

Nel precedente modulo abbiamo visto come nell'esperienza del mattino di Natale la mente giochi un ruolo da "catalizzatore".

In pratica è la mente che (valutate le condizioni secondo le sue convinzioni del momento) consente la connessione con le energie profonde di gioia e felicità.

La domanda che ci potremmo porre a questo punto è se ci sia un modo per organizzare la nostra mente in modo che agganci questa sua capacità più spesso, addirittura permanentemente.

Ci possiamo chiedere se ci sia la possibilità di abitare anziché nella mente di una persona dipendente dalle condizioni esterne per la propria felicità, nella mente di una persona fortemente incline alla gioia, indipendentemente.

Così, chiedo per un amico.

Importantissimo è sgombrare bene il campo, se ancora fosse necessario, dalla errata convinzione che l'esperienza della gioia (o se volete della pace) si condiziona da eventi esterni a noi.

Se anche solo una parte di te resta convinta che la gioia dipenda "dal mondo" purtroppo ti stai incatenando a qualcosa che è in costante cambiamento e ti condiziona per sempre.

Sappiamo per certo che il "nostro" specifico modo di provare gioia è personale, così come è personale il motivo per cui, quando consegniamo al mondo esterno le chiavi di essa, possiamo essere felici.

Di fronte alla vittoria di una squadra di calcio c'è chi reagisce con gioia e chi invece è indifferente.

Di fronte ad una buona notizia c'è chi saltella in giro sbracciandosi e chi invece stringe i pugni alza le spalle e piange di gioia.

Dipende da noi. Dipende da te, non dal mondo.

Esiste dunque un programma, una modalità scritta nella roccia che pre-determina le nostre personali reazioni?

Esiste un modo "obbligatorio" che seguiamo per reagire alla vita?

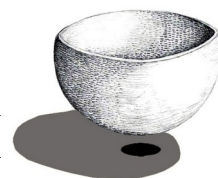
Ovviamente no, questo sistema automatico di reazione, questo nostro algoritmo interno può cambiare. Si è creato ed è cambiato negli anni della nostra vita, sulla base delle nostre esperienze e può cambiare ancora.

In base a questa semplice logica possiamo dire che ci troviamo davanti ad una interessante possibilità di lavoro. Sviluppare la mente del "mattino di Natale", ogni mattino però.

Che sia possibile lo dice la semplice logica, che diventi possibile anche per te, nella tua vita, dipende soltanto da te. Non sei solo, ma sei l'unico che può intervenire "lì dentro".



Torniamo al momento che abbiamo "congelato nel tempo" la scorsa volta.



È la mattina del 25 di dicembre. La mente conscia si rende conto di essersi appena svegliata e, in una frazione di secondo, ricostruisce le coordinate del mondo in cui vive. Realizza che il tanto atteso giorno **finalmente è arrivato**, il corpo e la mente si colorano gradualmente della gioia e, mano a mano che la consapevolezza “del giorno di Natale” arriva, diventa impossibile trattenersi, stare fermi e in un lampo ecco saltiamo giù dal letto.

Ci siamo già chiesti dove stesse quella gioia, ma possiamo scavare ancora un po’.

Se noi potessimo entrare nella mente del nostro bambino potremmo certamente concludere che questa gioia fosse “immagazzinata” sotto forma di potenziale da qualche parte dentro di lui, in un luogo inconscio.

Oppure possiamo anche pensare che si sia generata automaticamente, dal vuoto, come un piccolo incendio che ha accesso e bruciato nei suoi muscoli, nel suo battito cardiaco e nella sua mente. In entrambi i casi c’è voluto un “quid”, una scintilla che non era nella comune disponibilità conscia del ragazzo, ma che si è attivata “in conseguenza” alla sua particolare “lettura” del mondo: “è Natale” e bum!

Mi spiego meglio. Se noi sapessimo dove si trova il nostro interruttore “della gioia” non aspetteremmo certamente il 25 dicembre per premerlo ed essere felici, dico bene?

Appare evidente dunque che la presa di coscienza “del mattino di Natale” ha avuto un effetto, al di fuori del controllo diretto del bambino, senza che lui abbia “davvero deciso”.

