

# Il Tuo Superpotere

Benvenuto alla fine del terzo modulo. Dovresti aver cominciato a vedere che da una posizione prona, intenta a reagire al flusso della vita sulla base dei programmi inseriti in te stesso, puoi cercare un appoggio più saldo (dentro di te) per la ricerca del tuo equilibrio; questo passa per la trasformazione dalla posizione orizzontale (diretto soltanto verso il mondo) ad una più verticale e radicata (diretto anche verso le tue interiorità).

Sappiamo pure che la scintilla incendiante della gioia e della felicità può, in determinate condizioni, appiccare un incendio fortunato (il giorno di Natale) e abbiamo anche cercato di cogliere che è **ciascuno di noi** l'origine e la fonte della propria felicità.

Mi torna in mente l'esempio di alcuni turisti che ho visto nella mia zona intenti a scattare rapiti foto di alcuni angoli del paese. Li incontro spesso anche nelle camminate in montagna, con un sorriso stampato in volto.

Si tratta di posti che io vedo ogni giorno, per loro invece è la prima volta e ne vedono immediatamente la bellezza.

L'aver imparato a trovare in me la capacità di meravigliarmi ogni giorno, non solo mi permette di godere insieme a loro di quella stupenda armonia di forme come se fosse la prima volta anche per me, ma mi permette di accorgermi che ci vivo immerso nella bellezza ogni giorno! E no, il sapere di vivere in un luogo meraviglioso non dipende dal luogo.

Saper rievocare la gioia del mattino di Natale, è proprio come il saper trovare l'interruttore della "meraviglia" che è nascosto da qualche parte dentro di noi, sempre pronto ad attivarsi, anche incidentalmente, al verificarsi fortunato di determinate condizioni, o ad una precisa disposizione mentale.

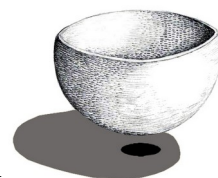
Infatti è possibile andare a cercarlo, questo interruttore della meraviglia.

Immaginando la tua mente come un campo da calcio, ti puoi avvicinare alla porta e cercare di fare goal, contattando "il tuo amico inconscio".

Non si tratta di hackerare un bel nulla, non si tratta di riprogrammare; noi siamo **naturalmente** inclini alla gioia, alla felicità, alla soddisfazione; non è un programma che dobbiamo "scrivere" dentro di noi.

Si tratta piuttosto di individuare quali programmi, scritti nell'arco della nostra esistenza, attraverso le nostre mille esperienze, sono i responsabili di dirottare, di "distrarre", di "tappare" questo fiume naturale.





Che cosa in definitiva occupa la nostra mente **al posto** della meraviglia.

Il lavoro deve essere molto schietto e molto rilassato. Si tratta di liberare la via, non altro.

Andiamo alla radice di ciò che crediamo vero, che consciamente, ma soprattutto inconsciamente determina la nostra interpretazione della vita e della realtà e accettiamo la possibilità che sia utile farne a meno.

Che grande fortuna è questa.

Immaginate quando molti di noi credevano che fosse necessario andare in Tibet, in qualche monastero sperduto fra le montagne per “accedere a queste verità”. Oppure pensiamo a chi andava alla ricerca di “maestri” (pagandoli profumatamente) pur di alleviare il male di vivere e trovare il senso dell’esistenza.

Si scopriva poi, di solito dopo anni di lungo studio e assidua meditazione, che si trattava di entrare nel famoso campo da calcio, andare verso la porta e cominciare questo dialogo con fiducia e disposizione d’animo.

È un gigantesco colpo di fortuna scoprire già oggi che dipende da te, da me, da ciascuno di noi, fermarsi, sedersi e affacciarsi a quell’apparente vuoto.

Lo si può usare per mille scopi, rutilanti e colorati, ma il primo amorevole passo deve essere la libertà individuale. Liberazione.

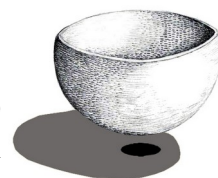
Sì lo so, ci sarà ancora una parte di te che pensa “questo sembra l’ultimo dei miei problemi” ho una vita da mettere a posto, da affrontare. “Ho altro da fare”.

È sempre possibile ovviamente percorrere la risalita delle gole dell’Alcantara arrancando, tirando fuori tutta la forza possibile dalle nostre braccia e gambe, resistendo, opponendosi all’acqua. Non è vietato, anzi, se mi guardo in giro, vedo che è una pratica tutto sommato molto diffusa.

Vedo intorno a me persone stremate, arrabbiate, che sentono di sprecare energie in sforzi spesso inutili, che non vedono l’ora di prendersi un break da questo stress. O altri zombificati dallo smartphone o dal bingewatching.

