



INTRODUZIONE

Benvenuto al corso “l’ultimo dei tuoi problemi”.

In questo corso imparerai a spostarti da una situazione di vita in cui continui ad affrontare e cercare di risolvere problemi, che in qualche caso sembrano avere la meglio, ad una esperienza del tutto nuova, libera dai condizionamenti.

Molte persone vivono la loro vita come una sequenza di obiettivi da raggiungere, una corsa ad ostacoli fra le difficoltà e si ritrovano a dover gestire una montagna problemi lungo la strada, quasi tutti generati proprio dal tentativo di soddisfare quegli stessi obiettivi. La famiglia, il lavoro, le relazioni, la dieta, lo stress prendono così tanto spazio nella nostra vita che ci sembra che alla fine tutto il nostro vivere, tutto il nostro agire **si riduca** alla continua “lotta” per raggiungere e mantenere in mezzo ad un fuoco incrociato di imprevisti e intoppi vari questi obiettivi.

Quello che succede è che semplicemente, ritrovandoci ad gestire, ed occupare tutto il nostro tempo in faccende e progetti futuri **perdiamo** semplicemente il gusto di stare mondo.

A qualcuno, più positivo, può sembrare che nell’enorme flusso di cose da fare, raggiungere obiettivi sia lo **scopo** della nostra vita: “quando avrò ottenuto questo o quello finalmente sarò più felice”; ma questa è solo la nostra volontà di creare “condizioni” che pensiamo siano più “comode”.

“Comode” per cosa?

Sentiamo di trovarci in una zona sfavorevole della nostra vita solo “temporaneamente”, ma con il giusto sforzo, in futuro possiamo liberarci. Magari fra anni, magari a delle condizioni estremamente improbabile. Nel frattempo sopravviviamo, coltivando scampoli di libertà dal flusso incessante.

Si fanno avanti allora dipendenze che “ci aiutano” alleviare la pressione come cibo, sesso, droghe varie, serie tv, video su youtube o semplici (quanto costanti) loop mentali che ci consumano.

Queste dipendenze servirebbero a darci sollievo da quell’impasto di problemi, ma molto spesso diventano un problema a loro volta. La toppa diventa peggio dello strappo.

Chi di noi non ha perso il sonno cercando di risolvere mentalmente un dibattito avuto nella giornata appena trascorsa? Sappiamo che è una attività inutile, ma sappiamo anche che può tenerci svegli buona parte della notte.

Partiamo sempre “pensando” di dirgliene quattro, almeno nella nostra mente...

È qui che entra in gioco **questo corso**, che non è come tutti gli altri.





Si concentra sull'unico obiettivo utile, che **non è una tecnica o un pacchetto** di informazioni.

Viviamo in una società che come mai prima d'ora offre libri, corsi e seminari di auto-aiuto; non è mai stato facile così avviare un percorso sia esso psicologico o spirituale.

Abbiamo millenni di tradizione a nostra disposizione, a portata di un click; abbiamo migliaia di guru disposti ad insegnarci ogni tecnica segreta. Non abbiamo che l'imbarazzo, ci possiamo abbuffare eppure stiamo sempre peggio.

Come mai?

Non si affronta mai il cuore del problema, tralasciamo una questione, una piccola questione, trasformandola nell'ultimo dei nostri problemi.

Ironicamente, se l'affrontassimo seriamente diventerebbe davvero l'ultimo dei nostri problemi, perché sarebbe in grado di spazzare via l'importanza eccessiva data ad ogni altra questione.

Per me è andata proprio così.

Mi chiamo Alberto e da 25 anni mi occupo di meditazione e arte di vivere. Non perché abbia incontrato un maestro sulla mia strada, ma perché se non lo avessi fatto semplicemente non sarei sopravvissuto.

Ho studiato e sperimentato direttamente tutte le tecniche su cui sono riuscito a mettere le mani, ma è stato attraverso l'applicazione del **semplice** messaggio che trovi in questo corso che ho cambiato davvero la mia vita.