Lo scatenarsi della gioia, sia come energia immagazzinata da qualche parte, sia come un fuoco innescato da una scintilla inconscia, è avvenuto incontrollabilmente. Un effetto a catena.

Mente e cuore si sono allineati, la “natura” della gioia ha fatto il resto del lavoro, in autonomia.

La mente ha detto “Hey, è Natale” e l’altro ha risposto “Ottimo, eccoti la scarica di gioia”.

Si tratta di una collaborazione, ma di una collaborazione che attinge ad un serbatoio intelligente benchè al di fuori del nostro diretto controllo razionale.

Non è un trucco.

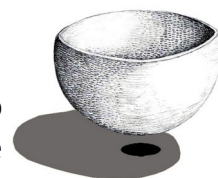
Non basta infatti dirsi mentalmente “Hey, è di nuovo Natale” perché quella altro risponderà “Hey, lo so che è una balla.”

Ci si deve credere, in altre parole, deve apparire come “vero” per la persona.

E per quanto tu lo voglia, per il momento, nonostante la mia logica ferrea, tu ancora non ci stai credendo, anche se magari lo vorresti. Dove è registrato il tuo dubbio?

È chiaro quindi che dobbiamo addentrarci nel campo delle tue convinzioni.





Le convinzioni sono quelle “affermazioni” registrate dentro di noi; frasi che abbiamo messo via con l’etichetta “è vero”. Verità che fanno da guardiano della soglia delle nostre emozioni. Sono dei filtri che determinano “ciò che è vero per noi” e ci permettono o ci impediscono di avere accesso alla famosa scintilla potenziale dentro di noi. Sono le sbarre della nostra prigione e contemporaneamente la nostra via d’accesso.

Sono porte blindate, sigillate dal nostro “è così che funziona”. Porte che si potranno solo aprire quando accetteremo che “no, non è così che funziona”.

Come vedi la struttura è molto semplice, **la mente cosciente** ha due volti (come il Dio Giano): da un lato guarda alla realtà e “la legge”, mentre, dall’altra, attraverso da uno scambio invisibile con il nostro inconscio “la interpreta, la giudica”.

Ecco perché di fronte ad eventi identici persone diverse hanno sempre reazioni diverse. Perché “vedono” la stessa realtà, ma la loro “interpretazione della stessa realtà” è differente sulla base di questo colloquio invisibile mente-inconscio.

Dove è l’inconscio? Sembra invisibile.

“Invisibile” non vuol dire “inaccessibile”.

Come è ovvio l’inconscio lo abbiamo riempito noi. Siamo proprio noi che abbiamo già “scritto” mille volte nel nostro “magazzino segreto” in passato.

Come intervenire allora?

Non avere fretta, facciamo un lavoro minuzioso qui, non precipitoso.

Prendiamo ad esempio la “fuga” di cui abbiamo parlato a lungo. La distrazione.

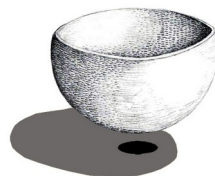
Non possiamo agire direttamente sulla spinta della volontà “di fuga”, che ha già fatto molti danni, ma piuttosto sulla nostra voglia di “tornare a casa”, riesci a cogliere la differenza?

Pare che ci siano almeno due modi canonici in cui si può andare a “riscrivere” il nostro inconscio. C’è chi consiglia di farlo attraverso la ripetizione mentale positiva incessante caricata il più possibile di emotività.

Che poi vuol dire “caricare di emotività”? Tutto e niente. Non è mica la stessa cosa caricare di paura, di volontà di vendetta o di gioia, mi pare.

C’è chi dice anche che è necessario immergersi in un “mondo nuovo” fatto di frequentazioni e stimoli esterni **in accordo** con la nuova mentalità che vogliamo sviluppare. La disciplina, la perseveranza faranno il resto. Un po’ sterile, ma meglio della programmazione citata prima.





Non dico che queste modalità non funzionino, anzi, ritengo di averle applicate anche io più o meno consapevolmente svariate volte. Se ci tieni ad un risultato che “cambi” le regole del gioco, bisognerà però entrare nell’ottica di fare **molto meglio di così**.

