuove, dobbiamo nutrire la nostra mente di cose nuove, in linea con ciò che

vogliamo diventare, in linea con ciò che vogliamo creare, con il nostro nuovo mondo.

Se il nostro obiettivo è costruire una baita in montagna, ci approvvigioneremo del miglior legname e andremo in una segheria, se invece vogliamo costruire la nostra casa in mattoni, andremo presso un centro edile a scegliere i nostri materiali da costruzione.

Certo non faremo mai il contrario, ci viene naturale pensare che nella vita reale le cose funzionino in questo modo, mentre è per noi innaturale pensare che la nostra mente sia qualcosa di fisico e si nutra anche lei

di sostanze mentali, di pensieri, di parole e d'immagini.

Spesso pensiamo la nostra mente come qualcosa di scollegato dalla realtà che ci circonda, come se vivesse in un mondo suo, come se veramente noi fossimo indipendenti da ciò che ci accade intorno e da tutto ciò che la nostra società ci propina, in un mantra continuo e devastante, fatto di eventi negativi che minano dall'interno il nostro presente e il nostro futuro.

Con questo non sto dicendo che dobbiamo andare a vivere come eremiti su una montagna, ma dico che un telegiornale al giorno è più che sufficiente, e che per rimediare a un

tale alimento indigesto, servono poi almeno quattro o cinque cose positive con cui alimentarsi e compensare il livello di negatività assorbito.

I telegiornali sono molto sconsigliati al pubblico non adulto!

E molto sconsigliati anche a quello adulto!

Quando mangiamo pesante o beviamo troppo, le conseguenze si fanno sentire dopo poco tempo, magari la sera prima di dormire o il giorno dopo in caso di sbornia, quando invece viviamo e alimentiamo la nostra mente con telegiornali, letture morbose di horror o di omicidi, o siti internet particolarmente nefasti, tutto ciò viene

vissuto in modo superficiale e non notiamo nessun cambiamento particolarmente sgradito, tutto è nella normalità e infatti tutto è come prima, disperatamente uguale a prima .

Fai le cose che hai sempre fatto e otterrai i risultati che hai sempre ottenuto, in altre parole niente di nuovo.

Quando però ci capita di andare in vacanza, magari in un posto all'estero dove le nostre abitudini vengono interrotte per una o due settimane, non riusciamo a guardare il telegiornale e a nutrirci del solito ambiente lavorativo, dove si parla di disgrazie e disastri, per essere uniti nella

sofferenza e anche perché spesso non c'è nient'altro da dirsi, succede qualcosa di inaspettato.

Cominciamo a ritrovare più frequentemente il sorriso, il mondo ci appare sotto una luce diversa, tutto brilla di colori più vividi, le persone ci appaiono più cordiali e noi stessi lo siamo.

Allora pensiamo che sia l'effetto della vacanza, di quel posto particolare nel mondo, che ha un panorama e un clima meraviglioso.

Sì, in parte è vero, se abbiamo scelto come luogo di vacanze un posto che ha tali caratteristiche.

Ma provate a chiedere al cameriere

che vi sta servendo il cocktail o al gestore dell'albergo, che tutto l'anno vivono lì, e vi dirà: " Si sono fortunato a vivere qui, però sai, io son qui per lavorare e alla fine tutto il mondo è paese".

Vi accorgerete guardando con i loro occhi che quel posto non ha nulla di diverso dal posto in cui vivete.

Sì, forse avrà luoghi e scenari meravigliosi, ma la verità è che passeranno inosservati al cameriere che lavora lì tutto l'anno, mentre per voi sono qualcosa di eccezionale.

Ma allora cosa c'è che rende tutto così splendido e particolare ai vostri occhi? C'è una verità più profonda da

comprendere.

Siete voi che siete diversi!

Avete spezzato un circolo vizioso di abitudini negative, state nutrendo la vostra mente in modo diverso, la alimentate maggiormente con pensieri positivi e azioni gratificanti, e lei risponde in modo normale a questa nuova alimentazione, che è un cibo per lei naturale e meraviglioso, lo stesso di cui l'avete nutrita quando eravate bambini spensierati e non vi curavate dei mali del mondo, se non attraverso il riflesso negli occhi dei vostri genitori, ma siccome li vedevate poco perché andavano a lavorare, avevate tutto il tempo per nutrirvi la maggior parte

delle ore del giorno di eventi fantastici e bellissimi, che rendevano positive, meravigliose e assolate le vostre giornate, anche quelle di pioggia.

Per comprendere a fondo questo concetto basta pensare a quando diamo un nuovo gioco complesso a un bambino di pochi anni di vita, lo guarda, ci gioca un po' per studiarlo e capirlo, poi ritorna a prendere in mano un cucchiaino, un bastone o un qualsiasi oggetto senza valore per perdersi ore a costruire, con quell'oggetto semplice e poco costoso, migliaia di nuove avventure immaginarie.

La semplicità è una chiave universale per aprire nuovi mondi, non servono

cose complesse per accendere la nostra mente e la nostra immaginazione, servono invece le condizioni ideali, il giusto terreno dove seminare e far germogliare nuovi fiori e frutti appetitosi.

Per creare un nuovo mondo dobbiamo quindi nutrire la nostra mente di eventi/pensieri positivi, che vanno semplicemente ricercati, selezionati e vissuti.

Innanzitutto decidiamo cosa guardare in televisione, secondo questa nuova ottica critica, lo stesso faremo su internet e sui luoghi che frequenteremo.

Con una partenza di questo tipo

abbiamo buone possibilità di riuscita, infine selezioneremo le persone da frequentare, e se non possiamo scegliere più di tanto su quest'ultimo punto, sappiate che verrà in vostro soccorso la legge d'attrazione. Questa legge trova le sue origini in un detto che abbiamo in ogni cultura: "chi si assomiglia si piglia", per cui vedrete che cambiando la nostra alimentazione mentale attiveremo nuovi modi di vedere le cose nella nostra vita, questi nuovi modi ci faranno realmente vedere, nuove o vecchie cose e nuove o vecchie persone, in modo diverso. Si creeranno così nuove relazioni, con nuove o vecchie persone, riscoperte

secondo un'ottica differente.

Noi siamo cambiati nella nostra alimentazione mentale e così cambiano anche le nostre abitudini, gli altri lo notano e le persone giuste si avvicinano a noi, perché vibriamo sulla loro frequenza, e così anche le nostre relazioni sociali cambiano progressivamente in un circolo virtuoso di positività.

Nel momento in cui avrò cominciato questo cambiamento, potrò poi, se vorrò, estendere la mia alimentazione positiva anche al cibo.

Non ho mai fatto diete, tranne una volta per pura curiosità, ma quando l'ho fatta mi son reso conto della fatica

mentale, oltre che fisica, nel seguire delle regole d'alimentazione diverse da quelle abitudinarie. Infatti, nelle abitudini alimentari, ritorna il nostro inconscio, dove da generazioni si tramandano cibi buoni e cibi cattivi, secondo la nostra opinione, quella dei nostri genitori e dei loro avi.

Perché migliaia di nuove diete ogni anno nascono e muoiono? Perché si sprecano pagine di giornali, libri e trasmissioni televisive, senza ottenere nessun risultato duraturo?

Perché cambiare in superficie, senza una maturazione e un cambiamento interiore, è sempre qualcosa di momentaneo, non dura a lungo, a meno

che non ci sia un cambiamento anche nel nostro inconscio, una nuova frequenza che si è generata ed è consolidata sotto la superficie della nostra coscienza.

Noi stessi, i nostri genitori, i loro avi e la nostra cerchia sociale combattono per lasciare tutto immutato. Quindi, anche qui, serve strategia e tattica, motivazione e forza di volontà, ma nulla è possibile se il mio corpo è sabotato dalla mia mente.

Il detto latino, “ mens sana in corpore sano ”, pone il corpo prima della mente, ed è probabile che in passato si potesse forgiare il corpo prima della mente, proprio perché il corpo era lo

strumento maggiormente utilizzato e quindi aveva un peso specifico nell'inconscio dei nostri avi molto maggiore. Oggi il corpo è utilizzato molto meno, i lavori fisici sono diminuiti, i muscoli si atrofizzano, se non andiamo a fare un po' di palestra, e la mente la fa da padrone.

Se il nostro subconscio, sede privilegiata delle nostre abitudini, è fatto in maggioranza da cose mentali e non dall'esercizio fisico, noi siamo molto scollati dalle esigenze del nostro corpo, che sentiamo solo in momenti di forte difficoltà, quindi soprattutto quando ci ammaliamo.

E' solo in quei momenti che ci

accorgiamo che dobbiamo veramente cambiare alimentazione.

Avete mai pensato durante una malattia di rimpinzarvi di cose fritte e di prendervi una bella sbornia d'alcool? Credo che se l'avete fatto , se avete pensato una cosa del genere, siete in una situazione molto difficile.

Normalmente quando siamo molto malati, reagiamo nel corpo come fanno gli animali, non mangiamo.

Gli animali, che sul corpo hanno tantissime cose da insegnarci, poiché sono molto immersi in esso e vivono d'istinto, sanno naturalmente, che quando si è malati o feriti non bisogna mangiare ed è necessario lasciare che

il corpo si auto guarisca.

Per questo, la giusta risposta a una situazione di difficoltà del nostro corpo, sarebbe la non-alimentazione, in altre parole il digiuno.

In realtà quando stiamo male, la mamma dentro di noi ci dice: “ mangia che ti riprendi, mangia che ti rinforzi”, e quindi il nostro subconscio, dove lei ha un ruolo prioritario, giacché fin da piccoli è stata la nostra guida nel mangiare, ci porta spesso a fare scelte sbagliate e in controtendenza al naturale decorso della malattia.

Il valore di un digiuno, alimentandosi a sola acqua, è invece un toccasana incredibile e accelera in modo

impressionante l'attività di auto guarigione del nostro corpo. Esso, infatti, è naturalmente positivo, lavora tutti i minuti e i secondi della nostra vita per riequilibrarsi e rigenerarsi, spesso lottando contro di noi, che non facciamo altro che inquinarlo e rendergli la vita dura in ogni modo.

A questo proposito torniamo a rilevare che anche qui noi siamo la CAUSA della situazione del nostro corpo, poiché attraverso l'alimentazione del corpo, attraverso il cibo che ingeriamo, noi creiamo il nostro corpo. Se quindi vogliamo un mondo nuovo per noi, lo possiamo già creare passando per un nuovo modo di

alimentarci, al fine di ottenere un corpo più bello, più forte, più efficiente, un corpo che ci piace.

Non è forse qualcosa che tutti desideriamo?

Son sempre stato convinto che il nostro corpo sia il nostro migliore vestito, che avendo un bel corpo si può andare in giro anche con una maglietta e un paio di jeans ed essere eleganti e affascinanti.

Un corpo scolpito da Dio Greco richiede importanti sacrifici iniziali e la creazione di abitudini di lungo termine molto impegnative, per questo motivo il bilancio fra ciò che mi gratifica, che è appunto un corpo

stupendo, e ciò che mi costa, potrebbe essere sostenibile nel breve, ma non così gratificante sul lungo termine.

Questo fatto mi porterà a volte a voler compensare questi miei sacrifici nell'alimentazione con momenti di gioia infinita: come per esempio sgarrare clamorosamente nell'alimentazione, oppure innescherà una gara continua con me stesso, rendendo il mio corpo un oggetto di culto, fino a che sarà talmente impegnativo da sopraffare la gioia che trovo in esso, perdendo così l'obiettivo originario.

Noi creiamo il nostro mondo per questo dobbiamo stare molto attenti a ciò che

creiamo, se l'obiettivo è un mondo perfetto, dobbiamo sapere che possiamo tendere alla perfezione ma non la raggiungeremo nel corpo e nella mente senza un equilibrio che soddisfi entrambi, e soprattutto non lo raggiungeremo senza la gioia ed emozioni positive per la maggior parte della nostra giornata e della nostra vita.

Dobbiamo allora fare delle scelte sopportabili nel lungo termine e non cose impraticabili già dopo poche settimane.

Se dovessi pensare a un esempio, vedrei ancora nei bambini gli esseri perfetti. Loro si nutrono quando

hanno fame e hanno corpi naturalmente stupendi.

Se non li dopiamo o li stravolghiamo con le nostre abitudini alimentari, cosa che già facciamo durante lo svezzamento.

Infatti, il lavoro dei genitori, oggi come ieri, è proprio quello di trasmettere la cultura dominante, fatta di merende veloci e poco impegnative ad alto tasso calorico e con conservanti a gogo .

Mentre basterebbe un po' di frutta per rendere i bambini efficienti e felici.

Con quest'ultimo esempio possiamo già renderci conto che il lavoro da fare su noi stessi è un lavoro molto importante

e impegnativo. Infatti, si tratta spesso di azzerare la nostra stessa cultura alimentare, nonché la nostra stessa cultura di pensiero.

Per rendere tutto in un programma di lavoro potremmo:

- 1. Fare molta più attenzione a ciò con cui alimentiamo la nostra mente: leggere, ascoltare e guardare principalmente ciò che contribuisce al nostro obiettivo finale, la “forma mentis” che vogliamo avere, il modello che desideriamo perseguire, sia esso Einstein o Casanova.*
- 2. Fare molta più attenzione al cibo che ingoiamo, perché quello è*

l'origine, la materia del nostro corpo. E ricordiamo che il nostro corpo è stato concepito migliaia di anni fa e se discendiamo dalle scimmie, come dice Darwin, siamo dei Frugivori.

- 3. Una volta che abbiamo iniziato questo processo di selezione, sia dei pensieri sia del cibo, ci accorgeremo che abbiamo anche una parte spirituale in noi che inizierà a emergere, a farsi sentire in modo più forte e presente nella nostra vita.*

A proposito di quest'ultimo punto, la nostra parte spirituale, vorrei porre l'accento sul fatto che tutto intorno a

noi è energia, il cibo, l'aria e lo stesso pensiero sono energia.

Se io comincio a nutrire la mia mente e il mio corpo con un tipo di energia positiva, che per la mente sono pensieri positivi e per il corpo sono alimenti maggiormente energetici (ovvero alimenti adatti a un Frugivoro), il mio livello energetico aumenterà automaticamente.

La mia parte spirituale, che solitamente è trascinata verso il basso dai miei comportamenti e dalle mie abitudini scorrette, comincerà quindi a riprendere forza, essendo lei di natura energetica sottile e vibrando solo con ciò che è compatibile con lei. Tutto ciò

mi porterà naturalmente a separare il bene dal male, in altre parole, a capire cosa è bene per me e cosa è male per me.

Di conseguenza, un ciclo virtuoso di scelte e azioni giuste per me sarà una catena meravigliosa di nuove CAUSE, che mi porteranno a effetti altrettanto stupendi nel mio presente e nel mio futuro, creando la vita che ho sempre desiderato!

Il mio presente costruisce il mio futuro, quindi ogni buona scelta nel presente sarà la solida base per un futuro radioso.

(nell'Appendice una tabella della mia alimentazione giornaliera)

4. Capitolo: effetti collaterali, l'ambiente si modifica.

Se c'è una cosa su cui le nostre abitudini si radicano e trovano forti punti d'appoggio per la loro continuità, questo è il nostro ambiente sociale, perché è da lì che hanno tratto la loro linfa vitale.

Dall'inizio del 2012 ho cambiato la mia alimentazione in modo radicale, sono diventato al 90% vegano. Per chi non sapesse cos'è un vegano, è una specie di vegetariano che però non si nutre di proteine animali: niente latte,

niente uova, oltre al niente carne e niente pesce.

Che dite, impegnativo?

Tralasciando i motivi che mi hanno portato a questa scelta che sono molto intimi e legati al mio percorso di vita, ho introdotto questo mio esempio personale per descrivervi la bomba sociale che rappresenta un atto di questo tipo.

Immaginate di vivere, come il sottoscritto, nel cuore della patria della lavorazione del maiale, l'Emilia Romagna, terra di cibi sopraffini e lavorati nel segno della carne, del gusto e della buona cucina: dove burro, latte, uova e carne sono sovrani

incontrastati, qui la mamma, la nonna e la bisnonna si tramandano di generazione in generazione ricette familiari perfette in ogni dettaglio culinario e degustativo.

E dove io stesso ho praticato da decenni in modo normale la cucina emiliana, sia come utente sia come cuoco, riconosciuto nel mio piccolo a casa mia e nella mia cerchia più ristretta di amici e familiari.

Una scelta di questo tipo mi ha fatto diventare di colpo un reietto, un pazzo, un malato nel corpo e nella mente agli occhi di chi mi sta attorno!

Qualcosa di talmente anomalo, ripudiante e curioso, che il mio

normale ambiente sociale ha reagito in modo forte e compatto per rigettarmi e cercare in tutti i modi di farmi retrocedere sui miei passi e sulle mie, a lor dire, strane e irriverenti nuove abitudini alimentari.

Non voglio stare a disquisire se sono io ad aver ragione o gli altri, che è cosa di poco conto, ma vorrei sottolineare la forza che le abitudini hanno nel rappresentarci socialmente.

Quando io comincio a capire, che le mie abitudini segnano la mia vita e la portano verso una direzione che non voglio più seguire, inizio una battaglia, molto dura. Io allora penso di essere solo contro me stesso in questa

battaglia e comincio a lavorare su di esse per cambiarle.

Mi organizzo quindi con un piano preciso, che mi porti con sacrificio a nuove abitudini, e affronto consapevolmente me stesso e il mio inconscio, tenendo duro sulle mie nuove abitudini e cercando di introdurre nella mia mente conscia e nel mio inconscio una nuova frequenza, un nuovo mantra, che mi aiuti poi nei momenti di debolezza a ritrovare anche inconsciamente la nuova strada.

Ecco, è in quel momento, dopo tanto duro lavoro di organizzazione, che mi trovo a combattere con un soggetto ancora più resistente.

Chi?

Un “inconscio collettivo”, qualcosa di ancora più profondo e inaspettato, di cui fanno parte tutte le persone che mi circondano e in particolare quelle a me più care.

Loro si trasformano dai nostri migliori alleati a veri e propri sabotatori, guastatori in grande stile.

Nonostante questo sia un fatto acquisito, vorrei comunque rilevare un altro fatto equivalente e altrettanto inequivocabile.

Le persone a noi vicine ci vogliono bene!

*Voglio scrivere questa frase due volte:
“ Le persone a noi vicine ci vogliono*

bene!”

Ho visto troppe battaglie perse in partenza perché questo concetto viene messo in discussione, per poi far scaturire da una battaglia interna, fatta per cambiare noi stessi, una battaglia esterna, fatta per convincere gli altri delle nostre idee ed infine perdere la guerra.

Dobbiamo partire da questo concetto, se vogliamo arrivare a vincere le nostre vecchie abitudini e a crearne di nuove, “ Le persone a noi vicine ci vogliono bene!!!”. Tutto ciò è importante in primis perché non possiamo combattere due battaglie contemporaneamente, una all'interno

di noi stessi e una all'esterno.

Per questo, qualsiasi cosa dicano i nostri cari, io devo partire dal presupposto che lo dicono per il mio bene e soprattutto perché mi vogliono bene. E questo non è un nuovo stratagemma che voglio proporvi per ingannare la vostra mente, ma la semplice e pura verità, i nostri cari ci vogliono bene e vorrebbero proteggerci.

Vogliono che noi rimaniamo come siamo, perché loro ci amano così come siamo.

Non abbiamo bisogno di cambiare secondo loro, e anche se siamo belli, brutti, magri, grassi o in qualsiasi

modo noi siamo, loro ci amano così come siamo e vogliono proteggerci, perché i cambiamenti portano spesso a delusioni, per cui secondo loro è meglio se restiamo così come siamo.

Inoltre loro stessi, come noi, sono immersi in questo caldo e confortevole “inconscio collettivo”, che va avanti così da mesi, anni, decenni, forse anche secoli e non ha motivi per cambiare se stesso, anche perché non ha capacità creative se non attraverso le piccole modifiche dei singoli che ne fanno parte.

L'inconscio collettivo è la cultura dominante, è qualcosa di assolutamente scontato e consolidato, è

l'insieme di tutti i pregiudizi, ma anche dei valori di una cerchia sociale, ed ha una funzione ben precisa: proteggere gli appartenenti a quella cerchia sociale, dargli un'identità collettiva e contribuire all'identità singola.

Quindi, cambiare le vecchie abitudini vuol dire anche scontrarsi socialmente con le persone più care, nessuno di noi vuole fare questo, nessuno vuole uno scontro.

Per quanto mi riguarda, la mia scelta vegana, è stata progressiva ma anche molto veloce. Non possiamo modificare le vecchie abitudini avendo un nemico così forte sia all'interno di noi stessi, le nostre vecchie abitudini,

che all'esterno di noi stessi, le nostre vecchie abitudini riconosciute dai nostri cari, per questo dobbiamo farci degli alleati almeno all'esterno.

Come fare?

Innanzitutto dobbiamo fare una "DICHIARAZIONE D'INTENTI".

Meglio che le persone a noi care sappiano fin da subito quali sono le nostre intenzioni.

Il modo migliore per fare questo è dirglielo!

Spesso ho notato che alcuni non rendono partecipi le altre persone delle proprie decisioni per motivi intimi, personali, ritenendo che non li riguardi e che non possano in alcun

modo aiutarci o addirittura che possano ostacolarci.

In parte questo è vero, proprio per il discorso che dicevamo prima, che le persone che ci amano ci vorrebbero sempre uguali, perché loro ci amano così come siamo, ma se noi non li coinvolgiamo nelle nostre scelte e soprattutto in scelte che ci cambieranno ai loro occhi, troveremo sicuramente in loro dei nuovi nemici.