Che sia un salto in frigo per provare un po’ di sazietà (surrogato della propria felicità), che sia perdersi in romanzo o serie tv (abbandonando la propria vita e per un attimo e vivere “in un altrove”), che sia fumarsi una sigaretta, che sia la ricerca di ebbrezza. Ho visto e ho vissuto il desiderio di fuggire, silenzioso e disperato, dalla prigione della mente, dai pensieri ossessivi e incessanti, dall’inferno di vivere e rivivere situazioni. Eventi passati rivissuti nella mente con l’insensato intento di trovare “quello che avrei dovuto/voluto dire/fare” ma che non abbiamo saputo dire o fare. Una tortura che cede il passo alle dipendenze o al sonno senza sogni, sempre troppo vicino all’alba.





Certo, è possibile continuare così. Molti ce la fanno ad avanzare un poco alla volta lo stesso e trasformano il loro disegno della vita in una sequenza di obiettivi (passi avanti); raggiunti quelli poi “aprono” per poco tempo il loro cuore e si concedono una temporanea dose di felicità.

Essi non sanno di questa semplice e potentissima “questione”. Che stanno trascurando cioè “l’ultimo dei loro problemi”. Sono i proprietari della miniera da cui ogni tanto “magicamente” salta fuori una pepita e non sanno perché.

Ci dimentichiamo spesso che siamo soltanto supereroi che hanno smarrito il libretto di istruzioni. Non è il vento che ogni tanto ci solleva, ma la nostra capacità di volare.

Quante volte ho sentito e letto la frase “la risposta è dentro di te” e quanta rabbia ho provato ogni volta quando chiedevo “dove?”, “come la trovo?” e non arrivavano mai vere risposte, ma sempre rimandi ad anni di lavoro interiore, a particolari iniziazioni, o a convolute posizioni fisiche.

Venivo continuamente distratto dall’ultimo dei problemi.

Cercavo, cercavo e non mi concentravo sul “trovare”.

La scena mondiale è piena di cercatori e ricercatori, mentre dovrebbe essere popolata di trovatori. È così semplice.

Ho sempre amato il termine “trovatore” che arriva dalla Provenza, terra non distante da dove abito, è un termine che richiama al “comporre in versi”. Lo molto trovo azzeccato.

Invece di ascoltare altri poeti, seppur immensi, che hanno scritto liriche meravigliose, **componiamo noi** il verso della “nostra” poesia. Troviamo la nostra voce interiore, interroghiamola, facciamo vibrare la nostra corda interiore. Invece di ascoltare la musica di altri, qui si tratta di suonare la propria.

Da dove arriva la musica? Da dove sgorga l’arte? Sempre e solo da quella porta.

Da quella porta apparentemente vuota e silenziosa è da sempre venuta fuori tutta la creatività umana della storia, ma cosa decisamente più importante, viene fuori **la tua personale versione di quell’arte**. L’arte regale, l’arte reale.

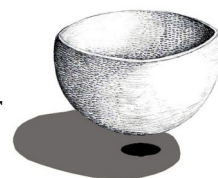
Stiamo lavorando sulla prima convinzione delle nostre convinzioni interne.

Amare la fonte. Il passo al di là della soglia del “sentire la sete”.

Se non sei ancora certo che sia alla tua portata, devi renderti conto che, nel pensar ciò, ti stai negando una possibilità di successo in questa sublime arte. Per questo primo passo non devi saper niente altro che “ce la puoi fare”, che **sei meritevole e degno**.

Riconosci il luogo in cui c’è il tuo oro. È lo stesso luogo in cui si trovava l’oro di ogni grande essere umano del passato. Tu non sei da meno, sei nato per essere la versione migliore di te





stesso. Così come ogni ghianda è venuta al mondo con tutto il necessario per produrre una quercia.

Come lo so? Nello stesso modo in cui puoi saperlo tu.

**Da dove è sempre** venuta la gioia che hai provato nella tua vita?

Se non riesci a ricordarti la tua gioia ricollegandoti a qualche momento specifico del tuo passato, usa l'esempio del mattino di Natale, se neanche quello non è sufficiente, basta ricordare qualche film che ti ha toccato, qualche brano musicale, c'è di sicuro qualcosa che "ogni tanto" vibra dentro di te. Sei vivo, sei umano, sei progettato per la felicità. Ecco perché senti il suo richiamo...

Una volta agganciato quel ricordo, rilassati e mettilo a fuoco. Chiediti dove si trova la gioia che provi o hai provato. Nell'oggetto del tuo desiderio? Oppure viene da dentro e il mondo non ha fatto altro che "catalizzare" la tua gioia?

Ecco, se sei onesto con te stesso avrai capito che non ci sono alternative, che la gioia viene da dentro e si manifesta: ovviamente se anche la tua mente dà "l'ok".

Quante persone lavorano duramente per comprarsi una Lamborghini o per raggiungere la cima del monte Everest solo per concedersi di "sentire" quella pace e quella gioia. Quanti lottano per "trovare un loro posto nel mondo", ma in realtà vorrebbero soltanto essere in pace, felici, liberi.

E pensa a quanti poi si perdono lungo la strada (perché non tutti arrivano in cima all'Everest o arrivano a comprarsi la Lambo) e "sentono" di aver perso la loro occasione di essere davvero felici. Che disperazione li accoglie.