Non sono affatto sicuro che questi approcci da manuale di auto-aiuto funzionino stabilmente nel lungo periodo, ma nessuno ti vieta di provare.

La mia opinione è che vi sia sempre una sorta di “inganno” alla base, che la nostra mente tende a riconoscere, verso cui fa naturalmente ostruzione.

Un “non detto” in cui, tentando di “aggirare” la cosiddetta programmazione registrata nel nostro inconscio, tendiamo **a forza** di inserirne una nuova che riteniamo ci possa “salvare”.

Questi metodi sono spesso citati negli approcci di tipo “motivazionale” o di “crescita personale”; essi fanno leva sul rifiuto di una situazione presente come spinta verso una situazione futura più soddisfacente.

Qui agiamo diversamente.

Qui non odiamo l’acqua delle gole dell’Alcantara per ribellarci ad essa, “sentiamo” invece che il nostro approccio fino ad ora non sta funzionando come vorremmo (ci fa soffrire) e cominciamo a fare qualcosa in merito.

In questo corso ci occupiamo “dell’ultimo dei nostri problemi” passando attraverso quel “vuoto” cui abbiamo già accennato.

Noi non dobbiamo sostituire qualcosa che crediamo “vero” con qualcosa che crediamo essere “più utile”, ma con qualcosa che ci convince ancora di più, che ci appare più vero.

Se no non può funzionare.

Il nostro inconscio ci risponderà “Hey, ti piacerà anche di più, ma questa secondo me continua ad essere una balla”.

Noi dobbiamo “insegnare” al nostro inconscio quando qualcosa che lui crede vero è in realtà falso e quando c’è qualcosa che ancora non sa spingerlo ad impararlo.

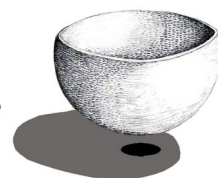
La nostra mente conscia, il luogo che abitiamo quotidianamente da quando ci svegliamo a quando andiamo a dormire, è il nostro terreno di gioco.

Come possiamo giocare la partita? Quali sono le regole?

Affronteremo tutte queste questioni, promesso.

Prima di cominciare a giocare è utile che diamo una occhiata a come è costituito il campo, quali sono i limiti, quali le regole.





Come a calcio, possiamo giocare solo entro certi limiti, e in certe zone del campo le regole sono un po' diverse da altre zone.

Quando ci dobbiamo occupare di qualche questione pratica come mandare una mail, cambiare una ruota, rispondere ad una telefonata, raggiungere un determinato luogo, noi stiamo giocando la partita lontano dalla porta, nel nostro campo conscio. Costruiamo le azioni, facciamo squadra con il mondo.

Il livello di confronto con il nostro "inconscio" però è più distante e dunque meno consapevole, semplicemente siamo "altrove", concentrati sulla nostra difesa, per così dire.

Ciò non vuol dire che non si possa "segnare" un punto, ovvero "registrare" come vero qualcosa di nuovo. Può accadere eccome, diciamo soltanto che è un po' meno frequente, come segnare un goal da metà campo; di solito è meno preciso, più potenza che bravura.

Stessa cosa vale per le situazione nelle quali siamo preda delle emozioni, quali tristezza, rabbia o simili. Il mondo ci sta attaccando, siamo in difesa, nel nostro campo. Certamente colpendo la palla a casaccio brutalmente, si può anche fare goal, ma se non c'è la giusta attenzione si può perdere la partita.

Nel gioco che vogliamo fare qui occorre prendersi del tempo per valutare con calma certe scelte o impulsi. Quando si è in un "bagno" di emozioni è più difficile (quasi impossibile) andare a lavorare chirurgicamente e precisamente con il nostro amico (l'inconscio) senza far danni.

Sono stati infatti "bagni trascorsi" di rabbia, di tristezza, di dolore che hanno "scritto" le convinzioni più "pericolose" che abbiamo.

Detto questo, fortunatamente ci sono anche **molti modi** per andare invece a giocare nella metà campo "avversaria", addirittura nell'area di rigore, vicino alla porta, dove è molto più facile segnare. E vincere.

È a questo punto che entra in gioco la meditazione (che hai già incontrato qui) e il perché te la consiglio tanto.