Mentre possiamo invece avere degli alleati entusiasti, o almeno dei collaboratori neutrali, che ci amano e ci rispettano nelle nostre scelte anche senza dividerle.

Fare una DICHIARAZIONE

D'INTENTI alle persone a noi più vicine può avere degli sviluppi molto positivi, dopo un normale inizio negativo, dovuto alla sorpresa e alle resistenze inconsce collettive.

Infatti, impegnarci verso noi stessi ha un effetto importante, ma fare una DICHIARAZIONE D'INTENTI e impegnarci di fronte ai nostri cari e in generale alle persone intorno a noi ha dei risultati veramente eclatanti.

Questa nostra intenzione dichiarata rafforza la nostra forza di volontà e prepara l'universo attorno a noi all'entrata in campo di una nuova CAUSA, che avrà effetti dirompenti sullo status quo.

*Una DICHIARAZIONE D'INTENTI
fatta in famiglia, nella cerchia di amici
e anche con conoscenti sconosciuti ci
impegna verso il mondo, e tale impegno
mette in movimento non solo il nostro
pensiero ma anche quello di altre
persone, iniziando un lavoro di
cambiamento in quello che prima
abbiamo definito l' "inconscio
collettivo".*

*Se lavoriamo consapevolmente sulle
nostre vecchie abitudini, introducendo
le nuove abitudini, stiamo già
lavorando sul nostro inconscio, se poi
riusciamo, attraverso la
DICHIARAZIONE D'INTENTI, a
lavorare anche sull' "inconscio*

collettivo”, allora le nostre probabilità di successo cominciano ad aumentare in modo vertiginoso.

Infatti, d’ora in poi, se non saremo noi a ricordarci delle nuove abitudini intraprese, saranno gli altri a stimolarci verso questo nuovo percorso e nel bene, con degli incoraggiamenti, o “nel male” con delle provocazioni, chi ci sta attorno ci ricorderà cosa abbiamo dichiarato ad alta voce e ci fungerà da coscienza collettiva nel farci rispettare i nostri impegni.

Un impegno preso di fronte a noi stessi ha un valore importante, ma un impegno preso di fronte agli altri ha un valore ancora maggiore ed ha una

*forza motivazionale ed emotiva
formidabile!*

A questo punto sappiamo che l'impatto sociale delle nostre nuove abitudini è imprescindibile, proprio perché quando parlo di abitudini, parlo di comportamenti normali che mi caratterizzano, in pratica vanno a costituire il mio carattere: “ ah, lui è uno che si alza presto la mattina”, “ si è vero, è un vegetariano”, “ come beve birra lui , non ce ne sono altri”, “ quando parla non smette più”, “ è un tipo molto sportivo, ha un gran fisico”. Come possiamo notare da queste frasi, le nostre abitudini sono alla fine i punti fermi che utilizzano gli altri per

definirci e per essere sicuri che stanno parlando di noi, anche quando si confrontano con altre persone parlando di noi.

Se togliamo delle abitudini a noi stessi e le cambiamo con delle abitudini nuove, cosa succede?

Togliamo dei punti di riferimento alle persone attorno a noi, non sanno più come definirci e ciò è preoccupante per loro, li destabilizza.

Li rende insicuri!

A questo punto una chiara e immediata DICHIARAZIONE D'INTENTI può dargli dei nuovi punti di riferimento, che non sono importanti solo per me ma anche per loro.

Gli diamo nuovi punti d'appoggio, li rendiamo sicuri!

Una volta che ho definito dei nuovi punti di riferimento per tutti quelli che fanno parte della mia cerchia sociale, non avrò più nulla da temere dall'esterno, ovvero saprò cosa posso aspettarmi, nel bene e nel male.

Avrò la consapevolezza che le mie energie possono essere focalizzate all'interno, dove mi aspetta un lavoro più importante, che mi confronta giornalmente con me stesso, nella ricerca di un consolidamento delle mie nuove abitudini e del mio nuovo aspetto esteriore a livello sia personale, sia sociale.

Quando le mie nuove abitudini positive si saranno consolidate, io trarrò energia positiva dall' "inconscio collettivo" per continuare nella mia strada di auto miglioramento.

Non sono più un corpo estraneo, non ho bisogno di nascondermi e di agire in clandestinità, spreco energie incredibili per giustificare i miei comportamenti, o per inventare nuove bugie che vadano a sostenere il mio vecchio me.

Tutto è più efficiente ed efficace a livello energetico, sia per me sia per il mondo che mi circonda.

Provate a pensare a uno strumento musicale che suona in un'orchestra e a

un certo punto cambia la partitura solita e decide di aumentare la velocità o cambiare tonalità.

Che cosa accadrebbe?

Ci sarebbero delle dissonanze immediate e tutti noteremmo delle stonature, queste dissonanze, se vengono dichiarate in precedenza, danno modo a tutti gli altri di essere pronti a un cambio di ritmo o a un cambio di tonalità. A questo punto, ci sarà chi si adatta e chi no, ma tutti sanno cosa sta per succedere e quindi sono pronti.

Non c'è niente d'inaspettato, quindi non ci sarà spreco di energia per fraintendimenti o per riprendere tutto

da capo, per chiarirsi e poi decidere se proseguire a suonare assieme.

L'universo non accetta lo spreco di energia!

Un malinteso, qualcosa che si discosta dalla verità attuale, porta a una dispersione di energia per ristabilire un equilibrio, che è sempre dinamico, ma che tendenzialmente si mantiene bilanciato in modo indefinito.

Questo vale in natura e nella società, quindi se sei stonato o dissonante non necessariamente devi smettere di suonare, ma è importante che tu dica che vuoi suonare così, è importante che dichiarare apertamente le tue intenzioni, e se non confliggheranno con quelle

degli altri, ma influiranno solo su te stesso, alla fine passeranno e verranno accettate come un nuovo livello di equilibrio energetico.

Oggi, i mie stessi amici, mi ricordano che sono vegano, sono loro i nuovi guardiani delle mie nuove abitudini, e dovrò giustificare a loro le mie debolezze quando faccio alcune eccezioni alla mia alimentazione, mi basta mangiare un piatto di cappellacci con la zucca che subito qualcuno mi ricorderà che la pasta dei cappellacci è fatta con l'uovo di gallina e quindi cercherà di cogliermi in fallo.

Tutto ciò diventa un ulteriore stimolo

per me, per procedere con ancora più energia verso la mia scelta e tentare nuovi miglioramenti, oppure diventa un'occasione per non prendermi sul serio al 100% e fare un piccolo sgarro alla mia stessa scelta.

E' l'eccezione che conferma la regola!

5. Capitolo: gestire il cambiamento, barra a dritta.

Quando mi trovo davanti ad un ostacolo, magari mentre vado in auto o in bicicletta o a piedi, ho dei tempi di reazione diversi secondo la mia esperienza di guida o le dimensioni dell'ostacolo, in ogni caso, una volta che l'ho individuato, reagisco di conseguenza e attuo la mia strategia per evitarlo, o meglio per superarlo e procedere sul mio normale cammino. E quando l'ostacolo sono io?

Quando l'ostacolo sono io, le cose diventano più difficili, aggirarmi, superarmi, i verbi che rappresentano l'azione da svolgere sono tutti riflessivi e quindi portano sempre verso di me.

Allontanarsi dalle vecchie abitudini, per sostituirlle con le nuove abitudini, è un processo laborioso e spesso ingannevole, perché mi trovo spesso inconsapevolmente a boicottare le mie stesse buone intenzioni.

Avviene come uno sdoppiamento, il vecchio me si mette in mezzo alla strada e mi mette alla prova, vuole testare le mie nuove capacità di guida, mi sfida su un terreno nuovo, dove

buche e avvallamenti mi attendono inesorabili.

Il vecchio me è certo, vive in sicurezza e con la forza dei tanti momenti passati in cui il mio comportamento è stato sempre lo stesso, è come se avesse impressa una matrice con questi eventi, una matrice che ha prodotto copie numerose di queste mie azioni e le ha sparse in giro nel tempo e nello spazio. E non solo sono sparse nel tempo e nello spazio, bensì presso i miei amici, i miei conoscenti e i miei parenti.

Tutte queste copie delle mie vecchie azioni, dei miei vecchi comportamenti, mi aspettano a ogni angolo della strada rendendo la mia guida sempre

più difficile, tortuosa, piena di ostacoli imprevisti, piccoli e grandi, che si articolano in ogni momento della mia giornata.

A questo punto ci sembra di essere dei piloti di Rally o ancora peggio dei piloti da safari, a ogni curva una buca o una montagnola da superare, sempre pronti ad attaccarci da qualche parte con il verricello per ritirare su un'auto che s'impantana continuamente.

La situazione non è delle migliori!

Quanto potrà durare la mia determinazione? Quanto potrà essere forte la mia volontà? Quanto mi sento il pilota di quest'auto infangata e malridotta o quanto mi sento invece

l'ostacolo in mezzo alla strada?

Nello sdoppiamento fra il vecchio e il nuovo si gioca la partita più importante, non posso lasciare spazio al compromesso, non posso essere pilota e ostacolo, o sono il pilota o sono l'ostacolo, o sono dentro l'auto nuova che percorre questa nuova strada sconnessa, difficile ma intrigante e meravigliosa nei nuovi risultati che andrò a ottenere per me, o sono fuori dall'auto a seminare ostacoli al mio nuovo percorso.

Per questo dovrò indossare un costume, una maschera che mi aiuti a superare tutti gli ostacoli che mi si presenteranno davanti, questi ostacoli

non devono riconoscermi, essi non mi appartengono, ovvero non appartengono alla maschera che sto indossando, al nuovo personaggio della mia vita che ho messo come pilota della mia auto in questo safari.

Il segreto per vincere tutti gli ostacoli lungo il mio cammino e quello di “agire come se” io fossi quel nuovo pilota d’auto, “agire come se” da sempre io avessi queste mie nuove abitudini.

Esse sono sempre state lì, c’erano contemporaneamente alle vecchie, erano una possibilità della mia vita anche prima, una possibilità che non ho messo in pratica fino ad ora, ma

esistevano anche nel mio passato, ora gli ho dato sostanza, le ho rese vive, attuali e hanno cambiato la mia vita presente, passata e futura.

Sì, anche passata, perché io non sono più nel mio passato quello che si comportava in quel modo, io non riconosco più le mie vecchie abitudini, non fanno più parte di me, non fanno parte del nuovo me, che ho messo in campo da pochi giorni, da poche ore, ma che ha un passato diverso in quanto io ora “agisco come se” fossi stato sempre così!

Non importa se il cambiamento è troppo evidente, agli occhi miei e degli altri, io “agirò come se” fosse sempre

stato così !

Non importa se qualcuno mi darà dell'ipocrita, perché il nuovo me non è ipocrita, ma “agisce come se “ fosse sempre stato così, è una maschera ben studiata e coerente, nelle sue azioni, nelle sue scelte e “agisce come se “ esistesse da sempre.

Il nostro passato, il nostro presente e il nostro futuro coincidono.

“Agiamo come se” le nostre regole nuove, che danno origine alle nostre nuove abitudini, fossero la normalità.

In realtà è una questione di pochi giorni, al massimo qualche settimana, una volta che la mia

“DICHIARAZIONE D'INTENTI” ha

fatto il giro di tutta la mia cerchia sociale più ristretta e quella un po' più allargata, la barra di navigazione è posizionata a dritta e il mio nuovo percorso è tracciato!

All'inizio dovrò avere un atteggiamento un po' maniacale verso le mie nuove abitudini, non posso cedere spazi al vecchio me, il personaggio che sto vivendo ha un atteggiamento che percepisco come inflessibile.

In effetti, è da tutta una vita che si comporta così, per cui è normale che "agire come se" non dia spazio al compromesso. Il nuovo me che ho messo in campo ha abitudini

consolidate, che trovano la loro consistenza nella mia determinazione e nella mia volontà sì, ma soprattutto nella mia capacità di fingere, nella mia capacità di dissimulare.

Utilizzo quindi arti dello spettacolo, divento un artista, uso le mie capacità creative, creo il mio nuovo mondo!

Perché creare secondo il principio che “ nulla si crea, nulla si distrugge, ma tutto si trasforma “ è appunto una trasformazione, un cambio della mia forma esteriore, in primis agli occhi miei e quindi agli occhi degli altri.

Io sono lo skipper della mia nave e nel porre la barra a dritta ho deciso una nuova rotta, ho disegnato sulla carta di

navigazione delle nuove linee che mi rappresentano e queste linee esistevano anche prima della mia decisione. Queste nuove linee, non sono nuove, sono sempre state lì ad aspettarmi, il compasso e la matita erano appoggiati sulla carta di navigazione da parecchio tempo ed io ho deciso solo ora di tracciarle, ma la possibilità che fossero tracciate proprio da me era già lì, era in attesa di essere creata.

E la mia carta di navigazione, io sono lo skipper della mia nave, io sono la CAUSA, al di là della forza del vento e del mare che troverò nella mia navigazione, al di là dell'equipaggio

che ho a bordo e delle altre navi che incrocerò nel mio cammino, io sono il capitano della mia nave, io traccio la rotta e se ciò non è chiaro a sufficienza allora “agisco come se “ lo fosse, come se io fossi il capitano della mia nave e dalle mie azioni, dalle conseguenze delle mie azioni, nasce e prende sostanza il fatto di essere il capitano della nave.

I fatti creano la nuova realtà, il loro susseguirsi è un processo veloce, che segna per sempre una nuova rotta nelle due direzioni possibili, il futuro e il passato.

La parte più insidiosa di questo cambiamento in realtà non è fuori di

me, dove invece risiedono tutte le mie paure iniziali: “cosa penseranno di me gli altri?”, “mi daranno dell’ ipocrita, proprio io che prima ero così, adesso mi comporto in questo modo?”, “che dirà mia moglie?”, “che dirà mio marito?”, Ecc. Ecc. Ecc.

La parte più insidiosa dell’ “agire come se”, del mettere in scena queste mie nuove abitudini/comportamenti, rimane dentro di me, latente negli angoli più reconditi, perché ogni vecchia abitudine ha agganci imprevisi nella vita di tutti i giorni.

Nel recente passato, la mia esperienza come vegetariano, con tendenza vegana, mi ha portato a vivere momenti

meravigliosi di benessere fisico, ma contestualmente mi ha portato a momenti di sconforto e a crisi eliminative, dovute al mio vecchio stile alimentare, che mi hanno messo in forte crisi e hanno fatto riemergere vecchi dubbi, paure profonde e ancestrali, che risiedono nei miei primi anni di vita.

Una fra le tante è: “Mangia, che se non mangi muori!”.

La cosa vi può sembrare drastica, ma vi posso assicurare che bastano due giorni di digiuno per far diventare questa paura un oggetto palpabile, con la sostanza del freddo marmo lapidario.

Al tempo stesso piccoli eventi, come una vacanza in famiglia in un hotel dove le orecchiette con le cime di rapa le fanno con l'aggiunta di acciughe, cosa che ignoravo nella mia ricetta vegetariana, mi ha fatto abbandonare con estremo dispiacere uno dei miei piatti preferiti.

Come vedete, da un estremo all'altro, le vecchie abitudini si presentano nella quotidianità e tenere la barra a dritta può diventare molto difficile se il personaggio che abbiamo costruito, la maschera che indossiamo, è attaccata male al nostro volto.

Percepisco che alcuni di voi criticheranno questo modo di "agire

come se” e soprattutto l’idea di indossare “temporaneamente” una maschera.

A voi vorrei porre alcune domande:

“ Che maschera indossate ora?”

“ Il personaggio che state interpretando ora quanto fa parte di voi e quanto vi è stato donato da altri?”

“ Quanto c’è dei vostri modelli genitoriali dentro di voi, quanto invece è frutto del vostro lavoro interiore e delle vostre esperienze personali?”

Ricordo un amico carissimo che fino all’età di diciotto anni, o forse qualcosa in più, diceva di non amare il pesce e che il pesce puzzava, poi un

giorno l'ha assaggiato per caso o per necessità e se n'è innamorato. In realtà, a casa sua non si cucinava il pesce, forse la mamma o forse il papa non amavano questo cibo e quindi non gli era mai stato proposto in tavola.

Da vegetariano dovrei dire che forse era stato fortunato, fino ad allora, e visto il pesce che mangiamo oggi sarebbe stata buona cosa che avesse continuato così, ma la cosa che mi interessa sottolineare qui è che in realtà tanti dei modelli che seguiamo e che ci portiamo dietro per tutta la vita non sono nostri.

*Noi indossiamo già una maschera!
E' sconvolgente questa cosa!*

La prima volta che l'ho toccata è stato come NEO nel film Matrix, quando dopo aver ingoiato la pillola blu si è ritrovato in un liquido amniotico appiccicoso ed è stato scaricato nello sciacquone come materiale di scarto, elemento non desiderato, rifiuto della società.

Ebbene la sensazione iniziale è più o meno questa, sapere di essere una compilation di pensieri messi da altri, anche se questi altri sono le persone a noi più care, rimane una sensazione destabilizzante.

Specialmente per chi ha velleità creative, o artistiche, e per chi ha velleità intellettuali o ha un'alta

concezione della propria maschera, gli è affezionato, diventa un shock sentire il profumo di plastica appiccicato sul volto, la freddezza di un artefatto a cui si è contribuito ben poco.

Le maschere che abbiamo sul nostro volto ci danno sicurezza, accettazione, e su queste si attaccano buona parte delle abitudini che ci portiamo dietro, per cui spesso per sradicare queste abitudini abbiamo bisogno di lavorare sulla nostra maschera originaria.

Non ho detto che dobbiamo disfarla e buttare il bambino insieme all'acqua sporca!

Il desiderio di ribellarsi, d'interpretare l'angelo caduto e reagire

violentemente contro chi ci ha dato la maschera è un sentimento legittimo, ma perfettamente inutile.

Ho visto i peggiori disastri fra amici e conoscenti che hanno trovato in questa strada una ragione di vita, non capendo che, negando se stessi e la propria maschera, non si arriva ad altro che a una nuova maschera fatta di negatività, fatta di antimateria, che non fa altro che distruggere la materia attorno a noi, prendendo sempre più spazio in una voracità senza fine e senza scopo.

Non voglio citare esempi o dare spazio alla cronaca nera, ma il percorso che propongo non è assolutamente questo,

che rimane a mio parere una strada senza uscita, uno spreco di vita e di energie verso il nulla, senza una reale crescita di se stessi, senza un beneficio per se e per gli altri.

Mettersi in discussione, è un lavoro di cesello, la creazione di un'opera d'arte, un magnifico mosaico di tessere colorate, dove ogni tessera va posata con delicatezza e con amore, immaginando noi stessi come la nostra opera d'arte finale, l'opera di una creatività che è la massima espressione delle nostre capacità e qualità attuali, ma anche lo sforzo di un salto quantico.

E' usando l'immaginazione in senso

positivo, che inventeremo questa nuova maschera e la metteremo in campo attraverso la creazione di nuove abitudini positive, che ci daranno un impulso verso nuovi territori inesplorati del nostro essere e della nostra capacità di relazione con gli altri.

Tenere la barra a dritta della nostra nave risulta più semplice se sappiamo che abbiamo già fatto tutto, che possiamo “agire come se “ tutto è già stato fatto e le nostre nuove abitudini esistono da sempre.

Se poi aggiungiamo che il programma di lavoro che stiamo seguendo ci dà dei benefici immediati e di lungo termine,

*perché andiamo verso un crescita
positiva del nostro essere, nel corpo ,
nell'anima e nello spirito, allora
possiamo attingere energie infinite
attorno a noi, perché l'universo
cospira positivamente su chi segue le
sue regole e ne amplifica la sua azione.*

*Del resto questo modo di fare esiste da
sempre ed ha sempre funzionato, ogni
grande e piccola impresa inizia da un
primo cliente, che a volte non è il più
fortunato, ma è quello che si fa con la
più grande passione, proprio perché è
il primo.*

*Ogni medico ha avuto il suo primo
paziente, ogni avvocato il suo primo
cliente, ogni azienda la sua prima*

fornitura, e tutto ciò è accaduto indossando una maschera per la prima volta.

Il primo passo, se fatto con intenzioni buone e positive, è benedetto dall'universo con la "fortuna del principiante", perché l'universo ama trasformarsi ed essere sempre diverso, niente nella vita rimane fermo senza marcire.

Chi si ferma nella vita è proprio perché ha perso la sua vitalità, quindi lascia spazio a nuovi elementi catalizzatori che servono per indurirlo e poi spappolarlo in una massa putrescente fino a che non si trasforma ancora in nuova vita.

Mentre chi cambia e va nella direzione positiva della vita, si arricchisce sempre più e vive nell'abbondanza, che è una legge della vita stessa.

Il fatto che “piove sempre sul bagnato” e che spesso questo detto sia visto in modo negativo, in realtà ci dovrebbe rassicurare, se ci mettiamo fra quelli che desiderano la pioggia e si mettono fuori all'aperto ad aspettarla.

Dobbiamo quindi sempre guardare fuori che tempo fa e vestirci per una giornata di sole, se fuori c'è bel tempo, mentre prenderemo l'ombrello se piove. E veramente un grande spreco usare le proprie energie per andare contro corrente, e quando dico contro

corrente non parlo certamente della cultura dominante, ma parlo della sola e unica corrente che riconosco:

l'energia e le leggi dell'universo, che disegnano le leggi della natura.

Tenere la barra a dritta vuol dire seguire queste leggi, riconoscerle e utilizzarle per una propria crescita personale e per contribuire a sviluppare l'universo stesso.

Credo non ci sia nulla di più anticonformista e rivoluzionario oggi che seguire le leggi naturali e universali, visto il mondo in cui viviamo.