Questo mondo si merita una nuova umanità e tu ed io ci meritiamo una nuova vita. Più gustosa e appagante.

Non è necessario aderire ad una specifica serie di dogmi o pratiche (non è nemmeno vietato), ma basta concentrarsi prima di tutto sull'ultimo dei nostri problemi, dissolvendo, in quello, tutto il resto. La vita cambierà colore, garantito.

Un giorno, qualche anno fa, mi trovavo in Sicilia; durante una delle escursioni che ho fatto, ho visitato uno spettacolo della natura. Le gole dell'Alcantara.

Si tratta di una formazione idrogeologica molto affascinante. L'acqua in quel luogo ha scavato articolari formazioni rocciose, delle gole profonde e molto suggestive. È possibile visitare il sito e, per chi vuole, è possibile percorrere all'indietro contro corrente il fiume e raggiungere diversi anfratti e conche la cui bellezza semplicemente toglie il fiato.

Quello che ho fatto io, con la mia ragazza del tempo (ero giovane e pieno di energia) è avventurarmi subito in quell'acqua gelida per risalire la corrente.





In breve tempo mi sono trovato in spazi più stretti dove l'acqua accelerava e si faceva un po' più impetuosa, ma, come dicevo, ero giovane e tendevo a compensare quella forza con la mia stessa forza. Ho cominciato ad aggrapparmi qua e là sono tranquillamente riuscito a prevalere. Per un po'.

Mentre il percorso si faceva più arduo e io cominciai a sentirmi stanco, ho cominciato sempre più spesso a muovermi su quattro appoggi. Braccia e gambe. Fino ad un certo punto questa strategia ha continuato a dare ottimi risultati, ma come potrete immaginare, mi sono trovato poi in passaggi così stretti che era difficile per un uomo del mio "ingombro" mantenere una presa stabile e, come se non bastasse, il livello dell'acqua fredda era così alto che a volte raggiungeva le mie spalle lasciando a tratti libera fuori dall'acqua solo la testa o parte del tronco.

C'è stato un momento in particolare in cui è stato veramente difficile procedere. La forza dell'acqua era tale che a mala pena riuscivo a compensarla facendo leva su tutti e quattro i miei punti di appoggio. Questa situazione mi rendeva insicuro, all'idea di sollevare una gamba o un braccio per cercare un appiglio più avanti sentivo di sbilanciarmi pericolosamente. Avevo la mia ragazza dietro e se fossi scivolato via l'avrei certamente coinvolta e trascinata con me rischiando che sbattesse su qualche pietra facendosi male.

Il mio stress stava aumentando.

È stato in quel momento che è successo il miracolo.

Un altro "esploratore" è apparso e mi ha aiutato. La parte interessante è "come".

Il fatto che mi ha lasciato senza parole è stato infatti "il modo" in cui lo ha fatto. Non mi si è affiancato qualcuno che si reggeva più forte di me, che con una possente spinta mi ha lanciato più avanti.

Questo ragazzo, grosso la metà di me, mi è passato di fianco "semplicemente camminando" e, avendo le mani libere, ha avuto la possibilità di darmi la sua mano e di aiutarmi a rimettermi in piedi.

In quel momento mi sono sentito veramente stupido. Un momento prima ero per la maggior parte del mio corpo sommerso, in palese difficoltà, e un momento dopo ero in piedi, saldo e tranquillo.

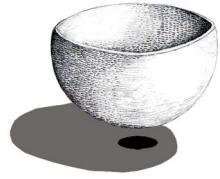
Come era potuto accadere?

Era molto semplice, con l'aiuto insperato di questo esploratore, anziché oppormi al flusso con tutta la forza ora stavo sfruttando a mio vantaggio il mio peso. Stavo scaricandolo sui miei piedi anziché suddividerlo sulle mani sulle ginocchia e sui piedi. Ero più forte, con meno sforzo.