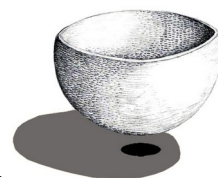
Rallentando il respiro, riducendo il disturbo dei pensieri, rilassando il corpo e calmando le emozioni ti avvicini alla porta del tuo inconscio e dolcemente porti la mente a porre attenzione "all'ultimo dei tuoi problemi".

Quasi mai, infatti, durante il tempo di veglia poniamo attenzione "al vuoto" sempre presente e silenzioso dentro di noi. Il vuoto dentro in cui compaiono i pensieri, le emozioni, le sensazioni e le percezioni. Esse subito rapiscono la nostra attenzione che invariabilmente si colora e si identifica.

Ecco che diventiamo ciò che pensiamo, vediamo; ogni cosa che ci attrae e ci distrae.

Poca, pochissima attenzione viene riservata di solito a quel silenzio che è **sotto e intorno** alle parole della nostra mente.





Ma che bisogno c'è di porre attenzione a questo non meglio definito “vuoto”?

Semplice. È quella la porta di colloquio con le nostre profondità, ecco perché. Il luogo dove avviene la magia dell'allineamento di Natale. Il buco della serratura che cerchiamo da sempre.

Da qui soltanto si può sbirciare consapevolmente nella libreria delle nostre convinzioni e sbloccarle.

Da qui soltanto si può dialogare con il nostro sé silenzioso e, ovviamente, fare molto altro.

Da qui soltanto possiamo pensare di collaborare con il nostro alleato profondo e capire le sue paure, le sue necessità; perché sono le nostre. Le nostre paure, le nostre gioie, le nostre risorse profonde sono qui.

Ci vuole tanto rispetto e affetto verso questo nostro amico. Molta ruggine e polvere si sono accumulate sui cardini della porta.

Ecco perché sconsiglio metodi di programmazione e ripetizione che non siano bilanciati con la passione, l'equilibrio e la cautela.

Ciò che è al di là della porta, non è un hard disk su cui andare brutalmente a cancellare e sovrascrivere; è una opera d'arte misteriosa e delicatissima che vuole incontrarci esponendo le sue (nostre) fragilità e i suoi gioielli preziosi in un ambiente protetto.

Essenziale è, in questa fase “sentire il sentire”, “vedere il vedere”: fare conoscenza con questo “vuoto” che poi tanto vuoto non è.

Facciamolo qualche volta, con calma senza aver fretta di raggiungere alcun risultato.

Andiamo sulla soglia solo “per andare sulla soglia”. Non siamo avidi come nella favola di Aladino, cerchiamo la lampada, non i gioielli. Quelli ci saranno donati in sovrappiù.

Dobbiamo essere consapevoli che eravamo in questo vuoto prima ancora che imparassimo a pensare, da prima che diventassimo capaci di distinguere i nostri sensi, le percezioni; ma “siamo stati via” per anni, diamoci il giusto tempo.

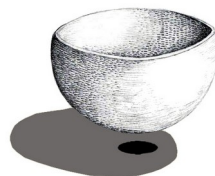
Se facciamo amicizia con lo “stare con noi stessi” in questo silenzio, potremmo cominciare a vederlo pieno, fecondo, amorevole.

La guarigione lavora nel profondo, nel silenzio, senza che sia richiesto un nostro intervento, uno sforzo consapevole. Se sapremo metterci in ascolto potrebbero emergere soluzioni, questioni sospese, come bolle che emergono da un profondo lago di montagna e il lavoro sarà iniziato.

È essenziale incominciare ad imparare a conoscere, a sperimentare questo luogo; è possibile con la pratica addirittura imparare a vederlo anche nella vita quotidiana, durante la veglia anche quando (apparentemente) ci siamo allontanati dalla porta; ma noi cominciamo con la meditazione.



La vita, vissuta in piena bufera, senza un luogo saldo a cui reggersi è simile alla situazione che già hai conosciuto, di un me semi-immerso nelle acque alla mercé del flusso che tende a trascinarvi via.



Riguadagnare la posizione eretta vuol dire entrare nel proprio campo interiore e cominciare ad interfacciarsi con queste profondità.