Essere quelli che escono dal proprio guscio, si aprono al mondo e alla vita,

*con la consapevolezza di costruire
senza dover demolire l'edificio intero,
migliorando progressivamente un
lavoro che diventerà la nostra opera
d'arte e che rappresenterà
semplicemente noi stessi in comunione
con il tutto.*

6. Capitolo: l'amore dissolve la paura.

“Ama il prossimo tuo come te stesso”, una frase dalla potenza incredibile, una frase che ha socialmente un impatto immediato e deflagrante, che accende le coscienze degli uomini nella maggior parte del pianeta, una frase che non ho capito se non dopo molti anni che l’ho sentita, una frase che ancora oggi faccio fatica a mettere in pratica, nonostante ne abbia percepito il senso.

Questa frase, attribuita a Gesù, ci dimostra come fosse un uomo di altri

tempi, che ancora devono arrivare.

Gesù nei vangeli è un uomo semplice nei suoi comportamenti quotidiani e se vogliamo notare un'abitudine, è quella di pregare o di ritirarsi per meditare.

Ci ha trasmesso migliaia di concetti e di frasi che possono essere approfonditi secondo diverse chiavi di lettura, ma tutte hanno un'unica direzione, sempre positiva e in linea con le leggi della natura e dell'universo.

Le parabole di Gesù arrivano direttamente alla mente e al cuore, egli, disegnando delle storie, comunica attraverso le immagini, e queste hanno un senso sempre e comunque legato

all'uomo e alla natura. Egli parla di alberi e di semi, di vendemmia e di uomini, tutto è sempre intrecciato, tutto segue un flusso e rispetta le leggi naturali/universali. Ci dice, in ogni parabola, che ci sono delle leggi che valgono per la natura e che le stesse leggi si ripropongono all'uomo, dal buon albero nasce sempre il buon frutto.

Questo è un concetto che ormai dovremmo aver acquisito: le abitudini tracciano dei sentieri, il perdono dei peccati può cancellare un sentiero e riproporci di rientrare dentro certe leggi, ma se non modifichiamo tali abitudini torneremo a sbagliare strada.

Per questo dobbiamo capire bene la legge dell'amore e quella della paura.

Infatti, le abitudini, l'amore e la paura hanno un nesso molto forte.

I nostri comportamenti, che divengono abitudini negative, hanno spesso un'origine socialmente legata alla paura. Per esempio il fumo, abitudine socialmente accettata e ormai anche socialmente perseguita, a causa delle sue inequivocabili conseguenze negative per la salute, trae le sue origini dalla paura.

La paura di non essere socialmente accettati per come si è da ragazzi, per le proprie insicurezze, in un momento della vita dove non si sa di preciso chi

si è e cosa si sta diventando. Il fumo ha dato sicurezza a migliaia di giovani, ha tolto le paure e ha reso spavaldo anche il più timido dei ragazzi, senza contare che oggi grazie alla campagna antifumo diviene una vera e propria sfida al sistema, per cui sintomo di coraggio e vera sfida contro la razionalità, in un avvitamento carpiato che pone l'individuo ad affermare se stesso danneggiandosi.

incredibile ma vero!

Trasformare le proprie paure in una sfida, è quanto di più spiacevole e perverso ci può capitare.

Amarci per come siamo, è quanto di più importante e meraviglioso ci possa

capitare.

Poco tempo fa ero in un parco giochi, dove su scivoli d'acqua ci si metteva alla prova cercando di superare le proprie paure, naturalmente tutto è già preconfezionato e la possibilità di farsi male è veramente ridotta al minimo, ma la paura è presente lo stesso, il senso di sfida è l'oggetto del parco e su questo tema si fa la fortuna dello stesso.

Niente di male in tutto questo, ovvero nel rendere profittevole la voglia di superarsi, ma proprio qui sta la consapevolezza che chi ha ideato i giochi acquatici del parco conosce bene l'animo umano, sa che più ci si

spinge verso la paura più cresce l'eccitazione, più cresce l'eccitazione e maggiore è la soddisfazione momentanea nel sentirsi vivi e protagonisti in questa situazione di potenziale pericolo.

Le abitudini negative vivono di questo meccanismo, ci espongono alla paura e all'eccitazione in un primo momento, poi si consolidano socialmente attraverso l'approvazione che stavamo cercando, quindi si radicano nella nostra mente e diventano il quotidiano. A questo punto, tali abitudini negative fanno parte di noi e ci impediscono di trovare o provare altre strade, diventano un modo per eccitarsi che

sempre meno produce il suo effetto, fino a lasciare solo l'effetto di una paura iniziale, ovvero una condizione negativa a livello fisico, emotivo o addirittura spirituale, in funzione della gravità di questa abitudine negativa.

Capiamo così che è difficile trovare una strada razionale che ci porti a una soluzione per questi nostri comportamenti, che sul lungo termine, pregiudicano la nostra salute in tutte le sfere del nostro essere.

Per questo tutti i più grandi guru, ma in particolare Gesù, ci propongono un'altra strada, una strada non razionale ma legata all'amore.

La paura è il buio, l'amore è la luce!

Dove c'è l'amore non può esserci la paura, come dove ce la luce non può esistere il buio.

E fisicamente impossibile!

Sradicare le nostre abitudini negative, superare le nostre paure e sostituirle con altre nuove abitudini positive, è prima di ogni cosa amare noi stessi.

Di seguito, è solo amando noi stessi che potremo amare gli altri.

Non c'è egoismo nell'amarsi, non c'è egoismo nell'amore, amare è un atto implicitamente altruistico, è riconoscersi nuovi, piacevoli e gratificati, è sentire di essere in linea con la vita.

La vita è amore incondizionato!

La vita si riproduce in continuazione, da un seme nasce una spiga con almeno cinquanta chicchi di grano da cui a loro volta possono nascere cinquanta piante nuove, con altri cinquanta nuovi chicchi in un'abbondanza infinita.

Amarsi è quindi riprodursi e di conseguenza rigenerarsi, mettere al mondo, creare un nuovo essere, un nuovo me con abitudini migliori che vanno verso l'abbondanza e l'auto-miglioramento.

La vera chiave per sgombrare il campo dalle nostre paure non è mai la sfida delle stesse, ma è l'amore verso una nuova condizione che stiamo ricercando per noi stessi, è amare la

nostra nuova maschera, ricercarla, rielaborarla, definirla nei minimi dettagli, con la passione che solo l'amore può dare e che non troviamo nel ragionamento e nella razionalità. E' inutile razionalizzare, per quanto siamo bravi, eruditi e competenti, per creare veramente è necessario amare le nostre nuove scelte, anzi scegliere con amore, farsi guidare dall'amore. L'emozione che imprimiamo in questa nuova scelta e in queste nuove abitudini, che importiamo all'interno della nostra vita, sarà la benzina che alimenta il nostro motore.

Essa è inesauribile, in quanto di amore ce n'è sempre in abbondanza, è una

materia infinità, facendo parte dell'atto stesso divino della creazione del mondo.

Il mondo è costruito su un atto d'amore!

Allora quando scegliamo una nuova via, quando creiamo il nostro nuovo mondo, dove staremo per i prossimi giorni, poi mesi e anni, dobbiamo porci una domanda importantissima:

“Vado verso l'amore?”.

“È una scelta guidata dall'amore?”.

Se mi faccio questa domanda e non so rispondere, mille dubbi mi assalgono e mi stritola la paura, ho già la mia risposta: “No!”.

E' inutile dibattersi in ragionamenti

astrusi e perversi, facendo la conta delle perdite e dei profitti, sezionando nei minimi dettagli i ragionamenti e le parole, esaminando il nostro pensiero e quello degli altri al microscopio.

Vivendo notti insonni e giornate lugubri, tormentate da pensieri fissi e indelebili, che ci consumano da dentro e ci tolgono la voglia di vivere e di amare.

Dentro di noi ci sono forze che non conosciamo, che hanno una potenza su di noi inimmaginabile.

La nostra volontà e la nostra determinazione, pur se temprate nel fuoco dell'esperienza, sembrano fiammiferi di fronte a un rogo, se

confrontate a queste forze.

I nostri ragionamenti perfetti non fanno luce attorno a noi e non riscaldano il nostro essere, per quanto proviamo ad accendere questi fiammiferi non succede nulla, ci sembrano sempre più sterili e inutili, mentre avremmo bisogno di un fiume in piena per spegnere ciò che ci tormenta da dentro quando dobbiamo prendere delle decisioni importanti su noi stessi e sulla nostra vita.

“Dove c’è la luce non può esserci il buio”, quest’unica frase dovrebbe rischiarare il nostro orizzonte.

“Dove c’è l’amore non può esserci la paura”.

Se scegliamo secondo la legge dell'amore, se scegliamo la vita, se scegliamo una nuova vita, dobbiamo farlo nell'amore per avere un successo assicurato, diversamente si apre un abisso, una catena di scelte inopportune, che ci portano ancora più a fondo di quanto eravamo in precedenza, e sarà sempre più difficile risalire la china.

Se vogliamo cambiare noi stessi, creare un mondo diverso, cominciando da nuove abitudini positive, dobbiamo farlo secondo la legge dell'amore e dell'abbondanza.

Cambiare se stessi, non è quindi sempre un processo lineare, anzi

difficilmente segue la linea di un ragionamento, assomiglia di più a un salto quantico, a un movimento dettato dal cuore, che non teme nulla e nessuno e ha la potenza della nostra anima immortale.

A volte può sembrare che sia la passione di un momento, ma presto potremo verificare che se c'è l'amore non c'è la paura, mentre se c'è la paura o addirittura il panico, se c'è l'ansia o il timore della sconfitta, stiamo facendo una scelta legata al ragionamento, o a forze interiori che non stiamo comprendendo e che ci portano verso strade che ci avvicinano all'abisso.

Queste scelte, verso un nuovo mondo possibile, servono per farci prendere consapevolezza che c'è qualcosa nella nostra maschera e nella nostra vita che non va!

Queste scelte che portano panico, ansia, depressione, non sono scelte d'amore ma sono come boe in mezzo al mare, indicano qualcosa, forse un punto dove ormeggiare, o un relitto sott'acqua dove ci potremmo incagliare, oppure solamente un punto di svolta.

Queste scelte tremende che ci scavano dentro e ci portano al limite fisico ed emotivo, sono dei segnali di qualcosa di più profondo, qualcosa sotto la

superficie della nostra vita si muove e ci spinge a un cambiamento, ma come in ogni cambiamento, ci si presentano davanti diversi scenari possibili.

Ci troviamo davanti i mondi che possiamo creare per noi, un po' come in un gioco di ruolo, possiamo scegliere quale personaggio e quale storia vivere.

Noi siamo la CAUSA non dimentichiamolo mai!

“Dove c'è l'amore non c'è la paura”, la scelta migliore è l'amore, la scelta peggiore è la paura.

Se devi scegliere fra il denaro e la persona che ami la scelta è ovvia, ma se devi scegliere fra due persone che

*ami, la scelta diventa difficile, vero?
In realtà questo è un falso problema,
non dobbiamo mai scegliere fra cose di
questo tipo, ma dobbiamo sempre
scegliere chi vogliamo essere noi, chi
vogliamo diventare noi, non c'è mai
una scelta fra una cosa o l'altra, o una
persona o l'altra, queste sono solo
illusioni ottiche della vita, sono
proiezioni che noi facciamo di noi
stessi.*

*Noi non abbiamo la possibilità di
scegliere delle persone, forse abbiamo
la possibilità di essere scelti da
qualcuno, in realtà non abbiamo alcun
potere sugli altri, abbiamo potere solo
su noi stessi e possiamo creare solo il*

nostro mondo, non possiamo, ne dobbiamo, creare il mondo di qualcun altro, è una responsabilità che ci porterà solo infelicità personale e delusioni su aspettative disattese .

“Tu, crei il tuo mondo”, non crei il mondo degli altri!

Nel tuo mondo sei la CAUSA e il protagonista del tuo film, nel mondo degli altri sei una comparsa o al massimo un co-protagonista, ma se cambia la trama del film, potresti essere retrocesso a comparsa, non illudiamoci, non aspettiamoci dagli altri ciò che nessun altro può darci tranne noi stessi.

E vero, il mondo in cui viviamo è reale,

lo tocchiamo e ci sembra tutt'uno ma sono mondi che s'intrecciano su diversi livelli, e sono così bene intrecciati che li tocchiamo con le mani, li assaggiamo con la bocca, li vediamo con gli occhi e li sentiamo con le orecchie, ognuno tramite i propri sensi!

Su sette miliardi di persone, ci sono sette miliardi di punti di vista diversi, ognuno di noi, piccolo o grande che sia, è un lato da dove guardare il mondo, è un mondo diverso.

Ci sono forze che però ci muovono e ci accomunano, il subconscio di ognuno di noi è la forza più potente su ognuno di noi singolarmente, poi ce ne sono

altre come il subconscio collettivo o la coscienza di un popolo, di una nazione, infine lo spirito del mondo intero, dell'umanità.

Se riusciamo a incidere sul nostro subconscio, siamo già dei fenomeni!

L'amore è qualcosa che trascende il singolo, trascende anche un popolo, e per quanto sappiamo, arriva a essere un sentimento, un'emozione dell'umanità intera. In tutto il mondo, l'amore di una madre verso il figlio è lo stesso, un amore senza condizioni.

Questa forza ha un potere immenso, la forza dell'amore è qualcosa di universale e vivere secondo i principi di questa forza da un potere smisurato

per il singolo essere umano.

Noi abbiamo questa possibilità, ci è stata concessa da chi ci ha creato come esseri umani, in quanto tali possiamo partecipare e usare la forza dell'amore, anzi esso è dentro di noi, sempre a nostra disposizione, è una forza vitale che ci accompagna e che ci può guidare nelle scelte più importanti della nostra vita, ci può far scegliere la vita appunto, perché l'amore è vita.

Se riuscissimo sempre a scegliere e a trasformare noi stessi nel senso dell'amore, avremo un'evoluzione come essere umani incredibile e diventeremmo figli degli uomini, ovvero figli di quell'umanità che oggi

calpesta il suolo terrestre.

Saremmo così diversi dall'umanità odierna, che sarebbe impossibile non riconoscerci come esseri umani speciali.

Purtroppo la paura oggi sul pianeta terra ha una forza veramente smisurata, ed è alimentata ogni giorno a suon di eventi terribili e catastrofi umanitarie, che ci sprofondano singolarmente nel dubbio e nella paura stessa, sempre di più siamo ansiosi e soffriamo di attacchi di panico, a tal punto che se ci presentassero l'amore sotto forma di un elefante bianco in salotto, non riusciremmo a vederlo. Infatti, il problema più grosso per

scegliere l'amore è proprio riconoscerlo, non abbiamo i sensi abituati a questo sentimento, è più facile per noi vedere il male che riconoscere il bene.

A questo punto abbiamo però ancora una possibilità, forse l'unica.

Riconoscere la paura!

Esatto, forse sarà difficile capire la strada dell'amore, ma è sempre possibile riconoscere la paura, il panico.

Le mani fredde e sudaticce, la sensazione di disagio e inadeguatezza, un percorso difficile che non ci porta a fare le cose con entusiasmo, dove il più piccolo degli sforzi è percepito come

un ostacolo insormontabile.

Tutti questi sono piccoli segnali, che ci indicano qualcosa per noi stessi, ci dicono che non è la strada giusta per noi.

In effetti, tante volte nella vita ci sentiamo in questo modo, però trascuriamo questi segnali perché il vantaggio economico o sociale nel fare ciò che stiamo facendo è evidente e corrisponde all'interesse di qualcun altro, oppure a quello che crediamo sia il nostro interesse.

Una cosa alla fine c'è chiara in fondo al nostro cuore: stiamo vivendo la vita di qualcun altro, non la nostra.

Allora rimandiamo le decisioni

sperando di abituarci a questa situazione, diciamo a noi stessi che è un momento, che passerà, e a volte succede così.

Per un po' di tempo passa, poi all'improvviso succede qualcosa, un evento nuovo e inaspettato, che ci porta nuovamente di fronte a una decisione da prendere, la situazione si compromette sempre più e ci mette con le spalle al muro.

E' la nostra vita, che bussava alla nostra porta!

La vita, la nostra vita, quella vera, non ci lascia mai, inizia bussando delicatamente, poi un po' più forte, infine se siamo sordi e non sentiamo

che sta battendo alla porta, arriva come un ariete e la butta giù.

Ricordo che un giorno, era il 12 settembre del 2002, ero al top della mia carriera professionale, come manager all'interno di un'importante banca a livello nazionale, e durante una riunione fui licenziato in tronco.

A quel tempo guadagnavo molto bene e avevo impegni finanziari importanti, che mi obbligavano, giornalmente, a essere sempre efficiente e disponibile per la banca, in un attimo tutto il lavoro di 8 anni andò in fumo.

Ero furioso, partii con l'auto e mi feci 500 km per raggiungere il mio avvocato e iniziare subito una causa

contro la banca e i suoi dirigenti, ero un pugile nel top della sua forma fisica, che alla finale di categoria era andato al tappeto al primo round, senza neanche aver visto arrivare il pugno.

Mi passai tre mesi a casa a leggere libri, ero disoccupato e ogni quattro o cinque giorni mi chiamava il direttore della mia banca, preoccupatissimo perché io trovassi subito un'occupazione.

Il mio telefono passo dalle centinaia di telefonate al giorno, che mi tenevano occupato fino a mezzanotte, a zero chiamate.

Non avevo più amici?

Mi venne il dubbio che mi avessero staccato la linea, ma il segnale c'era e almeno i soldi della bolletta per ora non mancavano. Feci perdere il lavoro anche alla mia segretaria, che era una persona della mia famiglia, e ciò aggiunse un problema ai problemi finanziari che mi assillavano. Chi mi era vicino si preoccupava per me perché mi vedeva tranquillo a leggere libri, feci anche un abbonamento nella biblioteca del paese e scoprii che ordinandoli per tempo mi avrebbero addirittura comprato loro dei libri che mi interessavano, la cosa mi sembrava impossibile.

Io vengo da una mentalità, dove nulla è

regalato, tutto deve essere per forza frutto del sudore della fronte, e il fatto che qualcuno ti prestasse dei libri gratuitamente e addirittura te li acquistasse mi sembrava un furto.

Comunque sia, qualcosa in me mi diceva di non preoccuparmi e che tutto sarebbe tornato apposto.

Ma così non fu!

Dopo alcuni mesi, ripresi in mano la mia carriera, ero sordo e la vita mi aveva messo al tappeto, allora pensai che ci fosse stato un errore, provai a riprendere ciò che facevo prima, ma non c'erano più le condizioni economiche o congiunturali che mi avevano permesso una carriera così

brillante negli otto anni precedenti, quindi, dopo pochi anni, tornai a ricadere, stavolta non da così in alto e non mi feci male come la prima volta. Ormai bastava un buffetto della vita per stendermi, non ero più il manager in carriera a cui serviva dare un bel colpo. Così quando tutto mi sembrava irrecuperabile, cominciarono a uscire nuove idee su dove orientare la mia vita, non erano tutte meravigliose, anzi alcune mi portarono danni economici ulteriori, ma la barra della mia nave stava virando inesorabilmente in una direzione nuova, più consona a ciò che mi aveva portato a fare le scelte importanti della mia vita.

Ora tutto è ancora in movimento e sto raccogliendo i frutti inaspettati di questa grande svolta, ma qualcosa ho imparato in modo definitivo, ho imparato a scegliere tra la paura e l'amore, una dote che ritengo indispensabile a ogni essere umano che voglia essere felice.

La paura, per me oggi, ha un sapore in bocca, ha un odore nel naso, ha un suono nelle orecchie, ma soprattutto ha una presa allo stomaco, che mi porta ad avere un forte disagio, un senso di nausea che è insopportabile.

L'amore invece, è uno spazio aperto, è un orizzonte di possibilità che si aprono davanti, ha il senso e il sapore

dell'abbondanza, mi da energia, un'energia che mi permette di affrontare sforzi incredibili, che mi accorgo di fare solo dopo di averli fatti, a fine giornata, e che spesso mi lasciano stupefatto nei risultati che arrivano quasi per magia.

Tra le altre cose, ho appreso che non è col sudore della fronte e con la fatica che si ottengono dei risultati, ma è con l'amore per le cose che si fanno, che si affrontano sudore e fatica senza sforzo, come si stesse bevendo un bicchiere d'acqua fresca direttamente dalla fonte della vita.

“Ama il prossimo tuo come te stesso”.
Quindi scegliamo l'amore per le cose

che amiamo e ci ameremo, da lì zampillerà una fonte inesauribile di energia e questa potrà essere la fonte alla quale far abbeverare anche altre persone, restituendo alla vita ciò che ci da ogni giorno e facendo del bene a noi stessi e agli altri.

E, infatti, impossibile per qualcuno che affoga salvare qualcun altro, anzi spesso chi affoga è un pericolo per se e per gli altri ed è meglio tenersi a distanza di sicurezza, fino a che quel qualcuno non è pronto a essere aiutato. Aiutiamo innanzitutto noi stessi, rinforzandoci nelle nostre nuove abitudini positive, solo quando saremo saldi e capiremo di non annegare,

potremo soccorrere qualcun altro che annaspa, aiutandolo veramente a prendere coscienza della strada da percorrere, potendolo guidare con il nostro esempio d'amore per le cose che facciamo.

Se amiamo ciò che facciamo, siamo al centro di noi stessi e capiamo in modo naturale che non possiamo cedere questo centro a nessun altro, neanche alle persone a noi più care.

Ricordo in quest'ottica un passo del Vangelo, dove a Gesù venne detto che fuori c'era sua madre che l'aspettava e lui rispose, in modo molto autorevole, che sua Madre e i suoi fratelli erano qui con lui, sua madre e tutta la sua

famiglia sono per lui quelli che condividono le sue idee e il suo percorso.