Che cosa penserebbero se venisse detto loro che la stessa felicità della Lamborghini è presente anche dentro una Fiat Panda? Che è già nello zaino di chi si appresta a "cominciare" a scalare l'Everest?

Questo non vuol dire che una Lambo o la scalata dell'Everest siano obiettivi inutili o stupidi, dico soltanto che sono bersagli sbagliati "se cerchiamo in loro" la nostra gioia. Siamo portatori sani di gioia eterna e indistruttibile da sempre. Non servono auto o sfide esterne.

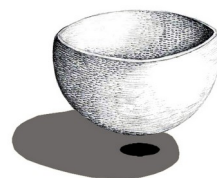
Quando salta fuori un pensiero del tipo "dovrei fare questo" e il sottotesto è "per essere felice, soddisfatto di me stesso"... è possibile che stiamo facendo proprio così. Amiamo A e cerchiamo B.

Se ancora non sentiamo la felicità è inutile cercare come matti per il mondo quella sensazione.

Bisogna sedersi, rilassarsi e ricordare. La memoria della quercia è nella ghianda.

Andare a cercare quella porta da calcio benedetta è quello che ci serve, cominciare a colloquiare con il nostro io interiore.





È un superpotere che tutti abbiamo: possiamo raggiungere quella porta dentro di noi in un secondo, indipendentemente da dove ci troviamo, sempre, e nessuno ce lo può impedire.

Non c'è malattia, non c'è prigionia che ci possa separare da questa fortunatissima possibilità, se non una nostra scelta deliberata di dedicarci ad altro.

È una fortuna sfacciata. Siamo seduti sulla miniera d'oro e per quanto ci impegniamo niente ci può allontanare da essa.

Accetta che la miniera è alla tua portata. Questo è il primo passo però.

Le chiavi "forse" sono davvero in tasca. Datti questa possibilità.

Che cosa ti impedisce di "credere" a questa semplice verità?

È forse troppo bello per essere vero? Ci hai già provato in passato senza successo? Ti mancano le prove? Non hai tempo a sufficienza nella tua giornata? Ci sono cose più importanti? Con te non funziona? È troppo difficile? Tu sei una persona iper-attiva e la meditazione non fa per te? Si tratta di qualcosa troppo lontana dalla tua cultura di provenienza? Non sei portato?

Guarda, posso andare avanti per pagine e pagine ad inventare scuse che potresti addurre. Tutte sensate e rigorosamente fondate su qualcosa di solido.

E potrei agevolmente anche smontarle una per una. Semplicemente perché ho toccato con mano e so per certo che anche tu sei come me. Anche tu sei vivo, anche tu respiri, anche tu hai un cuore con dentro tutto quello che serve. Siamo nati così.

Pensaci poi, quale Dio bastardo metterebbe nel cuore degli uomini un desiderio così sublime e poi nasconderebbe la possibilità di arrivare alla sua soddisfazione in un posto inaccessibile fra le montagne dell'himalaya?

Se ci fosse un progettista sensato lo metterebbe così vicino al nostro cuore che non potremmo mai perdere del tutto questa chance, neanche se lo volessimo.

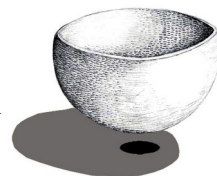
L'unico modo per starne distante è guardare sempre altrove, fissandoci su altri problemi, sulla soddisfazione di altri bisogni, altri doveri; obblighi da cui poi regolarmente vogliamo anche sfuggire perché fonte di continua insoddisfazione e infelicità.

Non basta.

Infelici, poi, cerchiamo sollievo in altre piccole o grandi dipendenze che nel lungo periodo, a loro volta, producono altra insoddisfazione e senso di vuoto.

Soltanto facendo diventare questa semplice verità "l'ultimo dei nostri problemi" possiamo garantirci infelicità, depressione, senso di vuoto.





La buona notizia è che accadrebbe l'opposto se mettessimo invece al centro della nostra vita "l'ultimo dei problemi".

Dissolvendo i nostri nodi interiori, accederemmo ad un "noi" più libero in grado di amare e navigare nella vita in modo produttivo e ricco di senso.

Dipende da te lavorare su questa prima convinzione. Senti di potercela fare? Pensi sia possibile per te accedere al tuo cuore? Al tuo cor-aggio?

Chi te lo può impedire?

Sei tu che fai e farai **tutta** la differenza. Non devi chiedere a me di darti la capacità di lavorare sulle tue convinzioni. Io ti mostro la strada, quale è il primo passo meraviglioso. Credi nel tuo cuore con tutto il tuo cuore, datti questa possibilità.

In fondo alla strada c'è la meraviglia di una vita; un'esistenza con al centro la tua capacità di vivere, immerso nella vita, senza paura.

Questo, significa, "essere umani". Significa essere una macchina che apprezza la bellezza, che vive per l'armonia e la gioia.

Sei un artista che comincia a dipingere il tuo cielo, se decide di crederci.