Cercando una soluzione, fino a quel momento, mi ero complicato la vita.

Questa distribuzione dei pesi su un'area più piccola mi garantiva una presa più forte e, inoltre, offriva una superficie più piccola (le sole gambe) alla corrente.





In pratica, prima, stavo facendo da "vela" alla forza dell'acqua avendo con poco peso sugli appoggi, mentre, dopo, le mie gambe erano diventate delle colonne.

Tralasciando lo sguardo di benevolo scherno della mia ragazza, **avevo appena appreso** una meravigliosa lezione, la stessa che metaforicamente sto cercando di portare in questo breve corso.

La gestione della vita ci porta ad affrontare una lunga serie di problemi che come acqua ci possono rallentare e in qualche caso opprimerci. Noi mettiamo in campo tutte le contromisure che riteniamo necessarie, ma sembra non bastare mai.

Alcune persone arrivano alla vera e propria disperazione per la sensazione di avere la vita "contro". Quando la pressione aumenta si può passare dalla gestione di piccoli problemi all'esserne sopraffatti in pochissimo tempo. Dalla semplice agitazione si può passare all'ansia e, da quella, alla disperazione.

Lo vedo fra i miei amici e parenti e lo riconosco nelle persone che frequento.

Mettiamo in campo tutte le nostre forze per far fronte alla vita, ma sembra non essere mai "abbastanza".

Non capita praticamente mai di incontrare la persona che, dopo aver camminato fianco a fianco a te, ti dia una mano.

Ci sono mille modi in cui le giuste informazioni ci vengono fornite: libri, corsi, seminari. Dalla new-age alle religioni tradizionali, passando per la psicologia e per le più disparate ginnastiche magico/sciamaniche.

C'è oggettivamente moltissima offerta in questi ambiti, ma dobbiamo anche guardare in faccia la realtà.

Non sta funzionando.

Sempre più persone stanno raggiungendo il loro limite di sopportazione.

Lo smarrimento, la mancanza di senso la fanno da padrone e sembra affievolirsi la fiamma della speranza in un mondo migliore; sia esso individuale che collettivo.

Questo impostazione, quella di abbuffarci di informazioni, video libri e corsi ha mostrato tutti i suoi limiti.

Per fortuna c'è spazio per **un approccio nuovo**, più diretto e pratico, che non preveda l'adesione a nessun dogma, ma che si radichi nella esperienza diretta di ciascuno.

Per me è stato così.

Sono stato disperato e depresso, mi sono sentito senza scopo e solo, più di una volta.

E l'ho superato.





Questo non significa che “non ho più problemi” nella mia vita; semplicemente, come nell'esempio delle gole dell'Alcantara, offro molta meno resistenza agli stessi soliti problemi e loro, mi lasciano stare in piedi; stabile, posso andare dove voglio.

I problemi che arrivano non mi impediscono più di essere felice, in ogni momento, indipendentemente dalla situazione di vita che sto vivendo in quel particolare istante.

Quanta gente conosco che a questo punto solleverebbe il sopracciglio e direbbe “io sto meglio di così”, “questa cosa non riguarda me”, “io vivo appieno la mia vita”. Nella mia esperienza queste persone stanno mentendo a loro stesse e se perdessero il loro lavoro, o il loro rapporto, o il loro Hobby, o semplicemente il loro attuale stato di salute, si dispererebbero eccome. Aggrappati come erano a qualcosa di esterno per stare meglio non vedono che la vita pota continuamente rami e ne fa crescere di nuovi. Niente rimane come è per sempre è semplicemente impossibile.

Si può invece arrivare ad apprezzare la propria vita per quello che è, indipendentemente dalla forma che temporaneamente assume.

Lo so, può sembrare un obiettivo velleitario, ma se seguirai i passi base di questo corso ti renderai conto personalmente che il risultato è alla tua portata, garantito.