Quando amiamo, veramente, siamo così, non c'è madre, non c'è padre, non ci sono fratelli di sangue, ci sono invece le persone che condividono con noi un percorso, quella è la nostra famiglia.

Questo discorso potrà sembrare duro e irriconoscente nei confronti di chi ci ama o di chi ci ha messo al mondo in un atto d'amore, ma è una verità innegabile.

Infatti, chi ci ama veramente, capisce istintivamente la nostra condizione, la passione che mettiamo nelle cose che

facciamo, la felicità che ne deriva, questo è sufficiente, per chi ci ama veramente, per stare al nostro fianco e condividere le nostre scelte, appoggiarci e sostenerci.

Se poi ci capita che le persone attorno a noi, quelle a noi più care, non capiscano le nostre scelte e non vedano il senso di passione, la felicità e l'amore che mettiamo in esse, allora non dobbiamo preoccuparci, arriverà il momento in cui le capiranno, bisogna avere fede e pazienza.

Nel frattempo però se vogliamo rimanere al centro e mantenere il nostro rapporto con loro, nell'attesa che anche loro vedano quello che noi

già vediamo e sentiamo nel nostro intimo, dobbiamo riappropriarci del nostro centro, anche nei loro confronti.

Li coinvolgeremo positivamente nelle nostre scelte trasmettendogli sempre e costantemente il nostro amore, ma senza cedere un millimetro nelle nostre nuove scelte.

Non possiamo rinunciare all'amore per amore, non funziona, non è possibile!

L'amore ha un'unica direzione, parte da noi, dal nostro centro e va verso l'esterno per creare il nostro mondo.

Mentre l'amore che proviamo per i nostri cari, quando questi non condividono le scelte che facciamo per amore e per passione, si trasforma in

paura: “La paura di perdere il loro amore!”.

In realtà il loro amore non ci appartiene, non c'è, non è nelle nostre tasche, neanche dentro uno scrigno in nostro possesso e magari chiuso a chiave e seppellito in giardino.

Noi possediamo solo il nostro amore, noi possiamo solo dare amore, non è nelle nostre capacità il fatto di ricevere o no amore, non dipende da noi, e ciò di cui non siamo la CAUSA, ma eventualmente l'effetto, ci porta a una ricerca inutile e dispendiosa di energie senza la possibilità di governare nulla.

Noi possiamo solo fare una cosa,

tornare al centro di noi stessi e donare amore.

In una situazione di questo tipo, possiamo solo far ritornare al centro di noi stessi il potere che abbiamo donato alle persone a noi più care.

Il potere di creare per noi è solo nostro e deve risiedere presso di noi.

Spesso, quando amiamo qualcuno, gli diamo potere su di noi, donandogli la possibilità di creare per noi. Così facciamo con la nostra compagna o con il nostro compagno, con i nostri amici o con i nostri genitori, deleghiamo loro la possibilità di creare la nostra vita.

Noi li amiamo e pensiamo che loro possano aiutarci a creare una vita

migliore, in cambio spesso loro fanno lo stesso con noi e quindi ci crediamo creatori della loro vita, ci sostituiamo a loro e ci assumiamo delle responsabilità che non sono nostre.

Così facendo creiamo delle aspettative su noi stessi e sugli altri, spostiamo il nostro centro verso gli altri e riceviamo potere e delega sul centro di qualcun altro.

Tutti questi intrecci di centri e di potere portano poi a un modo innaturale di gestire i rapporti e l'amore.

L'amore vero è solo uno, è quello incondizionato.

Tanto per intenderci è quello che prova

un padre o una madre per il proprio figlio, finché esso è indifeso e non ha ancora la consapevolezza del proprio centro.

Amare è quindi capire che ognuno di noi, ognuno dei sette miliardi di persone presenti sul pianeta, è un creatore di universi interiori ed esteriori.

Ognuno di noi ha quindi il “suo” potere di creare la “sua” vita, non cediamo mai questo potere ad altri, perché è l’inizio di un processo che crea aspettative che saranno per forza di cose disattese.

Tutto ciò che ci arriva da altri è sempre un regalo, è un atto d’amore

gratuito, così deve essere per noi, dobbiamo amare in modo gratuito senza condizionamenti, solo così amiamo veramente, solo così viviamo veramente la vita secondo la natura delle cose.

Un fiore non sboccia per l'ape che ci si appoggerà sopra per coglierne il polline, sboccia per se stesso ovvero per dar corso alla sua natura, l'ape poi gli darà la possibilità di impollinare un altro fiore e di riprodursi, ma l'ape non lo fa con lo scopo di riprodurre il fiore, bensì per trovare altro polline e produrre il miele che gli servirà per nutrire il suo alveare.

L'amore e la vita si propagano in un

*circolo virtuoso d'abbondanza infinita,
non c'è tregua e non c'è stagnazione di
energia, tutto scorre fluido e in modo
incondizionato e naturale, seguendo le
leggi dell'universo.*

7. Capitolo: i puntini non sono il disegno ma ne fanno parte.

Alcuni anni fa rimasi molto colpito da una storia raccontata da Steve Jobs, dove lui parlava dei suoi primi anni di lavoro e di come un corso di scrittura e calligrafia, fosse stato un presupposto fondamentale per lo sviluppo di Apple e per la sua maniacale dedizione alla grafica, alla bellezza dei suoi programmi e dei suoi prodotti.

La cosa che mi colpì maggiormente fu proprio che lui stesso disse che quel

corso fatto in gioventù era stato occasionale, quasi fortuito, e nonostante ciò gli avesse cambiato la vita.

Infatti, Jobs diceva che quel corso di calligrafia insieme ad altri eventi da lui vissuti, era come se fossero stati tanti puntini apparentemente separati fra loro, vissuti in momenti diversi della sua vita, e che questi puntini poi si fossero magicamente uniti, creando il capolavoro Apple, che ha portato alla sua fortuna .

Al di là del fatto che Jobs fosse un genio o un tiranno, oggi lo si dipinge in entrambi i modi, è sicuro che fosse una persona con un grande talento per gli

affari, ma soprattutto con un talento per il futuro, sapeva dove stavamo andando e ha fatto scuola fino ad oggi nel portarci ad un nuovo utilizzo dei computer e dei telefoni.

Nel detto “impara l’arte e mettila da parte”, che mi ha accompagnato fin da bambino, perché è una frase che sentii dai miei genitori quando ero ancora piccolo e quando mi obbligarono contro voglia a studiare musica, c’è un po’ di questa storia di Jobs.

Spesso ci troviamo davanti ad eventi curiosi e alla possibilità di apprendere cose che apparentemente ci sembrano totalmente inutili.

Non parlo qui di chi ci offre corsi

telefonicamente, oppure abbonamenti a una nuova compagnia telefonica o bottiglie d'olio, anche se a volte succede proprio così, ma di eventi che ci vengono proposti dalla vita dove c'è qualcosa che inspiegabilmente ci incuriosisce. Spesso, questi eventi, si propongono più volte e ci appaiono stranamente, come se ci fosse qualcuno dietro le quinte che volesse farci vedere qualcosa, che volesse indirizzarci.

Che si tratti di magia o di qualcosa di soprannaturale, che crediate o no agli spiriti guida o agli angeli, ormai non possiamo più negare che il pensiero umano è energia.

Sappiamo che si stanno preparando nuove generazioni di computer, che muovono oggetti grazie alla forza del pensiero, o ai cambi di frequenza che questa energia ha nei differenti emisferi cerebrali.

Dai déjà vu, ai sogni lucidi, il nostro cervello rimane un mistero affascinante, ma possiamo ormai dire con certezza che il pensiero ha un'energia, molto sottile sicuramente, ma un'energia che ha una sua forza, una forza che oggi ancora facciamo fatica a misurare, una forza che può muovere sentimenti ed emozioni e portarci poi a fare cose in un senso o in un altro.

Un pensiero positivo ci può portare a muovere energie ancora più forti, mentre un pensiero negativo può smorzarle e farci perdere energia in un attimo.

E se questo pensiero che muoviamo avesse un impatto anche sulla realtà attorno a noi invece che solo su noi stessi? Vi siete mai posti in questa prospettiva?

Io non sono un fatalista, non credo che esista un fato, un destino immutabile che ci porta nelle braccia della morte a senso unico, ma credo che noi siamo la CAUSA di ciò che ci succede nella mente e nel corpo, e perché no, anche in tutto ciò che circonda.

In realtà questa cosa è facile da dimostrare, se riusciamo ad avere una manciata di pensieri positivi, un po' come Peter Pan che li usava per volare, e questi pochi pensieri positivi riescono a farci sorridere e a portare un po' di felicità dentro di noi, immediatamente questa nostra gioia si diffonde tutta attorno a noi, arriva quindi alle persone che ci circondano e anch'esse reagiscono positivamente a questo nostro momento positivo, magari corrispondendo il nostro sorriso.

Così facendo un nostro pensiero positivo ha mosso dell'energia verso un ambiente, rendendolo positivo, se

poi siamo nel giusto luogo e quest'ambiente è altamente energetico, ovvero ha delle potenzialità di diffusione di energia molto alte, per esempio siamo in una radio o in televisione, quest'energia che abbiamo prodotto, con pochi pensieri positivi, può diffondersi in migliaia di case, e grazie ai mezzi di comunicazione di massa, avremo fatto ridere il pianeta e portato un po' di felicità in angoli sperduti del nostro mondo.

Se invece siamo a casa nostra, avremo portato un po' di felicità nella nostra casa, il che non guasta mai.

Come abbiamo visto l'energia del pensiero modifica noi stessi e

l'ambiente che ci circonda, da qui possiamo dedurre che l'ambiente reagisce ai nostri pensieri.

“Chiedi e ti sarà dato, bussala e ti sarà aperto”, sono frasi scientifiche, non religiose!

Tutto ciò è pura tecnologia, un tipo di tecnologia ancora poco conosciuta, ma molto potente, legata innanzitutto al nostro pensiero.

Ecco allora che l'ambiente che ci circonda è una materia che plasmiamo noi stessi, in base ai nostri pensieri, così l'universo che ci circonda, risponde alle nostre sollecitazioni e ci propone delle cose, che cosa?

Dipende da noi, dal programma che

immettiamo nell'Universo.

Certo che l'universo è a un livello di consapevolezza che oggi noi non abbiamo, esso è in continuo bilanciamento, è "Yin e Yang" e ci abbraccia tutti, abbraccia sette miliardi di persone in movimento.

Per noi è difficile anche solo immaginare una cosa di questo tipo, una tale consapevolezza, è come in una soluzione di elementi chimici che reagiscono dentro una provetta, a ogni reazione chimica corrisponde una forza e una controreazione e così via.

Ecco allora i nostri puntini che ci appaiono come reazioni a una forza, il nostro pensiero, che abbiamo

immancabilmente immesso nel sistema, quei puntini che appaiono in momenti diversi della nostra vita stanno costruendo un disegno, una proiezione di ciò che desideriamo, questo disegno è quindi il nostro disegno.

Ma attenzione, non è il nostro disegno a causa del fatto abbiamo già un fato che ci attende inesorabile, un destino preconfezionato per noi da qualcuno sopra di noi.

E invece un disegno in continuo movimento, in funzione di quanto in movimento siamo noi stessi con i nostri pensieri.

Se Steve Jobs non fosse stato una persona veramente determinata e non

avesse avuto un'idea in testa da realizzare, un pensiero fisso, che era avere successo attraverso la realizzazione di un'impresa come l'Apple, i puntini che avrebbe unito non sarebbero stati gli stessi e forse oggi sarebbe ancora qui con noi, ma non sarebbe diventato Steve Jobs creatore della Apple.

Dobbiamo quindi stare molto attenti ai puntini/eventi che la nostra vita ci propone, essi non arrivano da molto lontano, forse arrivano da lontano nel tempo, forse ci hanno messo un po' a presentarsi e a proporsi nella nostra vita, ma quei puntini sono chiaramente il frutto dei nostri pensieri.

*In realtà essi arrivano da molto vicino,
da noi stessi!*

*Forse questi puntini sono un frutto
ancora acerbo e non riusciamo a
coglierne il sapore nell'ottica del
disegno che abbiamo in testa, o forse
sono un frutto da cogliere
immediatamente e ne capiamo subito il
valore in funzione di quello che
stavamo cercando, ma certamente sono
i nostri puntini, ci arrivano perché li
abbiamo "chiesti", ci arrivano perché
abbiamo "bussato" a una porta e
quella porta si è aperta davanti a noi,
creandoci una possibilità.*

*I puntini di cui sto parlando non
seguono la nostra logica, in quel senso*

non ci appartengono, seguono una logica più alta rispetto alle nostre capacità di ragionamento.

Per dare un esempio: è come se noi partecipassimo a una gara di equazioni, e fossimo quelli che iniziano a svolgere l'equazione senza conoscere le regole che ci possono rendere il compito più facile, mentre il nostro concorrente è qualcuno che ha un'esperienza di equazioni di migliaia di anni più di noi e conoscesse tutte le scorciatoie e le regole per rendere veloce lo svolgimento del compito. Se così fosse, cosa succederebbe?

Noi seguiremmo tutti i passaggi pedissequamente, andando avanti per

ore, e faremmo una fila interminabile di operazioni prima di arrivare al risultato. Forse avremmo bisogno di una stanza intera di lavagne e di un bel po' di gessetti e forse ci perderemmo lungo la strada se il nostro compito fosse molto lontano rispetto agli elementi iniziali che ci sono noti per svolgere l'equazione.

Dall'altra parte, il nostro concorrente, Mr. Universo, applicherebbe invece le regole studiate, calcate e ricalcate, da migliaia di anni e con pochi passaggi arriverebbe al risultato.

A quel punto noi rimarremmo a bocca aperta.

Vedremmo il risultato mentre noi

ancora siamo ai primi passaggi e non capiremmo il procedimento che lui ha seguito, ma soprattutto non riconosceremmo neanche il risultato, perché in realtà quella è solo una prima equazione e ne mancano ancora una, due, cinque, sette, nove o dieci prima di arrivare al nostro risultato ultimo, quello che invece riconosceremmo subito come il nostro disegno.

L'universo reagisce in questo modo, ci propone dei puntini che noi però non riconosciamo, perché ancora non vediamo che sono parte del nostro disegno.

L'Universo lavora a un livello di

consapevolezza dell'energia molto più alto del nostro, esso non spreca mai, punta alla massima efficacia e alla massima efficienza su tutti i livelli della conoscenza: fisico, emotivo e spirituale.

Per questo, rispetto a lui, siamo bambini che cercano di risolvere con deboli mezzi un problema più grande di loro e non riescono neanche a vedere cosa succede veramente dietro le scene che appaiono nella propria vita.

E se è così, allora ci viene spontaneo chiederci: “come facciamo a riconoscere i puntini giusti?”.

“E se poi non sono quelli giusti?”.

“E se il disegno che si sta producendo

non è quello che desideriamo?”.

Innanzitutto i puntini, come dicevamo prima, sono quelli che noi stessi abbiamo desiderato, quindi non dobbiamo preoccuparci di ciò che arriva, ovvero dei puntini, ma piuttosto di ciò che stiamo desiderando o meglio disegnando.

Questo è il nostro compito più importante, forse l'unico, avere chiaro in mente il disegno, ciò che vogliamo realizzare.

Le nostre intenzioni devono essere chiare!

Steve Jobs, sia stato un genio o un tiranno, aveva le idee chiare su cosa voleva realizzare, il suo disegno finale

era ben delineato, non sapeva dove, come o quando avrebbe raggiunto il suo obiettivo, ma sapeva cosa voleva!

Il secondo passaggio, oltre ad avere chiaro cosa stiamo disegnando, è avere fiducia nella macchina produttrice di puntini, l'universo.

Ci sono migliaia di ragioni per avere fiducia nell'universo, ne cito alcune: è organizzato, ottiene sempre di più di quello che semina, si basa sull'abbondanza e non conosce la scarsità, costruisce sempre e quando distrugge lo fa per costruire nuovamente, è intrinsecamente buono, è pieno di vita, non prova invidia per noi e non ci accusa di nulla, ci sostiene

e ci aiuta, se seguiamo le sue regole, gratuitamente, ecc.

Certo ognuno di noi potrebbe dire anche tutto il contrario di ciò che ho scritto sopra, ma ciò dipende dalle nostre emozioni e anche dalle nostre intenzioni, quindi dall'utilizzo che io vorrò fare delle forze presenti nell'universo.

Vorrò seminare il mio universo di puntini positivi oppure vorrò seminarlo di puntini negativi?

E dalla semina di una serie di puntini positivi o negativi cosa mi potrò aspettare?

Forse che da una serie di puntini negativi verrà fuori un disegno molto

brutto?

E invece da una serie di puntini positivi verrà fuori un disegno molto bello?

Direi che la cosa si commenta da sola: “Ciò che semino, raccolgo!”.

Quando mi capitano eventi spiacevoli nella mia vita, oppure capitano ad altri, mi chiedo perché mi succede questa cosa o perché sia successa a quella persona. Questa domanda che apparentemente è normale, poiché tutti ci chiediamo perché ci capita una determinata cosa negativa, in realtà non presuppone di aver fatto il ragionamento che abbiamo appena concluso.

Infatti, ci chiediamo “perché proprio a me?”, ma è un modo per prendercela con qualcuno e se non c’è nessuno con cui prendersela, allora la nostra rabbia aumenta ancora di più e magari ci sfoghiamo contro chi non c’entra assolutamente con quell’evento.

In realtà la domanda è quella giusta: “Perché capita proprio a me?”, ma il ragionamento dietro la domanda sarà diverso, ovvero dovrò chiedermi: “Che cosa sto pensando, cosa ho fatto per concatenare questa serie di eventi ed ottenere questo risultato devastante?”.

“Dove sto andando a parare?”.

“Perché mi sono auto sabotato in questo modo?”.

“Cosa vuol dire questa situazione?”.

Alla fine più andiamo avanti nelle domande più rischiamo di perderci.

E giusto, infatti, porsi la domanda su questo evento imprevisto o negativo che sia, ma non è necessario trovare la risposta .

La risposta in realtà è una sola ed è legata alla frequenza su cui ci siamo posizionati, la frequenza di pensiero predominante dentro di noi, quella è la forza che ha spinto l'universo a reagire in quel modo.

Qui arriviamo a un passaggio molto difficile, perché non è più un lavoro di ragionamento ma un processo analitico, un processo d'autoanalisi

che normalmente non siamo portati a fare in modo così riflessivo e approfondito.

Sarebbe molto d'aiuto se noi praticassimo la meditazione giornalmente.

La meditazione che pratico io, da anni ormai, non è uno strumento complicato ed esoterico, ma unicamente l'atto di stare seduti senza fare nulla e osservare i propri pensieri.

Questo metodo molto semplice, che ho appreso leggendo diversi libri, in particolare di Osho, è una pratica che ci permette di vedere cosa ci passa per la mente.

All'inizio non ci capiamo molto ed è

tutto un po' confuso, ma nella pratica ci accorgeremo che ci sono pensieri frequenti, ci sono anche dei pensieri dominanti o forse ci sono anche dei pensieri fissi (poche frazioni di secondo).

La prima cosa che apprendiamo comunque da un procedimento di questo tipo è l'estrema confusione che regna dentro la nostra mente, il marasma di segnali che emaniamo, uno diverso dall'altro, pezzi di film, spezzoni di storie mai vissute, oggetti incomprensibili, insomma se la nostra mente fosse un programma televisivo non ne capiremmo certo ne il senso ne la trama.

Quindi, se noi non ci capiamo nulla, cosa potrà percepire il nostro povero universo?

Se i segnali e le forze che sprigioniamo con i nostri pensieri sono un'accozzaglia senza senso, direi che ci sono buone probabilità che la nostra vita sia un'accozzaglia senza senso!

Per la legge della CAUSA e dell'effetto dal caos non esce che un nuovo caos, quando lasciamo in disordine la nostra stanza d'albergo e non passa il cameriere tra il nostro risveglio e il nostro ritorno la sera, ce ne accorgiamo subito che la nostra camera non è stata riassetata. Mentre quando tutto è in ordine, sembra la

camera di qualcun altro, ma ci da subito un senso positivo di affidabilità.

Anche qui però vorrei fare un passo indietro, non nel passato delle cose che ho scritto, ma un vero passo indietro, ovvero alzare le mani e dire tranquillamente: “Mi arrendo!”.

Noi non siamo dei guru indiani e nemmeno dei piccoli Buddha in fasce, siamo normali esseri umani con limiti e qualche paura di troppo.

Per questo motivo riassetare la nostra camera, o la nostra mente, come farebbe un ottimo servitore è un lavoro che ritengo pressoché impossibile, o almeno fortemente improbabile.

Allora per noi una meditazione

giornaliera avrebbe due scopi principali, che non richiedono poteri sovrumani e sono già un ottimo punto di partenza:

1. guardare i nostri pensieri con calma e un certo distacco, e prendere così consapevolezza della confusione e magari del tipo di pensieri che ci gira in testa;

2. creare un nostro mantra positivo, da inserire nella meditazione per cominciare un sottile, ma sempre più potente, lavoro sul nostro subconscio.

Fino ad ora abbiamo capito che gli eventi o i puntini che appaiono lungo il nostro cammino fanno parte di un disegno che è il nostro, e che questi

puntini sono il prodotto di una reazione dell'universo ai nostri pensieri .

A questo punto sappiamo che la qualità dei nostri pensieri è molto importante, anzi è fondamentale, in quanto è la materia con cui realizziamo i puntini e quindi anche il disegno della nostra vita futura. Poi sappiamo anche che da una breve analisi/meditazione possiamo notare che la maggior parte dei nostri pensieri è senza senso, ovvero è dominio prevalente del nostro subconscio.

A proposito di quest'ultimo punto, possiamo dire che il senso c'è, ma è troppo ampio per la nostra coscienza

normale ed è difficilmente percepibile. Inoltre abbiamo detto che non siamo dei guru e non riusciamo a dedicare la nostra vita al controllo della nostra mente, perché siamo presi dal quotidiano e giornalmente siamo bombardati da ogni genere d'input negativo.

Quindi possiamo usare una strategia di "igiene mentale" un po' come quella dentale, cosa intendo: per essere in forma mentalmente, devo attuare un lavoro giornaliero, infatti tutti i giorni noi pensiamo, anzi pensiamo ogni minuto e ogni secondo del nostro giorno e ora sappiamo che ogni pensiero è un piccolo atto creativo.

Per seguire un'igiene mentale, dobbiamo fare come quando ci laviamo i denti, lo facciamo tutti i giorni, spesso tre volte al giorno dopo i pasti principali, e siccome ci teniamo alla nostra igiene dentale, sapendo che una mancata igiene ha degli effetti molto negativi sui nostri denti, lo facciamo con poca fatica e se anche non ci mettiamo grande passione, rimane un atto normale del nostro quotidiano, anzi un atto obbligatorio.

Il pensare invece normalmente non è un atto riconosciuto come essenziale, un' "igiene mentale" non è qualcosa di riconosciuto a livello sociale, ma neppure a livello personale.

Non è considerata una cosa utile orientare i nostri pensieri, in quanto non ne percepiamo gli effetti negativi, ovvero non facciamo nessun collegamento fra gli effetti negativi della nostra vita e i nostri pensieri negativi.

In realtà basterebbe leggersi un testo molto conosciuto come il Nuovo Testamento, per leggere che Gesù ci dice che ciò che mangiamo con la bocca finisce nella fogna, mentre ciò che diciamo con la bocca, esce dal nostro cuore e ci inquina dentro, nella mente, nel corpo e aggiungerei anche fuori, tutto attorno a noi.

Le parole sono un atto ancora più forte

del solo nostro pensiero, spesso sono ragionate e meditate, altre volte sono improvvise e frutto delle nostre emozioni più forti, esse hanno quindi un effetto ancora più potente sull'universo che ci circonda, le parole sono sempre un "chiedere" qualcosa all'universo, per cui dobbiamo stare attenti a cosa diciamo e alla forza che mettiamo in ciò che diciamo.

Per questo motivo la meditazione, o meglio l'osservazione dei propri pensieri, è un atto di "igiene mentale", è un modo per ascoltarsi da un punto di vista superiore, creando nel tempo una specie di seconda vista, una consapevolezza superiore al normale

che ci aiuta a pensare, a riflettere su noi stessi, e in particolare sui nostri pensieri dominanti.

Se notiamo violenza, paura o altri pensieri negativi come pensieri dominanti, dentro di noi sappiamo che qualcosa di non bello impregna i nostri pensieri e prenderne consapevolezza è già un grande passo per comprenderci nelle nostre reazioni, nelle nostre paure quotidiane, ma soprattutto è un segnale su cos'è il nostro alimento principale a livello mentale: paure e violenza.

Forse vi sembrerà una cosa semplicistica, ma anche qui la legge della CAUSA e dell'effetto non ci

danno scampo, il materiale di cui ci alimentiamo mentalmente, il materiale che poi va a costituire i nostri pensieri, è proprio tutto ciò che sta intorno a noi.

Noi siamo come una spugna, assorbiamo pensieri di altri, assorbiamo tutto, senza distinguere il buono dal cattivo, il bene dal male, il cibo spazzatura dall'alta cucina.

E mentre quando andiamo al ristorante, ci guardiamo bene dal scegliere un posto qualsiasi e scegliamo invece un locale alla moda o un locale consigliatoci da un amico, quando invece assorbiamo materiale mentale, non ci poniamo il problema e

magari ci divertiamo con video giochi violenti e quattro o cinque telegiornali, più giornali e cronaca nera, film di guerra, gialli e violenza a tutti i livelli. La mia non vuol essere in questo caso una censura di tutto ciò, ma dobbiamo tener presente che stiamo assorbendo pensieri, che questi pensieri torneranno a ripetersi nella nostra mente più e più volte al giorno, creando un substrato e un tratto dominante nella nostra mente, infine scatenando forze incontrollate nella nostra vita.

Certo non possiamo da domani ritirarci su un monte e fare gli eremiti, perlomeno questa non è la mia scelta, e

credo che tanti di voi condivideranno che non è possibile isolarsi dal mondo, anche se è evidente che il mondo di oggi vive speculando sulle nostre paure più che su qualsiasi altra cosa.

Possiamo però prenderne consapevolezza e adottare dei rimedi, delle strategie che donino un senso nuovo, più positivo alla nostra vita.

Non dico di diventare tutti vegetariani nell'alimentare la nostra mente, ma si può decidere di mangiare carne due o tre volte la settimana invece che tutti i giorni, due volte al giorno.

Così possiamo decidere di guardare un notiziario al giorno e non sembrare dei perfetti imbecilli, possiamo leggere

*qualcosa di positivo una volta al mese
e inserire qualcosa di diverso
dall'ultimo libro sui serial killer,
possiamo spegnere la TV e parlare con
la famiglia durante la cena e scoprire i
sapori del cibo in tavola senza
l'interruzione della cronaca nera,
possiamo dedicare dieci minuti alla
sera o alla mattina a fare un po' di
igiene mentale, ovvero di meditazione,
osservando i pensieri che popolano la
mente e lasciandoli correre
pacificamente verso il loro esaurirsi,
possiamo dedicare altri cinque minuti
a una preghiera positiva che ci
accompagni prima di addormentarci e
sia l'ultimo pensiero consapevole
pronunciato dalla nostra bocca, come*

un testamento di quella giornata, un abbandono finale nelle braccia di Morfeo.

Ecco che dopo un po' di tempo, qualche settimana, di queste nuove abitudini, che inseriamo nella nostra vita, ci accadrà qualcosa di speciale. Scopriremo che in realtà non avevamo bisogno di tutte quelle cose negative che abbiamo abbandonato, scopriremo una nuova qualità dei nostri pensieri e infine avremo creato dello spazio mentale. Uno spazio vuoto, di serenità. In questo nuovo vuoto possiamo inserire delle nuove abitudini positive, oppure lasciarlo così, come un muro bianco in cui riposare ogni tanto senza

far nulla, senza il bisogno di far assolutamente nulla.

Teniamo presente però che questi spazi vanno conservati puliti, vanno coltivati, e devono in qualche modo diventare delle nuove abitudini.

Noi siamo rituali, i riti ci danno sicurezza e quando sono ritualità positive, come alzarsi di buon ora e fare una colazione con tutta la calma del mondo o addormentarsi leggendo delle belle poesie, i riti ci possono rendere molto più forti nel chiedere con determinazione alla vita ciò che desideriamo.

I puntini o gli eventi della vita sono inevitabili, noi finché avremo respiro

saremmo dei disegnatori, saremo gli artisti della nostra parte d'universo, non possiamo non creare eventi per noi, non possiamo non desiderare cose o situazioni o persone care o altro, siamo inesorabilmente artefici e creatori di universi a immagine e somiglianza di un creatore che è così perché è, quindi noi siamo così "perché siamo", senza possibilità di uscita.

Anche lo yogi più puro e preparato vive nel mondo, anche lui prima o poi deve confrontarsi con esso, così anche noi che ci confrontiamo tutti i giorni con il nostro mondo abbiamo il dovere di farne un posto migliore per noi stessi,

solo in tale modo riusciremo a farne un posto migliore anche per gli altri.

Non c'è nulla di magico in tutto questo, non ci sono incantesimi da pronunciare, o riti specifici che ci portano ricchezza o amore, noi siamo la CAUSA e il nostro mondo è l'EFFETTO.

Basta lamentarsi di ciò che abbiamo, o siamo!

Iniziamo invece a creare ciò che desideriamo in modo consapevole, lavorandoci mentalmente con i nostri pensieri di tutti i giorni, cercando di mantenere la rotta, e lasciando al mondo, promotore di paure, la sua deriva senza futuro.

Un solo pensiero può guidarci in tutto ciò, che il mondo è creativo e non distruttivo!

Per questo, tutto ciò che ci sembra così potente perché trasmesso dai media in modo sempre più amplificato, in realtà è sempre esistito e ogni giorno che passa cede il passo a un mondo migliore, più consapevole, che ha coscienza del giusto, dello sbagliato e soprattutto di dove sta la verità.

Quando disegno e semino puntini, devo andare in questa direzione, perché diversamente sono destinato inesorabilmente all'insuccesso, tutto ciò che è pensato in modo creativo e positivo va nella direzione della vita,

essa sola rimane la forza più potente in questo universo.

Seguiamo la tendenza di base dell'universo, quella della creazione continua di noi stessi.

8. Capitolo: un unico maestro, stare bene ed essere felici.

Stare bene ed essere felici può diventare un'abitudine?

Alcuni anni fa sono stato a Tokyo, io ho sempre amato la cultura orientale e in particolare le storie dei Samurai, la loro dedizione a una vita legata alla Virtù e all'onore, poi la cucina giapponese, dove nulla è lasciato al caso e tutto deve essere freschissimo e di estrema qualità, per donare un risultato vicino alla perfezione.

Visitando Tokyo, sono rimasto sorpreso di quanto tutto ciò che io avevo potuto immaginare, era ampiamente superato dalla realtà e come i giapponesi continuano da secoli a ricercare la perfezione in tutto ciò che fanno.

La cosa che mi ha stupito maggiormente è stata la visita a un museo, o meglio a un giardino del museo, di cui ora non ricordo il nome, ma che è in pieno centro di una città come Tokyo che conta 15 milioni di persone.

Fuori da questo giardino c'erano palazzi e grattacieli ipertecnologici, dentro questo giardino invece tutto sembrava un altro mondo.

Ero circondato da piante, ruscelli, carpe, ponticelli e piccoli templi dall'aria abbandonata.

Il tutto sembrava essere il risultato di una natura incontaminata, dove non fosse passato nessuno da decenni, mentre in realtà tutto era riprodotto nei minimi particolari e creato ad arte.

I corsi d'acqua, le piante, gli stessi pesci erano posizionati per creare l'effetto di una vita in mezzo alla natura . Il luogo riproduceva in modo talmente perfetto l'impressione di essere in una foresta, o in un bosco giapponese, che per quella mezz'ora che durava la tua passeggiata, tu eri in un bosco giapponese e ti dimenticavi

completamente di essere nel centro di una delle città più moderne al mondo.

Questa capacità di riprodurre la natura nella sua essenza è il frutto di uno studio di particolari, che combinano insieme cose perfette con imperfezioni studiate ad hoc, è un lavoro meticoloso che da un effetto meraviglioso e unico.

Pensate solo a riprodurre nel centro di Tokyo un ruscello, con le sue cascatelle e le sue rocce, con i suoi rumori e con i suoi pesci che sguazzano in un punto di ferma del ruscello stesso.

E incredibile!

Ecco qualcosa che produce calma, serenità, pace interiore e infine

momenti di felicità.

E nelle mie convinzioni che lo stare bene e l'essere felice non sia un frutto occasionale, ma sia il prodotto stupendo di un processo creativo interiore e quindi esteriore.

Lo stare bene è il risultato di un insieme di comportamenti, di abitudini, e quest'ultime devono rimpiazzare tutte quelle altre abitudini che mi fanno stare male.

E perfettamente inutile bere due bottiglie di vino e poi rimanere intontiti tutto il giorno dopo, con un contorno di mal di testa, nausea e vomito. E uno scambio fra una serata fuori dagli schemi, dove sarò allegro e

magari farò cose che lasciano il segno, in cambio di uno o due giorni di stare male e d'intossicazione totale del mio organismo.

Sono cose che può fare un adolescente per mettersi alla prova e cercare se stesso, ma sono poi inconcepibili per una persona adulta che cerca di auto migliorarsi e di crescere.

Queste valutazioni o giudizi sono utili per identificare fin da subito cosa stiamo cercando, quindi domandiamoci sinceramente:

“Cerchiamo lo stare bene e la felicità o vogliamo narcotizzarci e vivere in un limbo senza senso?”.

Stare bene implica lavorare sulle

proprie abitudini negative e inserire nella nostra vita dei comportamenti, che poi si consolidino in abitudini positive che ci fanno stare bene.

Cominciamo dal mattino, tanto per iniziare dal levarsi del sole, che è l'inizio di una giornata di vita felice.

UN MATTINO FELICE

Che cosa faccio al mattino che mi da un intonazione positiva alla giornata?

Se la risposta è niente, il risultato sarà niente di positivo per me la mattina.

Se invece iniziassimo con una preghiera positiva, se ci alzassimo al suono della sveglia e rimanessimo

cinque minuti nel letto pronunciando una preghiera secondo la nostra religione, magari recitandola per qualcun altro, una persona cara o il mondo stesso perché diventi un luogo di pace e felicità?

Oppure se solo ringraziassimo?

Forse vi può sembrare qualcosa di melenso e insensato, infatti, perché dovremmo pregare per qualcuno che non sa che lo stiamo facendo, o ringraziare per qualcosa che ancora non abbiamo ricevuto?

Beh, la motivazione in realtà è semplice, per trovare dei soldi sul conto corrente prima devo versarceli. Ne segue che, se durante la giornata

che arriva, vorrò fare un prelievo dal bancomat dell'universo e ricevere qualcosa di positivo, dovrò prima averci versato qualcosa.

Bisogna dare per ricevere!

Questo proverbio non è solo un modo di pensare consolidato, è invece un principio energetico, se immetto energia nel sistema e questa energia è di segno positivo, staro caricando positivamente il mio sistema, ovvero la mia giornata.

Immetto energia per un valore pari a una unità e grazie alle capacità dell'universo, che è un grande esperto nell'uso dell'energia, potrò ritrovarmi un valore positivo pari a 10, 100, 1000

o addirittura 1.000.000 di unità.

Il risultato dipenderà da tanti fattori imponderabili, certamente tutti indipendenti dalla mia volontà e dalle mie capacità, però una cosa è sicura, l'intonazione che avrò dato alla mia giornata sarà positiva e potrò aspettarmi energia che arriva in modo positivo. Anche qui avrò innescato una CAUSA e mi potrò aspettare un effetto di qualità identica.

Seguendo questo primo ragionamento, potrei aggiungere una cosa che ritengo molto importante: il primo passo del mattino, non può essere frenesia.

Se l'intonazione del mio strumento quando inizio a suonare non è apposto,

*se sono crescente o sono calante
rispetto alla melodia che intonerò
insieme con ciò che mi circonda, tutto
ciò che suonerò, qualsiasi brano
musicale farò, sarà stonato!*

*E' semplice da capire, ma è veramente
difficile poi da mettere in pratica.*

*Noi siamo troppo legati ad abitudini
mattutine negative, come alzarsi
all'ultimo momento, per poi correre in
bagno, correre a fare colazione e
quindi correre al lavoro. La frenesia è
una malattia che fa parte dello stile di
vita odierno, mentre non è nelle corde
della natura.*

*Non so se vi è mai capitato di vedere
sorgere il sole al mattino:*

normalmente, prima inizia qualche venatura di luce, poi il cielo si rischiara, quindi comincia ad albeggiare, infine il sole comincia a splendere.

La natura ha dei ritmi progressivi e inesorabili, non ha niente a che fare con la frenesia. Se quindi vogliamo stare bene, essere in armonia con la natura del nostro corpo, con la natura stessa e i suoi movimenti, non possiamo far altro che prenderci il tempo per un ottimo risveglio.

Se questo è troppo difficile per noi, allora non pensate di poter stare bene, perché per fare una buona corsa serve una buona preparazione, ricordiamo

che dall'albero buono nascono buoni frutti, mentre dall'albero secco non nasce niente.

Una partenza ottimale è il presupposto per fare un'ottima corsa, il risveglio di ogni mattina, di 365 giorni l'anno, è il presupposto fondamentale per una vita sana, dove noi staremo bene, anzi benissimo!

Ci sono poi dei livelli di benessere che possiamo raggiungere ancora più profondi, con alcuni accorgimenti, come dicevo una preghiera per gli altri è un donare un senso positivo alla nostra giornata, è un dare che ci porterà a ricevere durante il giorno gratuitamente, poiché il nostro primo

atto mattutino è proprio un donare gratuito.

Se ci prendiamo il tempo, potremmo agire in profondità sulla nostra giornata, creando un'abitudine nuova, che è la meditazione mattutina o il recitare un mantra positivo, ciò permetterà di agire anche sul nostro subconscio, intonandolo verso una frequenza positiva mattutina che può diventare un rito molto potente.

Così facendo, partiamo dal mondo spirituale e mentale, per poi passare quindi al nostro corpo, dove una buona doccia e la cura del corpo stesso è un preparativo positivo a una giornata fruttuosa.

Il nostro corpo è la nostra barca, prima si salpare la puliamo e la prepariamo a ogni condizione del mare.

Quindi possiamo passare a una colazione salutare: nella mia esperienza seguo normalmente i cicli circadiani, che prevedono al mattino la fase eliminativa del nostro corpo, che va dalle 4 del mattino alle ore 12, quindi la colazione ideale è la frutta. Un solo tipo di frutta, siano due arance o due mele o tre-quattro pesche o mezzo melone, come prima colazione potrà sembrare un atto insufficiente, rispetto a un buon cappuccino con pasta, ma gli effetti durante le prime

ore del mattino saranno sorprendenti.

L'energia che avrò accumulato durante la notte potrà sgorgare fluidamente senza trovarci impegnati subito al mattino in un processo digestivo che ci appesantisce e ci fa partire in salita.

Dopo due o tre settimane di una colazione a base di frutta, di un solo tipo possibilmente e magari acquosa come le arance, ci ritroveremo un senso di benessere e leggerezza mai provato, oltre a un livello di energia e lucidità molto superiore al normale.

Quando poi questo comportamento diventa abitudine e ne sentiamo gli effetti positivi, ci accorgiamo anche che appena variamo menù per diverse

ragioni, magari siamo in un altro paese e non riusciamo a seguire questo rituale mattutino, si ripresentano immediatamente gli effetti negativi di una colazione vecchio stile e riconosceremo immediatamente il valore di questo nostro risveglio naturale.

La mattina poi potrà proseguire con una seconda colazione a metà mattino, a base di un altro tipo di frutta, e così saremo arrivati a mezzogiorno, quando i morsi della fame si faranno sentire e inizia il secondo ciclo circadiano, che va dalle 12 alle 8 di sera, quello dell'alimentazione, del nutrimento, del nostro corpo.

Nel frattempo, mentre accade tutto ciò, cosa abbiamo fatto?

Abbiamo creato delle abitudini positive per il nostro corpo e la nostra mente, ci siamo allineati ai ritmi blandi e rilassati della natura, abbiamo intonato perfettamente il nostro strumento, che ormai suona da solo, secondo l'armonia dello star bene e arriva ai virtuosismi che soddisfano ogni esigenza melodica della giornata.

UN POMERIGGIO FELICE

Nel pomeriggio l'unica cosa che terrei a mente è ciò che vale per la durata di tutta la giornata, lavoriamo e utilizziamo le nostre energie in senso positivo, agendo con amore e passione

in tutte le cose che facciamo.

E naturale pensare che fare tutto con amore sia un punto di arrivo, in realtà è un punto di partenza.

Se noi ci dedichiamo a cose che odiamo, sia esso il nostro lavoro o qualcosa d'altro, non potremo mai star bene ed essere felici.

Qualsiasi cosa fatta con sopportazione e controvoglia, pur se necessaria, ci porta a pensare negativamente e ad auto sabotarci. Come abbiamo detto, noi stessi creiamo il nostro mondo, per poter controllare i nostri pensieri dobbiamo essere su dei binari, questi binari sono i nostri comportamenti e le nostre abitudini, dove facciamo ruotare

il nostro mezzo di trasporto verso una metà precisa, che è il nostro star bene e la nostra felicità.

Solo così, ogni azione, anche la più difficile, diventa un mezzo per raggiungere qualcosa che per noi è importante, solo in questo modo ogni ostacolo e ogni prova si appiattiscono di fronte alla nostra determinazione.

A questo punto, l'unica occupazione della mia giornata sarà lavorare sulla mia felicità e fare cose che siano piccoli passi verso questa direzione.

Come potersene rendere conto durante il giorno è in realtà un lavoro molto importante, specialmente quando non siamo abituati a farlo.

Ogni volta che faccio qualcosa, mi si muovono internamente delle emozioni positive e negative, io devo cominciare a sviluppare una capacità d'ascolto di me stesso.

Se mangiare un gelato mi da felicità, ma poi mi passo 2 ore con il mal di pancia, c'è qualcosa che non va in questa semplice azione. Se voglio continuare a mangiare il gelato, dovrò trovare il modo per non avere questi effetti collaterali, perché il mio corpo mi sta dicendo che mangiare quel gelato non è una cosa buona per me, non mi fa stare bene.

Allora non posso lasciare cadere la cosa e dimenticarmela fino alla

prossima volta che mangerò un gelato, perché così facendo non faccio altro che ripetere una situazione negativa per me. Volendo posso indagare, fare delle analisi, trovare una cura per questa cosa, ma non posso dimenticarla.

Potrebbe essere molto utile, prendere un taccuino con sé e registrare le reazioni che ho durante una giornata tipo, in particolare quelle negative.

Se tutte le volte che incontro una persona in ufficio ho una reazione negativa e spropositata, devo ricordarmi che io sono la CAUSA e non lui.

Ci sono diversi modi per evitare questa

situazione, ma se sono obbligato a incontrare quella persona per motivi di lavoro non posso evitarla in eterno.

Dovrò quindi capire cosa dentro di me, reagisce negativamente a questo incontro, cosa vedo in quella persona che mi procura queste sensazioni?

Perché reagisco in questo modo?

Evidentemente lui non è la causa delle mie sensazioni negative e del mio imbarazzo, perché tutto nasce dentro di me. In me risuona qualcosa che quella persona fa emergere, qualcosa che non amo di me stesso, qualcosa che percepisco in quella persona, che mi assomiglia e non vorrei.

Ci sarebbe qui da aprire un libro per i

risvolti psicologici di queste situazioni, ma l'unico modo per affrontare questa situazione è indagare e capire meglio cosa muove quella persona dentro di me, quindi l'unica soluzione è in realtà affrontare la persona e cercare di conoscerla meglio, tutto ciò per poter conoscere meglio noi stessi e le nostre reazioni. Spesso un punto di vista più approfondito sana la situazione, intuitivamente riconosciamo in quella persona le cose che non ci piacciono di noi, ma poi ne riconosciamo anche la diversità da noi stessi, ciò ci farà nella maggior parte dei casi superare questa situazione negativa.

Se però questa persona, più qualche

altra, più il lavoro che facciamo, più l'ambiente in cui lavoriamo, più altre cose ci fanno stare male durante il lavoro, ci fanno sentire a disagio e inadeguati, allora sta succedendo qualcosa di più importante.

Non sono sul binario della felicità!

Se voglio essere felice devo avere coraggio e prendere decisioni consone alla mia felicità, perché essa è al primo posto per stare bene, per dare il massimo e sfruttare al meglio le mie energie. Solo con la passione io potrò ottenere risultati incredibili ed essere sempre motivato, vivendo quindi giornate meravigliose.

Tutte le volte che ho preso decisioni

difficili, ho cambiato rotta, è stato quando, ascoltando me stesso, ho provato un grande vuoto e un senso di profondo disagio.

Il malessere che quella situazione mi stava portando era sia mentale sia fisico, potevo palparne la sostanza, anche con una breve analisi di me stesso.

Non serve uno psicoterapeuta o uno psicologo per rendersi conto di essere in una situazione di disagio fisico e mentale, basta ascoltarsi. Noi siamo i migliori giudici di noi stessi e spesso andiamo dal medico solo per certificare uno stato che già conosciamo alla perfezione, sia nei

sintomi sia spesso nelle cause.

Non c'è bisogno del medico per consigliarci una dieta, quando sappiamo benissimo che mangiando una certa cosa stiamo male tre giorni, abbiamo invece bisogno di ricordarci il male e puntare sul bene.

Evitare sistematicamente tutto ciò che ci causa sofferenza è un dovere di ognuno di noi, ma soprattutto è un dovere perseguire la nostra felicità e il nostro benessere personale.

Con ciò non voglio promuovere la fuga dal male, nel senso dell'anestetizzarlo tramite droghe, alcol o altro, ma tutto al contrario vorrei sottolineare come questi siano mezzucci, scappatoie

inutili, mentre il vero evitare il male passa attraverso una presa di coscienza e una consapevolezza che questa situazione ci fa soffrire, quindi dobbiamo affrontarla e risolverla.

Ho un caro amico che non vede più per motivi legali una persona a lui molto cara. Io non credo ci sia legge sul pianeta che ci possa vietare una cosa del genere, ma quando è quella stessa persona che non vuole vederci, allora c'è da porsi una domanda: "Che cosa abbiamo fatto per arrivare a questa situazione? Qual è la CAUSA dentro di me che mi porta ad aver creato questa situazione nella mia vita?".

Io sono la CAUSA.

La CAUSA non è il giudice che ha emesso la sentenza, non è la persona che amo che non mi vuol più incontrare, non sono gli altri attorno a questa persona che lo consigliano male e non è nessun'altra cosa.

Io solo sono la CAUSA di questa situazione, le mie azioni passate, i miei comportamenti e le mie abitudini mi hanno portato a questa situazione.

Se per me è importante cambiare questa situazione, devo assolutamente lavorare sulla CAUSA, ovvero su me stesso, per costruire una nuova CAUSA che mi porti a una situazione diversa.

Devo lavorare giorno e notte su di me per raggiungere la mia felicità,

sapendo che non dipende da questa persona, ma da me stesso, quindi cercherò di arrivare a essere degno di poter vedere questa persona, non per lei ma per il fatto che questo vuoto, questa mancanza, è frutto delle mie azioni e non delle sue.

In una situazione di questo tipo dobbiamo essere consapevoli, che se veramente amiamo questa persona, c'è qualcosa di sbagliato in noi che ci ha portato lontano da lei, se noi causiamo un allontanamento delle persone che amiamo di più, vuol dire che ci stiamo facendo inconsapevolmente del male.

C'è un senso d'inadeguatezza in noi che ci porta a farci del male.

Qualcosa dentro di noi sta sabotando la nostra stessa felicità, il nostro stare bene. Non possiamo pensare di essere persone che stanno lavorando per essere felici, quando ci troviamo in situazioni di questo tipo. Dobbiamo assolutamente intervenire sui nostri schemi, sui nostri modelli di vita o sui nostri obiettivi, perché ciò che produciamo è in realtà, infelicità.

Fino ad oggi, abbiamo attribuito la colpa di questa situazione a qualcosa fuori da noi, oggi dobbiamo iniziare a riportare dentro di noi la CAUSA di questo evento, solo facendo così ritorneremo padroni della situazione e potremo influire su di essa senza

bisogno di nessuno, col solo lavoro che faremo su noi stessi.

Questo modo di pensare e agire sembra magico, ma non c'è nulla di magico, infatti il passato, il presente e il nostro futuro si basano su un'immagine di noi stessi, che una volta che sarà cambiata nel presente risanerà il nostro modo di vedere il mondo, quindi tutto il mondo che ci circonda.

Noi non ci riconosceremo più nella persona che siamo stati e capiremo gli errori fatti, da lì la nuova persona potrà agire sul passato, risanandolo e costruendo un futuro migliore.

La cartina tornasole del nostro nuovo essere sarà la nostra felicità e quella

delle persone attorno a noi, le persone che amiamo a questo punto resteranno con noi.

Se poi avremo l'occasione di incontrare chi abbiamo amato, o amiamo ancora, avremo un riscontro anche da loro del nostro cambiamento. Non ci sarà bisogno di cercarle, tutto scorrerà in modo naturale, se sarà positivo per la nostra felicità il fatto di rincontrarle allora ciò succederà, viceversa non succederà.

Anche se questa cosa oggi potrebbe rattristarci, dobbiamo avere fede nella nostra felicità, perché quando sarà il momento, questa sarà sufficiente e non vorremo qualcosa di diverso, solo oggi

pensiamo che ci possa essere tristezza nel non vedere una persona che amiamo, questo perché, evidentemente, ancora non abbiamo fatto il salto verso la felicità.

Il lavoro più importante della mia giornata sarà questo, il mio POMERIGGIO FELICE dipende da me e non da qualcun altro.

E inutile scavare fuori una buca per cercare qualcosa dentro di noi, bisogna scavare dentro di noi, “gli altri” sono mondi paralleli, dove non ci sono risposte ai nostri problemi, innanzitutto, se vogliamo risolvere il nostro problema, dobbiamo riconoscerci come CAUSA dello stesso

e smettere di accusare chiunque.

L'origine siamo noi, non mi stancherò mai di dirlo, perché dal nostro pensiero si origina la nostra vita e se la vita non è come desideriamo dobbiamo cambiare solo i nostri pensieri.

UNA SERATA E UNA NOTTE FELICE

Dopo una giornata passata a scavare, la serata e la notte devono essere un momento dove poter riposare.

Mangiare leggeri, col corpo e con la mente, è un modo efficace per poter ricevere nella notte il massimo della benedizione che può derivare

dall'entrare nel mondo dei sogni.

Se ci alziamo di buon mattino, la sera saremo stanchi e pronti a dormire.

La nostra mente desidera entrare delicatamente nel mondo dei sogni, tutto ciò che porta al pensiero positivo e alla meditazione è ben accetto la sera.

Ricordo con piacere un modo dei monaci Tibetani di sistemare le proprie cose prima di addormentarsi, come se si partisse per un viaggio, in particolare nel loro caso era l'ultimo, ovvero la morte.

Possedendo poche cose, essi sistemano le poche ciotole e i pochi vestiti come se fosse l'ultima notte della loro vita e

nel dormire dovessero dipartire, effettivamente niente è più vicino a questo per la nostra mente consapevole, che tutto il giorno ha lavorato secondo il nostro livello di consapevolezza e nell'addormentarsi passa a un livello superiore, il livello del subconscio, o se siamo fortunati anche un livello più alto, di tipo spirituale.

Il sonno è una fonte inesauribile di beneficio per la mente e per il corpo, la mente si perde in un flusso di pensiero più ampio e il corpo viene lasciato ai processi di rigenerazione, che il sonno produce automaticamente.

La nostra anima nel sonno si separa

dal corpo, parte per un viaggio spirituale, s'innalza a un livello energetico superiore, può ricaricare le sue pile e ricevere istruzioni dal mondo spirituale per raddrizzare la nostra vita.

Tutto ciò può essere creduto o meno, nulla fino ad oggi è stato scientificamente provato in tal senso, ma tutti sappiamo per esperienza che un buon sonno è ristoratore, rigenera il nostro corpo e il nostro spirito. Inoltre, chi si alza presto il mattino, sa per esperienza che un buon sonno porta molti consigli.

Per automatizzare questo processo, un buon consiglio può essere quello di

dedicarsi a letture rilassanti la sera, a un film d'amore, a un po' di musica, o addirittura a una dolce compagnia.

Tutto ciò ci predispone positivamente verso un sonno tranquillo, che diventa meraviglioso nel momento in cui diamo tregua al nostro corpo con un'alimentazione leggera e facilmente digeribile. La digestione, infatti, è un importante processo del nostro corpo, non solo per assimilare energie ma anche per disperderne, quindi consumare cibi proteici di tipo animale è un buon modo per far lavorare per ore il nostro corpo mentre dovrebbe riposare, d'altra parte un po' di carboidrati, oppure ancor meglio

verdure o solo frutta, sono un ottimo modo per fare una digestione veloce e dedicarsi al sonno più profondo.

Infine, prima di entrare nel sonno vero e proprio, possiamo fare due cose in funzione di ciò che vogliamo ottenere.

Se vogliamo dormire ed entrare nel mondo spirituale, possiamo dedicarci alla preghiera o alla meditazione. Se oltre a questo, vogliamo anche ottenere una risposta che ci sta particolarmente a cuore in quel momento, possiamo usare il tempo del sonno per far lavorare la nostra mente su un problema che non abbiamo risolto durante la giornata.

La frase che dobbiamo dire è molto

semplice: “ Mi piacerebbe domattina risvegliarmi e trovare una soluzione a questa domanda”, una volta formulata la domanda, come nostro ultimo pensiero, la nostra mente lavorerà tutta la notte per trovare questa risposta.

La mente lavorerà comunque tutta la notte, tanto vale farla lavorare su qualcosa di costruttivo per noi!

9. Capitolo: darsi degli obiettivi e lasciare andare, pianificare con l'universo.

Se passiamo giornate felici, non possiamo che vivere una vita felice, poiché la vita è fatta d'istanti che si susseguono, ed è nel bilancio fra felicità e infelicità, fra lo star bene e lo star male, che sento di vivere una vita felice o infelice.

Tutto il mondo è governato da CAUSA ed EFFETTO, tutto è un atto della

creazione o un atto creativo, non possiamo sfuggire alle leggi dell'universo che ci circonda, inoltre anche ciò che non vediamo, ciò che c'è di mentale o spirituale, segue le stesse leggi.

La differenza fra materia e spirito è che gli effetti sono meno evidenti ai nostri occhi, hanno dei tempi di maturazione più lunghi, tanti atti d'amore nei confronti di una persona costruiscono l'amore, mentre piccoli atti di odio costruiscono la sofferenza per noi e per gli altri.

L'amore comunque rimane la forza più importante dell'universo e neanche l'odio più profondo potrà mai

raggiungere la sua potenza, in effetti, l'universo è atto creativo, quindi d'amore, non è un atto distruttivo, in altre parole d'odio.

Il cuore ci getta sempre oltre qualsiasi ostacolo, se abbiamo obiettivi importanti e possiamo contare su un'energia importante, perché il nostro corpo è curato, ben sintonizzato e riempiamo la nostra vita di abitudini sane e produttive, siamo su una strada giusta per arrivare dovunque vogliamo, grazie alla forza dell'amore e quindi alla nostra passione per qualsiasi cosa stiamo facendo.

A questo punto dobbiamo solo fare un piano dettagliato per raggiungere il

nostro obiettivo e metterlo in atto.

Per definire meglio il concetto di “obiettivo”, diciamo che un obiettivo ha tre caratteristiche identificative:

*1. è **misurabile**: ovvero posso definirlo in modo preciso. Se parliamo di una casa sarà di 100 m² oppure di 500 m², non certo più o meno 100 o forse 500.*

*2. è **determinato nel tempo**: devo posizionarmi nel tempo, voglio una casa devo dire quando vorrò questa casa.*

*3. è **raggiungibile in base alle risorse disponibili**: per fare una corsa in bicicletta di 50 km, mi serve una bicicletta, se è una corsa professionistica, mi serve una*

bicicletta professionale.

Nella teoria, se al mio obiettivo mancano una di queste tre caratteristiche, dovrò lavorarci sopra per arrivare a determinarle, giacché se ne manca una, possiamo parlare di “aspettativa”, ma non di obiettivo, possiamo parlare di “sogno”, ma non di obiettivo.

L’obiettivo è qualcosa di ben visibile, è quasi palpabile con l’occhio della mente.

Se oggi ho 100€ sul conto e voglio una Ferrari in garage, direi che il mio obiettivo è misurabile, ovvero costa per esempio 200.000€, è determinabile nel tempo, perché la voglio subito, ma

non è raggiungibile in base alle risorse disponibili, perché ho solo 100€ sul conto. Quindi questo non è un obiettivo ma un sogno, soprattutto per il fatto che con 100€ sul conto ci sarà una voce sottile dentro di me, che è legata alla mia razionalità, che mi dirà: “È impossibile che tu ce la faccia!”.

In effetti, la distanza tra ciò che vorrei e ciò che ho attualmente è difficilmente colmabile con la determinazione e il desiderio che posso nutrire verso il mio “obiettivo”.

Viceversa, l’obiettivo vero ha una sua solidità materiale, che prima di essere effettiva, ha la sostanza di un’idea concreta, pratica, disegnata

professionalmente, imprimendo la forza della concretezza e della mia determinazione unita all'energia di un salto quantico, che solo l'amore e la passione sanno fare.

Solitamente, per essere concreti, le risorse sono un punto fondamentale di ogni obiettivo, sono la materia di lavoro del nostro universo, le cause da cui parte per generare conseguenti effetti.

In ogni caso io dovrò dare un'impronta reale, disegnare un percorso nella mia mente, perché se voglio come casa, una villa da 500 m², sarà più costosa di un appartamento da 100 m², e il percorso per ottenerla

*sarà differente, ma ciò non ci importa!
“L’elefante va mangiato a fette!”.*

A parte l’orrore personale di mangiare un elefante, questo detto è efficace nel farci comprendere in modo figurativo e immediato che dovremo scomporre il nostro obiettivo in piccole tappe da raggiungere per arrivare a ottenere le risorse che ci servono.

Effettivamente, sarà una catena di eventi o di puntini che ci porterà a realizzare il nostro obiettivo, quindi non sarà una magia unica, ma un insieme concatenato di CAUSE ed EFFETTI che porteranno alla sua realizzazione.

In realtà questo lavoro non dobbiamo

farlo tutto noi, noi dobbiamo avere chiaro il disegno finale.

Come dicevamo prima le risorse possono essere in parte già presenti, oppure ancora invisibili al nostro occhio, ma non all'occhio di chi possiede tutta l'energia necessaria e realizzare qualunque cosa, al maestro nell'utilizzo dell'energia, che è appunto l'universo che ci circonda.

Quest'ultimo rimane sensibile e in attesa di un elemento che dipende totalmente da noi, l'aver chiaro dentro di noi un'intenzione legata a un sentimento di star bene e di felicità, che ci procura un'emozione positiva e ci riempie d'energia, il tutto

strettamente dipendente dal nostro obiettivo finale.

“Chiedi e ti sarà dato, bussa e ti sarà aperto”.

Tutto il lavoro di pianificazione possiamo farlo attraverso la visualizzazione positiva e lasciare all'universo i mezzi e i modi per raggiungere il nostro obiettivo, quindi l'utilizzo delle risorse necessarie.

Lui è sicuramente più competente di noi nel muovere l'energia verso il raggiungimento di ciò che vogliamo.

Il nostro compito più importante sarà quello di rimanere focalizzati con tutte le nostre forze sull'obiettivo finale.

Abbiamo un'unica importante risorsa

da utilizzare in questo senso ed è il nostro pensiero, l'atto creativo in assoluto, che se sintonizzato correttamente verso il nostro obiettivo ci porterà là dove vogliamo essere.

La visualizzazione, il nostro pensiero focalizzato, è quindi molto importante e per ottenerla possiamo utilizzare gli strumenti che abbiamo enunciato prima per dettagliare il nostro momento felice.

Lasciamo stare i mezzi e i modi, mettiamoli tra parentesi, iniziamo a pensare che non sono di nostra competenza, e invece dettagliamo la nostra casa.

Un esempio: Com'è questa casa?

E bianca, è di 250 mq, ha una veranda grande con sopra un pezzo di casa finestrato dove posso godere sia in Estate che in Inverno la luce del sole che entra. Ci sono degli infissi in legno, scuri, ma di un legno caldo che fa trasparire le sue venature, ci sono poi delle tende bianche tutte attorno alla veranda e alle finestre della casa che fluttuano al vento. La casa è rifinita con dei pavimenti color cotto e alcuni muri sono in pietra a vista, intorno c'è un bellissimo giardino fiorito e contornato da piante, dove è posizionata anche una piccola piscina molto bella e invitante. E una casa di campagna e c'è molto spazio attorno

dove possono correre sia i bambini sia gli animali. Io sono seduto nella veranda su una poltrona molto comoda in vimini, con un materassino bianco, sto leggendo un libro, sono molto felice e rilassato, mentre mia moglie e i bambini si divertono in giardino insieme al cane.

Potremmo andare avanti per parecchio descrivendo anche i dettagli dell'interno della nostra casa e fare un lavoro di cesello. Tutto ciò che va a essere dettagliato la rende più reale e nella nostra mente da una forma particolare al nostro obiettivo.

E una casa che comprerò fra cinque anni e oggi varrebbe circa 300.000€,

me ne mancano 250.000€ e vorrei pagarla in contanti.

Questa casa è un obiettivo importante per me, provo delle emozioni quando la immagino e magari se la disegno su un foglio, sono emozioni forti e positive, riesco a vederlo questo obiettivo, anzi sono già là dentro di esso, lo vivo come se fosse già qui con me.

Ecco che dopo aver fatto questo lavoro di visualizzazione, in tutti i suoi dettagli, avrò posizionato un oggetto nella mia mente, che mi procura forti emozioni positive e che ha cominciato a vivere in una realtà che non ha ancora una sua sostanza materiale, ma che ha una sua sostanza emotiva e

anche ideale o mentale.

Quest'oggetto ha una forza, ed è tanto più forte quanto più forte è l'immagine che ho creato dentro di me.

Nella realtà di oggi, tutto ciò è ancora solo un oggetto ideale e sarà l'effetto di un insieme di cause che saranno messe in atto, alcune a livello conscio e altre, la maggior parte, a livello inconscio .

Per realizzare tutto ciò materialmente dovrò allora riuscire a utilizzare i miei poteri creativi, di pensiero positivo.

Per questo tipo di realizzazione e per una vita fatta di oggetti meravigliosi creati da me, devo innanzitutto capire che ho un'unica strada: lavorare su me

stesso.

Infatti, se ho un potere così grande, che è quello di creare la mia realtà, per poterlo utilizzare devo in primis applicarlo su di me!

Io sono la mia prima opera d'arte, tutto ciò che sta attorno a me è un'emanazione, è un contorno, è un accessorio di ciò che sono riuscito a forgiare su me stesso.

Io dovrò sempre essere presente nelle mie visualizzazioni, perché sono la fonte di ciò che creo, senza di me queste cose perdono semplicemente di valore.

Questo è un punto fermo, come un bambino che gioca a Dame e Cavalieri

o a Cow Boys e Indiani, nell'atto di visualizzare noi siamo l'indiano o il Cavaliere, il Cow Boy o la Dama, tutto avviene veramente non è solo fantasia. Contestualmente, non ha bisogno di oggetti particolari per la visualizzazione, è il bambino l'unica fonte della creazione della storia, tutti gli oggetti saranno di contorno all'evento che si viene a creare.

Di conseguenza se mi limito ad attaccarmi alla realtà degli oggetti e a utilizzare questo mio potere creativo per creare solo all'esterno invece che anche all'interno, ciò mi porterà solo a delusioni cocenti e insoddisfazioni crescenti nel tempo, anche se riuscissi

*ad ottenere degli oggetti stupendi,
senza di me, non hanno alcun valore.*

*Negli oggetti c'è sempre solo il riflesso
di noi stessi, quindi se non ci siamo noi
non dureranno.*

*Ci possiamo gratificare con degli
oggetti e ritrovarci felici per un
istante, ma non possiamo ritrovare noi
stessi negli oggetti. Non possiamo
identificarci in un'auto o in una casa o
in un conto in banca, essi rimangono
degli oggetti o meglio degli strumenti,
che per quanto belli possano essere,
non vivono la vita al posto nostro, non
sono noi.*

*Il punto focale della nostra
visualizzazione e della progettazione*

dei nostri obiettivi restiamo noi, è la nostra condizione di felicità.

Ricordo un sogno che realizzai acquistando una bella macchina, mi sentivo un re nel guidarla e ci investii molti soldi. La stessa auto, dopo pochi anni, quando le mie risorse diminuirono drasticamente, divenne un'ossessione per le rate da pagare, infine feci un incidente e me la liquidarono un'inezia.

Fu un vero è proprio sfacelo finanziario.

Fu lì che mi chiesi, ma se invece di investire soldi su un'auto avessi investito tempo e risorse su di me? Forse avrei capito che strada stavo

*percorrendo, forse avrei preso
consapevolezza che quell'auto era un
contorno, rispetto a una mia situazione
personale, che ancora non era quella
che volevo veramente, allora non sarei
arrivato alle conseguenze di quella
débâcle finanziaria.*

*Alla fine, comunque, tutto ha un suo
senso e questo evento era un puntino,
una tappa, un'esperienza che ha
contribuito a svegliarmi e a farmi
rendere conto che gli oggetti, anche
quelli più belli, fanno la propria storia,
mentre se riusciamo a crescere come
persone, possiamo possedere quei beni
interiori che non hanno prezzo e i beni
esteriori ne saranno una necessaria*

conseguenza, in funzione delle mie esigenze.

Se oggi ad esempio, avessi la possibilità di comprarmi un kilo di calma, la comprerei subito, oppure 3 kili di pazienza magari con una spolverata di sorriso sulla mia bocca. Queste sono cose che non si comprano, ma che sono una ricchezza interiore incredibile difronte agli eventi della vita!

Coltivando me stesso e le mie ricchezze interiori, mi apro a un mondo di abbondanza e prosperità, al vero mondo che ci aspetta.

Questo mondo che creo è già qui, dentro ognuno di noi, ma è stato

seppellito come una città perduta nel tempo, coperta da tonnellate di sedimenti, che sono i pensieri di altri, i nostri genitori in primis, poi tutte le persone che fino ad oggi abbiamo incontrato nella nostra vita e hanno contribuito a schiacciare il nostro istinto naturale verso la vita stessa, attraverso la creazione di pensieri negativi e soprattutto di paure, che popolano la nostra mente e il nostro subconscio.

Certo che per rimuovere in un attimo tutto questo materiale servirebbe un miracolo, servirebbe la grazia divina, che spazzerebbe via tutto e ci riporterebbe ai primi istanti di vita,

quando siamo ancora tutt'uno con l'universo.

Non per nulla i bambini sono i prediletti, in essi vediamo la nostra vera natura.

I bambini sono i veri unici maestri di vita che sono presenti su questo pianeta, ed è una fortuna immensa poterne avere e godere della loro presenza, essi sono gli esseri viventi più vicini al nostro creatore.

Da loro dovremmo imparare come poter ricreare la nostra vita.

I bambini usano la mente in modo creativo senza che nessuno gli abbia insegnato nulla. Inventano i personaggi, la storia e vivono

realmente tutto questo con pochissimo a loro disposizione.

Da un sasso creano animali e storie meravigliose, da un legno creano una spada, un'automobile o un aereo. Se anche tutto ciò non è reale, è l'atteggiamento che rimane la parte più importante, loro non pongono limiti all'universo, lo lasciano fluire e rimangono in ascolto verso le nuove possibilità che lui gli presenta.

Pianificare con l'universo è innanzitutto rimanere aperti alle possibilità che ci offre!

Spesso siamo bravi a visualizzare in modo dettagliato ciò che vogliamo realizzare, possiamo essere geometri

nel vedere la nostra casa o piloti nel vedere la nostra auto, in tutte le sue caratteristiche interne, esterne e di prestazione, ma non vediamo la possibilità di arrivare a ottenere ne la casa ne l'auto quando questa ci passa davanti.

Perché?

Perché la nostra mente ci dice che tutto ciò è impossibile, oppure è possibile per gli altri ma non per noi.

Noi siamo i più grandi sabotatori di noi stessi, non abbiamo fede in noi stessi e non abbiamo fede nelle capacità dell'universo che ci circonda.

Il mondo che vediamo è pieno di tristezza e di eventi negativi, guerre fra

nazioni e interne fra i popoli, omicidi per strada e litigi in famiglia, tutti questi eventi ci portano ad avere paura.

Paura del mondo, paura della vita quotidiana, paura di uscire dal nostro noto, paura di fare qualcosa di nuovo, paura di essere giudicati male dagli altri e soprattutto paura degli altri.

Come fare allora a seguire la regola aurea, “ama il prossimo tuo come te stesso”, quando per noi il prossimo è l'elemento scatenante di tutte queste paure?

Io mi stupisco sempre quando una persona cara mi si avvicina e dopo avermi salutato, la prima cosa che mi

racconta è l'ultimo fatto di cronaca nera, chiedendomi ma come può essere successo questo fatto così increscioso. Normalmente la mia risposta è che questo fatto non lo sapevo, perché effettivamente non seguivo più di tanto, se non per caso, la cronaca nera, in questo modo faccio la figura del disinformato o della persona poco sensibile agli eventi che tragicamente colpiscono la nostra generazione, ma tutti questi fatti sono veramente eventi nuovi?

Non ci ricordiamo le guerre del passato, la prima e la seconda guerra mondiale? E la strage degli innocenti riportata nel vangelo ai tempi di Gesù

Cristo?

Sono migliaia di anni che l'uomo uccide il suo prossimo e se non cambiamo noi stessi la cosa si perpetuerà all'infinito.

Allora cosa cambia se io non conosco i dettagli dell'ultimo evento di cronaca nera?

Se questo fatto di cronaca non è presente nella mia mente, io mentalmente non l'ho vissuto, proprio perché non l'ho pensato e quindi non ha aggiunto paura alle paure che già sono presenti dentro di me.

Ogni paura che aggiungo è un blocco verso la vita, è un tappo nuovo che metto alle possibilità che la vita mi

propone. Ogni paura è aggiungere una strada a fondo chiuso nelle mie possibilità di arrivare a qualcosa che voglio ottenere, è un limite alle mie intenzioni.

Vorrei quindi dire innanzitutto, che la chiave per pianificare insieme all'universo è non avere paura delle possibilità che ci propone.

La chiave è avere fede!

La paura ci blocca, la fede ci sblocca.

Avete mai raccontato una favola a un bambino? Se non l'avete fatto dovete farlo assolutamente, perché nel farlo vedrete che mentre voi raccontate la favola lui la vive in modo assolutamente reale.

Quando poi avete finito, ne vuole un'altra oppure rivuole la stessa per poterla rivivere, perché è stata bellissima. Lui era il principe o la principessa o il gatto con gli stivali o Pinocchio, l'immedesimarsi in questa storia è completo, l'immersione è totale.

Ricordo un grande regalo che mi faceva mio padre quando ero piccolo, quel regalo era di raccontarmi le favole di Fedro o di Esopo prima di addormentarmi. In queste favole gli animali prendevano forma immediatamente nella mia mente e senza che me ne accorgessi i valori e la morale di ogni favola aggiungeva

valori al mio essere e mi formava internamente. Il concetto di ciò che era giusto e di ciò che era sbagliato, il concetto della legge del più forte, che spesso veniva ribaltato dalla forza dell'intelligenza o dell'onesta dei personaggi, il concetto della natura di un animale che prevaleva sulla sua razionalità piuttosto che sul buon esito della storia.

Tutto ciò per dire che anche i bambini piano piano vengono formati e diventando adulti, assorbono come spugne tutto ciò che gli viene trasmesso, nel bene e nel male. Un bambino che cresce in Africa, in mezzo alla guerra, diventerà un guerriero, un

bambino che cresce in Italia, in una situazione di abbondanza, ma dove c'è il timore di perderla, diventerà un bambino che ha paura di perdere uno status d'abbondanza.

Noi che apparteniamo alla società occidentale, figlia dell'opulenza, abbiamo un concetto chiaro dell'abbondanza, ma abbiamo anche una grande paura di perdere questo status e tutto ciò non fa altro che chiuderci in noi stessi, precludendoci le possibilità che l'universo ci offre.

Non è detto che tutti diventiamo grandi imprenditori, o perfetti scrittori di best sellers, ma perché non possiamo essere tutti felici?

La risposta sarà, che non possiamo essere tutti felici perché la mia felicità ruba un pezzo di felicità all'altro e quindi non ce n'è abbastanza per tutti.

Non credo sia così!

Io credo che la legge del nostro universo sia la creazione e che l'universo si evolve aumentando, espandendosi verso l'infinito, non contraendosi verso l'infinito.

La legge universale quindi va verso l'abbondanza, non verso la scarsità!

E per quanto il mondo odierno si sforzi nel programmarci verso il concetto di scarsità, rimane il fatto che da un unico seme nasce una pianta che produrrà 50 semi nuovi e così via di

seguito, questa è la forza della vita, che è sempre superiore alla forza della morte.

Tornando al concetto più importante di questo capitolo, la base per costruire una corretta pianificazione con l'universo è la FEDE.

La FEDE non è necessariamente un concetto religioso, ma un modo di vivere, è essere aperti, è essere ricettivi verso quello che mi arriva dalla vita.

In primis quindi dovrò avere la FEDE verso l'universo e la sua evoluzione positiva, poi la FEDE verso le migliaia di possibilità che l'universo può offrirci come soluzioni alla

realizzazione nostro obiettivo personale.

Appena dopo: la FEDE in noi stessi e la FEDE nel prossimo.

Tutto ciò non è altro che un atteggiamento mentale verso la realtà, dentro e fuori di noi.

Infatti, un lavoro di demolizione delle nostre paure sarebbe un lavoro ciclopico, praticamente impossibile.

Ho visto gente fare corsi per demolire le paure, ma è come fare una dieta di una settimana o di tre mesi e poi riiniziare a mangiare come prima.

Poche settimane e tutto torna come prima.

Per avere degli effetti duraturi bisogna

agire sulle proprie abitudini e sullo stile di vita, troncane il più possibile con le fonti della paura, poi lavorare sulla fede in noi stessi e nell'universo, aprendo la nostra mente e il nostro cuore alle possibilità che ci offre.

Ricordo un po' di tempo fa un film con Jim Carrey che s'intitola "Yes man", la trama è pressappoco quella di un uomo che lavora come impiegato, divorziato e che cerca di proteggersi dai colpi della vita dicendo sempre no alla vita stessa, nel film a causa di un amico, conosce un guru della positività, che lo porta a dire Sì a tutte le persone che incontra. Tutto ciò lo porterà a una serie di eventi comici che alla fine lo

cambieranno interiormente.

La commedia è naturalmente esilarante e descrive ciò che accadrebbe se applicassimo indiscriminatamente l'accettare tutto ciò che si presenta davanti a noi, bloccando ogni possibilità di scelta verso il No.

Quest'esempio rende bene il concetto di aprirsi alla vita, alle possibilità che l'universo ci offre, ma rimane una commedia con tutti i suoi risvolti comici, che obbligatoriamente devono caratterizzare un film.

Nella vita, come dicevamo, l'universo ci presenta delle possibilità, che noi leggiamo in funzione della nostra focalizzazione sui nostri obiettivi e non

in funzione del dire Sì a tutto senza possibilità di scelta.

Dobbiamo quindi scegliere!

La consapevolezza di ciò che siamo e di dove vogliamo arrivare, unita al libero arbitrio, ci porterà a separare le cose che sono buone per noi da quelle che non lo sono.

Tutto ciò avverrà non più in funzione della paura, che oggi è il driver principale che ci guida, ma in funzione della visualizzazione positiva dei nostri obiettivi, unita al sentimento di felicità che proveremo nel dire Sì a una determinata scelta, o al senso di liberazione nel dire No a un'altra scelta.

Le scelte sono molteplici non sono una sola, i treni che passeranno saranno diversi non uno solo.

Ripeto non c'è scarsità nel mondo, a meno che non lo vogliamo così!

Ciò non toglie che se anche noi vogliamo solo un treno, bisogna salire su quel treno per arrivare dove vogliamo.

Ricordo una storia raccontata da Anthony de Mello, autore di

“Messaggio per un Aquila che si crede un pollo”, un libro meraviglioso.

La storia faceva pressappoco così:

“C'era una volta un parroco che rimase vittima di una forte inondazione, che sommerse la chiesa

fino al tetto dove lui era salito, tutto il giorno pregava perché smettesse di piovere, ma non smetteva, e nonostante fossero arrivati più volte i vigili del fuoco per recuperarlo e portarlo in salvo, lui non voleva salire in barca per non separarsi dalla sua chiesa e continuava a pregare il Signore perché lo salvasse facendo smettere di piovere.

Alla fine non smise di piovere e il parroco annegò. Presentatosi davanti al Signore, gli chiese perché non l'avesse salvato, il Signore gli disse che aveva mandato almeno quattro volte i vigili del fuoco a salvarlo ma lui non era salito in barca con loro”.

Ecco quindi la morale della storia, il parroco non solo voleva essere salvato, ma voleva che lo salvassero nel modo che voleva lui, ovvero solo dopo che avesse smesso di piovere.

I modi e i tempi dell'universo non sono i nostri!

Se noi volessimo dettare le regole all'universo, saremmo come bambini che si muovono in una centrale atomica e pretendessero di gestirla, le conseguenze sarebbero disastrose.

La capacità che dobbiamo affinare nella nostra collaborazione con l'universo è la capacità d'ascolto dello stesso.

Questa capacità d'ascolto, unita alla

fede, ci porterà velocemente dove vogliamo arrivare, infatti l'universo fa economia di energie, nulla viene sprecato, " nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma", ma secondo criteri costruttivi e non distruttivi, quindi con il migliore utilizzo possibile delle risorse.

Qui sta il nostro aver FEDE, una fede che è tanto più forte quanto è incondizionata.

Lasciamo andare, lasciamo andare, lasciamo andare!

Togliamo il freno a mano, smettiamo di voler il controllo della situazione a tutti i costi!

Non dobbiamo pensare che ci siano

*sprechi d'energia nell'agire
dell'universo e nonostante ci possano
essere delle battute d'arresto nei nostri
progetti, o le cose non si muovano
come noi pensavamo, nel 100% dei casi
questi momenti stanno producendo i
prossimi eventi positivi della nostra
vita, nulla va a maturazione se non nei
tempi giusti e nel modo giusto in
funzione di ciò che abbiamo chiesto.*

*Questa è la FEDE che dobbiamo
nutrire verso l'universo che ci
circonda e di cui facciamo parte.*

*“La pazienza è la virtù dei forti”,
perché ci rende forti nella nostra
capacità d'ascoltare l'universo, di
leggerne i movimenti, nella*

consapevolezza che nulla avviene per caso.

Se nulla avviene per caso, vuol dire che anche ciò che “non avviene” non è per caso, ma ha una sua ragione, che magari oggi ci sfugge completamente, ma che fra ore, giorni, mesi, anni potrebbe risultare evidente.

Allora diremo che quell'evento imprevisto, che abbiamo visto come deleterio per noi, in realtà è stato un grandissimo colpo di fortuna, era la cosa giusta al momento giusto, le cose dovevano accadere in questo modo, proprio perché solo così hanno dato origine ad altri eventi, che ci hanno permesso poi di fare scelte diverse ed

importanti, funzionali al nostro obiettivo finale, a ciò che realmente era importante per noi, il nostro vero obiettivo.

So che anche quest'ultimo passaggio sembra dettato dalla FEDE nell'universo, ma se andiamo un po' a fondo, vediamo che c'è una logica che è quella dell'economia nell'utilizzo dell'energia, perché la strada più veloce spesso non fa maturare la consapevolezza del risultato ottenuto, quindi ci porterà a sprecare energia dovendo tornare da capo.

E questo l'universo non lo può accettare, è uno spreco!

Gli esempi sono tanti, uno per tutti è

quello dei vincitori della lotteria, che come sappiamo statisticamente, nella stragrande maggioranza dei casi, rimangono dopo pochi anni o mesi senza il loro tesoro. Questo succede perché non hanno maturato il percorso che li ha portati a ricevere questo patrimonio, senza il percorso non c'è la consapevolezza di trattenere questo patrimonio, ma solo la paura di perderlo.

Le paure, nel concetto della creazione attraverso il pensiero, portano a un'autorealizzazione delle paure stesse, quindi necessariamente a una perdita proprio di ciò che ho paura di perdere.

In un mondo fatto d'abbondanza, chi è ricco, perché ha realizzato questa ricchezza attraverso un percorso, ha anche la certezza che questa ricchezza deriva dai suoi pensieri e dalle sue azioni, quindi non ha paura di perdere qualcosa che può ricreare a piacimento.

Per questo i grandi magnati possono anche perdere denaro, ma poi lo ricreano velocemente e spesso in modo più importante rispetto a quello che hanno perso. In loro è estremamente chiaro l'obiettivo, quindi l'universo reagisce secondo le loro intenzioni, non ci sono dubbi nel loro procedere, la loro FEDE è incrollabile

e come dice il proverbio: “ La fortuna aiuta gli audaci ”.

10. Capitolo: corpo, mente, anima e spirito, Tu crei il tuo mondo.

In questo capitolo conclusivo, vorrei sintetizzare questa visione del mondo, che si crea attorno a noi in funzione di ciò che pensiamo e quindi di ciò che siamo.

Innanzitutto il nostro corpo, quindi la nostra mente e infine la nostra anima sono tre livelli della creazione che sperimentiamo e a nostra volta mettiamo in atto, tre livelli sui quali ha

effetto il pensiero creativo in tre modi diversi.

Il nostro spirito che sta in alto sopra questi tre elementi, corpo mente e anima, è un quarto elemento, ed è la fonte dei nostri pensieri puri, quelli che ci riguardano in termini accrescimento spirituale.

Il nostro spirito non ha velleità materiali, non possiede interesse in auto di lusso, case da sogno, e nemmeno nell'amore a prima vista, o nell'uomo o la donna perfetta per un matrimonio o altro.

Il nostro spirito si ciba di cose spirituali, come la nostra felicità o la nostra infelicità, in funzione del suo

accrescimento, che è spirituale.

*E il distillato della nostra vita,
dell'insieme delle nostre esperienze,
qualcosa che ci porteremo oltre la
carne e le emozioni, che traccerà una
direzione nella nostra evoluzione o
nella nostra involuzione come spiriti e
parti dell'universo.*

*Ci stiamo innalzando o ci stiamo
involviendo?*

*Quando ci poniamo una domanda di
questo tipo, ci viene istintivo capire di
cosa stiamo parlando. Un atto crudele,
commesso da noi, ci porta
naturalmente verso un'involuzione,
scateniamo dolore, rabbia, sensi di
colpa e si apre un abisso dove*

possiamo sprofondare anche per tutta una vita.

Mentre un atto di generosità, o d'amore incondizionato, ci porta in alto verso il mondo spirituale, la nostra anima viene trasportata verso un senso d'appagamento e di gratificazione.

Come possiamo vedere da questi due esempi, la realtà in cui viviamo: il corpo, la mente e l'anima sono come una matrioska, dove il corpo è l'involucro esterno, poi c'è la mente, che è la sede dei nostri pensieri, quindi l'anima, che è la sede delle emozioni.

Ogni nostra azione ha effetti su tutti e tre i livelli.

Un atto di vigliaccheria nei confronti di un amico, ci porta a emozioni di vergogna e solitudine, che oscurano la nostra anima e la avvolgono in un'aura tetra sprofondandola verso il basso.

A sua volta questa situazione ci porta in una situazione di buio e di ricerca di giustificazione in noi stessi e negli altri, che produce ulteriori pensieri ed atti negativi, che si avvitano verso altri con conseguenti comportamenti spiacevoli e sensi di colpa, o addirittura atti di odio, che producono emozioni negative e ci portano a stati fisici di stress negativo, a malesseri generali in prima battuta e più specifici dopo, se non risolviamo in

modo positivo questa situazione.

Viceversa un atto di estrema generosità, ci solleva l'anima e ci fa provare emozioni positive, scatena a livello corporale tutti gli stimolanti naturali a nostra disposizione, che ci rilassano in uno stato di piacevole estasi e compiacimento, creando un benessere di breve, medio e anche lungo periodo, grazie al ricordo infinito di questo evento meraviglioso.

Come vediamo corpo, mente e anima sono un unico strumento, che vibra e risuona delle note che produciamo con le nostre azioni, ma tutto parte dai nostri pensieri. Un'azione è pensata e anche quando agiamo d'istinto, è

preparata a livello subconscio.

Diversamente in una situazione totalmente nuova, quando non sappiamo veramente cosa fare, non agiamo d'istinto ma stiamo fermi impassibili di fronte agli eventi che accadono, quasi fossimo uno spettatore di noi stessi.

Il mondo che creiamo attorno a noi è il frutto di ogni nostro pensiero e di ogni nostra azione, il tutto in una catena di CAUSE ed EFFETTI che si ripercuotono come onde in uno stagno e ritornano indietro per portarci i risultati di ciò che seminiamo.

Ora guardiamoci dentro e fuori, prendiamoci un po' di tempo per fare

questa cosa importantissima.

Se riusciamo a meditare sul nostro corpo, sentendone il respiro, oppure più semplicemente ci guardiamo allo specchio, riusciamo a cogliere subito ciò che non ci piace e ciò che invece amiamo di noi stessi a livello corporale.

Forse abbiamo un bel corpo, scolpito da una frequente attività fisica, siamo in forma e siamo anche orgogliosi di questa nostra situazione. Se è così, conosciamo i piegamenti che abbiamo dovuto fare e i sacrifici che ci hanno permesso di temprare il nostro corpo. Abbiamo sicuramente fatto delle rinunce, nel mangiare piuttosto che il

tempo impiegato in palestra per allenarci, niente ci è stato regalato e abbiamo combattuto contro le leggi della fisica per rafforzare i nostri muscoli.

Tutto ci sembra normale, per noi è un fatto che solo dal sudore si possa poi temprare il fisico e avere un bel corpo. In realtà per chi ci guarda da fuori non è così, il risultato dei nostri sforzi è come se fosse un dono della natura.

Molti vorrebbero un corpo armonioso, flessibile, agile, scattante, ma poi non sono disposti al sacrificio che costa ottenere un tal risultato.

Altri invece, sono ben disponibili a sacrificare tutto per un corpo

armonioso e ben scolpito, anche le emozioni e i sentimenti, il tempo da dedicare a se stessi per svilupparsi spiritualmente, qualsiasi cosa si frapponga fra loro stessi e il risultato di un corpo in piena forma.

Ma si può avere un corpo splendido, un mondo d'emozioni disastroso e una spiritualità totalmente assente?

Sì, si può!

Io creo il mio mondo e se il mio mondo è solamente fisico, posso sicuramente concentrare il 100% dei miei pensieri su questa fisicità e costruire un corpo perfetto. Curerò la mia alimentazione e tutto ciò che serve per sviluppare fisicamente il mio corpo e renderlo una

macchina scattante e bellissima, ma poi posso preservarla intatta nel tempo?

Il tempo è come una fornace che brucia i diversi materiali che si trova di fronte.

Il corpo è la materia più semplice da intaccare per il tempo, egli sa già di avere partita vinta, in quanto il decadere del corpo è inevitabile.

La seconda materia che il tempo corrode è il pensiero, quando si manifesta in termini di emozione, anche questa materia resiste ma non dura sotto il fuoco divoratore. Diverso è, se l'emozione e il pensiero sono temprati dalla volontà verso un

obiettivo di vita, che è già qualcosa di spirituale dentro di noi, lì il tempo può avere una temperatura troppo bassa per ostacolarci o frantumarci.

Quando siamo tesi in una volontà precisa e focalizziamo il pensiero con l'aiuto dell'emozione, o meglio dell'amore e della passione verso il nostro obiettivo di vita, il tempo si annulla, si azzerà e passa come se non avesse sostanza.

Mentre il tempo ha una forza immensa su una ruga, che ci spunta sulla fronte, non ha per niente potere su una nostra passione, che portiamo al centro del nostro pensiero e forgiandola nell'emozione, con la forza della

volontà, diventa per noi un motivo di vita.

Le leggi della fisica si piegano solo se il pensiero è unito all'emozione, ovvero se la nostra volontà è unita all'amore per le cose che facciamo.

Quando siamo un tutt'uno tra mente ed emozione, il corpo si piega alla nostra volontà. Quando siamo tutt'uno solo fra corpo ed emozione senza una precisa volontà, siamo invece un vascello in un mare in tempesta, sbattuti fra le onde e col rischio di naufragare a ogni istante.

L'emozione e la passione sono il nostro carburante, il corpo è il nostro vascello e la volontà è il comandante,

che stabilisce la rotta e fa in modo di mantenerla verso il nostro obiettivo. Se il vascello fa acqua, o rimaniamo senza carburante, o se la nostra volontà non è ferma, allora non arriveremo a destinazione.

Come fare per allineare corpo, mente e anima?

Ovvero il corpo, la nostra volontà e le nostre emozioni?

Per allineare questi tre elementi in modo perfetto dobbiamo essere allineati con il nostro centro, con la nostra esigenza innata di accrescimento e miglioramento personale e spirituale. Tutto ciò che porta benefici solo al corpo o solo alle

nostre emozioni, o che appaga la nostra volontà in modo dissociato, ci porta ad azioni apparentemente equilibrate, ma che poi costruiscono la nostra vita sulla sabbia.

E al primo venticello tutto crolla!

Non importa se tutto procede bene, dentro di noi una vocina ci dice qualcosa e noi la spegniamo continuamente, la spia si accende e noi svitiamo la lampadina. Sentiamo che ci manca il coraggio, ed è più facile la strada che abbiamo intrapreso rispetto a quella che dentro sentiamo che sarebbe la nostra.

Piano piano, un piccolo disallineamento del corpo o delle

nostre emozioni ci porta a dei conflitti interiori, che prima sono a livello mentale e psicologico, poi cominciano ad arrivare al nostro corpo.

Solitamente a livello psicologico non li sentiamo, se non abbiamo una grande capacità di autoanalisi, ma quelli a livello corporeo sono evidenti.

Dolori, malessere, stanchezza, depressione, tutto ci porta a esaurire velocemente le batterie, in quanto la passione e il desiderio non ci sostengono.

Ci posso mettere settimane, mesi o a volte anni, se sono completamente sordo a ciò che il corpo e la mia anima mi dicono, ma alla fine il

disallineamento sarà completo e sarò travolto da un evento purificatore.

Un po' come la tela di Penelope, di giorno io tesso la tela e di notte qualcuno che è la parte più intima di me, il mio spirito, scioglie i nodi e smonta il lavoro fatto minandolo alle fondamenta, finché un giorno, mi sveglio e trovo tutti i fili a terra, scoprendo in un attimo che non era quello il disegno che c'era dentro di me, ma che ho vissuto la vita di qualcun altro.

Ci sono poi tanti modi per rendere questo processo di consapevolezza più lungo e disdicevole e magari arrivare fino alla fine dei nostri giorni senza

che si disfi mai la tela completamente. I mezzi sono l'apatia, dove non provo più nulla per la mia vita e per le persone che mi circondano, semplicemente non hanno un senso, oppure le sostanze stordenti come il cibo, l'alcol, la droga, insomma la ricerca di qualcosa che sia un succedaneo della mia vera vita!

Allora come dobbiamo fare a trovare questo nostro centro?

Trovare il nostro centro è la missione da compiere nella vita di ognuno di noi, è l'unico passo che ci porta poi a disegnare ciò che realmente desideriamo.

Trovare il proprio centro e agire come

un tutt'uno fra corpo, mente e anima, sotto la supervisione del nostro spirito, non è un'azione singola ma un processo continuo d'aggiustamenti.

Credo ci siano persone che non hanno interesse in questa ricerca, che si bastano così come sono e non sono interessati a sviluppare i loro talenti. Esse vivono in tono minore una vita dettata da altri: dai loro genitori, dai loro amici, dalla loro cerchia sociale, dalla società stessa, che ci propone dei modelli oggi sempre più diversi e anche devianti, che apparentemente sembrano rivoluzionari, ma che sono già previsti e socialmente potabili.

Per trovare il proprio centro bisogna

indagare e scoprire i propri talenti, poi una volta scoperti, dobbiamo svilupparli.

Il presupposto è che non siamo qui per caso, non siamo solo il frutto di due esseri umani che si sono uniti, non siamo solo carne e risultato di un accoppiamento.

Anche se spesso è evidente che, nelle emozioni e nel mondo mentale, siamo il frutto di quest'accoppiamento, mixato con il luogo dove siamo cresciuti e ci siamo confrontati socialmente. Tutto ciò è assolutamente vero, possiamo vederlo nei nostri comportamenti e nelle nostre abitudini, che caratterizzano la nostra superficie, ma

nell'intimo, nel nostro spirito chi siamo?

Nello spirito noi siamo esseri unici!

Se andiamo a fondo e proviamo a cercare dentro di noi, difficilmente troviamo una parola, un modo di dire, una frase originale o un'azione che sia solo nostra e che ci renda unici. Ma il dipinto che risulta da questi singoli eventi è unico, questo è il nostro vero talento, noi creiamo un percorso che è il nostro, ed è unico.

Dobbiamo essere orgogliosi di questo percorso, di questo dipinto che disegniamo giornalmente con i colori del pensiero e della vita.

Sta in noi fare un capolavoro o

qualcosa di dilettantesco, sta in noi usare una tecnica di disegno oppure un'altra, ma questo percorso, alla fine, avrà per noi un risultato spirituale e se sarà un accrescimento, allora sarà positivo, diversamente sarà scartato, bruciato nella fornace del tempo, sarà tempo perso, sprecato, buttato, inutile spreco di energia.

Se questo può essere lo scopo, allora è facile trovare il centro, esso è in movimento, è il percorso stesso della vita, e per mantenerci dentro di esso dobbiamo sviluppare la sensibilità di capire che quando il corpo, la mente e l'anima viaggiano come un tutt'uno allora siamo nel centro, siamo nel

giusto percorso d'accrescimento che ci siamo scelti per questa vita.

Per aver un piccolo aiuto abbiamo un primo indicatore nel nostro cruscotto, esso è l'amore.

Come dicevamo, dove c'è luce non può esserci il buio, e dove c'è l'amore c'è la luce sul nostro percorso.

Quindi se agiamo con amore, quella è un'azione che fa parte del nostro percorso di vita. L'amore è come un faro che ci illumina la strada e ci indica la via da seguire, se c'è amore nelle cose che facciamo stiamo sicuramente facendo la cosa giusta.

Se c'è amore nelle cose che facciamo, il nostro corpo non sente la fatica e il

tempo si annulla.

Nell'amore lo spirito si accresce, matura, anche gli errori sono nuovi stimoli per crescere e imparare nuove cose, per svolgere ancora meglio, pensare ancora meglio e creare ancora meglio il nostro percorso.

Se non c'è amore nelle cose che facciamo, allora c'è il buio.

Lo spirito è cieco e si rivolta a questo buio, ci toglie la forza della volontà e dobbiamo avanzare in marcia ridotta cercando di risparmiare energia, mentre il nostro mezzo di trasporto, il nostro corpo, comincia a guastarsi in ogni dove e a sbattere a destra e a sinistra senza una direzione precisa.

Chiediamoci: “Sto vivendo con amore la vita che faccio?”.

“ Amo la mia vita? ”.

Con queste semplici domande, mi accorgo quanto sono al centro di me stesso.

Un secondo indicatore nel nostro cruscotto è la felicità.

Quando agisco secondo amore sono felice, quando sono felice l'amore zampilla dentro di me, rende tutto molto scorrevole, facile e immediato.

Pensiamo a com'è bello stare con la persona che amiamo, quando anche lei ci riempie d'amore. Il tutto è un crescendo, dall'amore nasce nuovo amore e dalla felicità altra felicità.

In questo caso è facile capire di essere felici e ci sono tanti indicatori che non notiamo, ma diamo per scontati: il mio corpo è in armonia, ho energia e forza a volontà, non mi stanco mai e vorrei vivere ogni istante allungando al massimo la giornata come se non mi bastassero le ventiquattro ore.

Il tempo allora scorre fluido e veloce, non mi accorgo ed è già passata la mattina e il pomeriggio, arriva la sera e la notte, ma io vorrei restare con questa persona per dargli tutto il mio amore e continuare questo momento felice. Non sento il dolore, non sento la malattia, sono in piena luce e al centro del mio cammino, il mio corpo, la mia

*mente e il mio spirito ballano
all'unisono.*

*La stessa felicità posso provarla
quando faccio un lavoro con passione,
il tempo scorre veloce ed io non sento
la fatica, tutto me stesso è concentrato
in questo sforzo meraviglioso e come
d'incanto ottengo risultati incredibili,
molto di là dalle mie aspettative.*

*Io dico spesso, quando vedo queste
persone in momenti felici della propria
vita professionale, che “sono nel
flusso”, Sì sono nel flusso della vita ,
al centro di un torrente di montagna
che corre veloce verso il mare. Loro
sono al centro di questa corrente e
schivano come niente fosse ogni*

ostacolo che si trovano davanti, li evitano facilmente, in modo automatico, con tutta l'esperienza di un pesce d'acqua dolce che sguscia fra le rocce del torrente impetuoso, che è vivo e vive nel suo habitat naturale, al massimo della consapevolezza.

“Il flusso” è un momento della vita, che puoi durare mesi o anche anni, o addirittura, per chi vive consapevole, può durare una vita.

“Il flusso” è l'obiettivo che ci dovremmo porre per vivere in armonia con la vita stessa, infatti, essa scorre, non è mai uguale a se stessa, è un cambiamento continuo, è acqua che si muove da un posto all'altro,

cambiando forma, ma rimanendo uguale alla sua natura di liquido unico e datore di vita. La felicità dell'acqua è quella di scorrere, nutrire la terra, riempire i vuoti e viaggiare in cielo come vapore per poi nuovamente precipitare e riprendere una corsa senza fine.

Quando siamo “nel flusso”, siamo allineati nel corpo, nella mente, nell'anima e nello spirito, riusciamo a rendere possibile ciò che fino a poco prima era per noi impossibile.

Ma come fare a riconoscere questo “flusso”?

Solitamente si presenta in modo sottile, bussando alla nostra porta delicatamente e

ci pone davanti degli ostacoli che sembrano insormontabili.

“Il flusso” è un cambiamento nella nostra vita, è qualcosa d’inaspettato, è un’occasione improbabile ma che ci solletica.

“Il flusso” non è un torrente in piena o un’onda perfetta da cavalcare, ma all’inizio è un rigagnolo d’acqua senza troppa importanza.

Si presenta umile, in qualche modo pieno di elementi incerti, a volte rischiosi sul breve e sul lungo termine, proprio perché ci può coinvolgere e portarci fuori dalla normale rotta che siamo abituati a seguire.

“Il flusso “ è una strada nuova, che

sembra contestare fortemente quella vecchia e che, se dovessimo estremizzare, subito distrugge la vecchia strada in modo irreparabile. Infatti “il flusso” non ha mezze misure, una volta che ci siamo dentro ci coinvolge totalmente, corpo, mente e anima, diviene un turbine di fuoco che incenerisce tutto ciò che è vecchio dentro di noi, portandoci a nuova vita. Quando siamo “nel flusso” ci sentiamo meglio, siamo felici nelle cose che facciamo e questa felicità ci porta e ricercarlo ancora una volta. Quindi, in principio, lo troviamo piacevole ma non indispensabile, poi man mano notiamo questa felicità che ci porta e

svecchia la nostra vita, colorandola di tonalità vivaci e inconsuete.

“Il flusso” muove le nostre endorfine, ci fa sentire vivi e con grande difficoltà ritorniamo allo stato precedente, al nostro vecchio tran tran.

Quando poi ci accorgiamo che ci siamo quasi dentro, cominciamo ad avere paura!

Tutto ciò che è razionale e socialmente accettato si ribella “al flusso”, perché la vita è cambiamento continuo e questo fatto, nella nostra società, è mancanza di controllo, è imprevisto, tutto ciò che non è prevedibile fa paura.

Se tu cambi, sei diverso rispetto al

giorno prima e ti presenti con una luce nuova negli occhi, o solamente non ti fai la con la barba se sei un uomo, o ti vesti con una minigonna che non hai mai messo se sei una donna, vedi subito che ogni persona attorno a te noterà il cambiamento e cercherà di controllarlo, chiedendoti il motivo di questa novità.

L'equilibrio raggiunto poco prima è stato turbato e il nostro essere "nel flusso" provoca sentimenti di paura nelle altre persone, oltre che in noi stessi.

Stiamo toccando la coscienza collettiva, gli stiamo dando uno scrollone, ed essa cerca nuovamente un

punto d'equilibrio, per renderci socialmente accettabili, ma a noi non importa. O meglio, se entriamo “nel flusso”, non ci importerà più di turbare l'equilibrio di qualcuno o di qualcosa, noi stiamo entrando nella vita e ci stiamo allineando alla nostra missione principale, che è evolverci spiritualmente.

Questa missione allinea il nostro corpo e la nostra mente verso il vero obiettivo della nostra vita, il motivo per cui siamo su questo pianeta, trarre il massimo dalla nostra esperienza terrestre, distillare qualcosa che abbia spiritualmente un senso, accrescere la nostra energia spirituale, aumentare la

*nostra frequenza energetica,
avvicinarci a quella del nostro
creatore.*

*Entrare “nel flusso” è diventare
creatori del mondo.*

*Solo le persone “nel flusso”
partecipano a una reale evoluzione
spirituale del nostro mondo e creano
dei forti cambiamenti a livello
energetico, sia individuale sia
collettivo.*

*Questi sono i grandi personaggi del
passato e del presente, i santi, gli eroi,
gli uomini straordinari, essi sono stati
nel “flusso”, così lo sono anche i
grandi imprenditori o semplicemente
gli uomini e le donne felici, entusiasti*

della propria vita.

A questo proposito vorrei dare un ultimo strumento, per capire quando siamo veramente nel “flusso”, l’indicatore, oltre all’amore e alla felicità, è il fatto che la nostra vita è creata da noi e quindi ci fa da specchio.

L’indicatore è quindi “il riflesso della nostra vita”.

Guardiamoci attorno, questa è la nostra casa, ci rispecchia? Questi sono i nostri amici, ci piacciono? Questi sono i nostri rapporti con gli altri, sono piacevoli? Tutto ciò che mi circonda riflette ciò che voglio per me? La risposta sembra strana ma è in ogni

caso, Sì!

Tu, crei il tuo mondo!

La realtà che ci circonda è creata da noi ma non è detto che sia “flusso”.

E normale a volte per noi credere di essere in un “flusso” e invece non esserci, ci sembra, infatti, di essere felici e di vivere la vita che desideriamo, in realtà, il “flusso” che viviamo spesso è frenesia: un continuo susseguirsi di impegni, pieno di contrasti, di gente che non ci capisce, in una continua lotta con noi stessi e con le altre persone. Tutto corre velocemente ma in modo molto faticoso e stressante.

Questo non è il “flusso”!

Questo è il mondo di oggi, che ci vuole presi, impegnati, stressati, possibilmente ammalati. Il “flusso” invece è vivere in modo naturale, secondo ciò che corrisponde alla mia natura spirituale e mi fa crescere energeticamente.

Esso è un posto dove l'anima si muove con forti emozioni positive, dove la mente ha ceduto il passo all'universo nel controllo della situazione, lei si occupa solo di scegliere secondo la nostra volontà e quindi la nostra natura, seguendo la strada più semplice e d'immediata soddisfazione. Pochi ragionamenti, pochi conflitti, poco spreco d'energia.

Nel “flusso” si viaggia leggeri, senza zavorre legate alla dipendenza da cose, persone o sostanze.

Si vive quasi da spettatori, con lo stupore delle giornate che passano, mirando meraviglie che si realizzano sotto i nostri occhi.

Niente di complicato: può essere il volo di un uccello o un bicchiere di vino, una serata fra amici o una dura giornata di lavoro dedicata alla nostra impresa.

Il tutto condito di passione, amore per le cose che si fanno, felicità per le cose che si vivono e un pizzico di follia, perché nessuno capisce come potete fare tutto questo.

Quando l'universo lavora per te, non ci sono limiti di energia, l'abbondanza è una regola, l'efficienza e l'efficacia sono la normalità, e infine gli errori sono parte dell'esperienza che stiamo vivendo, ci porteranno a un'ulteriore crescita.

“Rimaniamo folli e affamati”, questa frase di Steve Jobs che è rimasta famosa in questo periodo, dopo la sua morte, è una descrizione sintetica di come rimanere “nel flusso”.

Quindi rimaniamo affamati, senza sentire la fame, e rimaniamo folli, sapendo che lo si è rispetto alla maggior parte delle persone che non vivono nel “flusso”.

Questo è il modo migliore per creare il proprio mondo e alla fine essere felici in un mondo che stiamo creando noi stessi, con le nostre mani e soprattutto con i nostri pensieri.

Consapevoli del fatto di essere sempre e comunque la CAUSA di tutto ciò che ci circonda e che la vita è solo un riflesso di ciò che stiamo pensando.

Tu, crei il tuo mondo, Io creo il mio mondo!

Appendice:

La mia giornata tipo a tavola.

Ore 7.00: colazione con estratto di mela (blocca in parte il ciclo eliminativo senza disturbare troppo il corpo).

Ore 10.30: seconda colazione con frutta (in caso di fame).

Ore 12.30 - 13.00: pranzo con insalatone di verdure miste, pomodori-peperoni-cetrioli-olive-avocado, poi una banana e quindi una mela.

Ore 16.00: merenda una mela o frutta

Ore 19.30 - 20.00: cena con insalatone di verdure miste crude preferibilmente pomodori-peperoni-cetrioli-olive-

avocado , quindi verdure cotte oppure pasta, integrale o meglio senza glutine, con sugo alle verdure (chiudi una banana e una mela).

Alternative a cena o pranzo: pizza con verdure senza mozzarella.

Preferibilmente le verdure e la frutta vanno mangiate crude in modo che possano darci energia elettromagnetica donatagli dal sole.

Note: tale alimentazione si basa sulla mia esperienza diretta sul mio fisico, ognuno ha un corpo e una consapevolezza di cosa va bene per lui. In ogni caso, con tale alimentazione perderete immediatamente peso, ovvero acqua, in quanto la verdura va sempre

condita con olio extra vergine d'oliva magari denocciolato, senza sale.

E' importante quindi portare con sé sempre un paio di mele e delle banane , per poter recuperare energia nel caso vi sentiate un po' scarichi. Ciò avviene anche perché l'energia torna a fluire intensamente e non sentite più la fatica, in tal modo si rischia di lavorare il doppio di prima e, senza accorgersi della cosa, si va in riserva avvertendo la mancanza d'energia solo all'ultimo momento.

**Vieni a trovarmi e
scambiamo esperienze su :**

www.libertaericchezza.com

Iscriviti gratuitamente alla mia newsletter e riceverai un buono sconto per un mio ebook.

Grazie per aver acquistato questo libro spero potremo incontrarci di persona o

conoscerci sui social, ciao.

Filo