

L E A S

Benvenuto nella parte centrale del terzo modulo. È una parte che non vedeo l'ora di scrivere, dopo aver concluso tutta la preparazione necessaria, finalmente ci troviamo nel cuore del corso.

Abbiamo compreso che nel tran tran della vita quotidiana, fatto di mille problemi, di questioni in cui ciclicamente andiamo inesorabilmente verso il sovraccarico, esiste una questione centrale, che viene continuamente trascurata:

Le reazioni automatiche del nostro inconscio.

Esse possono ingabbiarci e non lasciarci più andare.

Questa questione si può chiamare in molti modi, io la chiamo “l’ultimo dei nostri problemi”. È un tema che viene regolarmente tralasciato per “consentirci” di occuparci di tutte le altre questioni, ma che, se affrontato, è in grado di cambiare la nostra prospettiva su **tutti** i nostri problemi, tanto che può diventare anche l’unica questione di cui desideriamo occuparci.

Diventa cioè “l’ultimo dei nostri problemi” in un’ottica del tutto rinnovata. Ovvero “la questione ultima”, suprema, in un certo senso.

Abbiamo compreso insieme come sia fondamentale “il nostro modo di affrontare la vita”, un dato di fatto che pensiamo sia “oggettivo”.

Non lo mettiamo mai in discussione, siccome è “nostro” agiamo come se si trattasse di un elemento immodificabile, una costante di ogni equazione della nostra vita.

Una semplice analisi della nostra esperienza invece ci ha portato abbastanza in fretta alla presa di coscienza che questo “programma inscritto dentro di noi” non solo **non è costante** nella nostra vita, cambia, cioè, nell’arco della nostra vita, ma **tanto meno è oggettivo**.

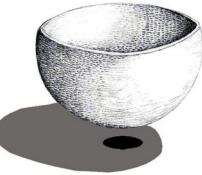
È “soggettivo”: persone diverse hanno infatti reazioni diverse di fronte ad identici avvenimenti.

Abbiamo inoltre rilevato come questi programmi siano stoccati in aree di “noi stessi” dall’apparente difficile accesso; questa è probabilmente la ragione che ci porta a considerarli **inaccessibili** e ci porta a concludere erroneamente: “io sono fatto così”.

Quando in realtà la definizione corretta è: “io sono costruito così e il programma può cambiare”.

Non c’è bisogno di difendere i nostri atteggiamenti e pensieri attuali come se fossero delle “conquiste”, chi non li cambierebbe per atteggiamenti e pensieri più utili e felici? Chiunque.





Nella nostra vita da svegli passiamo il tempo immersi in una serie attività al di fuori di noi stessi che ci impegnano, consumano e molto spesso ci esauriscono. Siamo nel 99% del tempo concentrati in qualsiasi “altra” cosa purché non sia il nostro “mondo interiore”.

Per gestire questo sovraccarico spesso ci “concediamo” delle piccole e grandi dipendenze. Sesso, droga, alcool, cibo serie tv, video su youtube, social, romanzi; sono tutti piaceri che possono essere usati per “compensare” qualche nostra mancanza interiore, ma del nostro “interno” continuiamo a non occuparci.

Ci siamo ricordati poi del “mattino di Natale”. Un esempio di come invece, al nostro interno, **sotto alle nostre marmoree convinzioni** esistono risorse naturali pronte a spionarsi, in attesa della giusta occasione. Siamo esseri progettati per cercare la gioia e quando “la signora mente” dà il suo ok, allora si crea quell’allineamento magico che consente al flusso positivo di scatenarsi.

Abbiamo cercato di vedere realmente che tali energie sono **residenti** e **il giusto matrimonio** fra mente e cuore è la condizione essenziale per far funzionare questa magia.

Se questo allineamento non accade quotidianamente per naturale predisposizione alla vita, il motivo è semplicemente perché **interpretiamo e viviamo la vita in una mente abitata da pensieri ed emozioni** che colorano la vita in un modo “diverso”.

Diventano le sbarre della prigione.

I pensieri e le emozioni che ci abitano non sono ne’ obbligatori, ne’ inevitabili. **Sono temporanei e accidentali.** Il fatto che si ripresentino spesso non li rende più reali.

Si può passare dal vedere tutto nero al vedere un po’ di grigio, al concederci un po’ di luce a causa di fortunate condizioni che ci “capitano”.

La giusta canzone, il giusto film, il giusto tramonto etc etc. Può apparire bello (e certamente lo è) ritrovarsi per brevi attimi in un mondo fantastico, ma anche in quel caso siamo comunque in una forma di dipendenza dalle condizioni, dalla particolari condizioni di vita, siamo come foglie trasportate dal vento. Stiamo benissimo ma lo stesso potremmo non vedere l’ovvio. Che **il vento siamo noi**, la nostra attenzione.

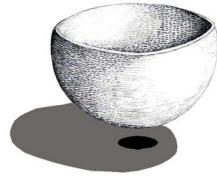
Le condizioni sono sempre dentro di noi, mai fuori.

È difficile cambiar queste condizioni interiore? È impossibile cambiarle?

Ovviamente no, ma nella maggior parte del tempo lasciamo che a cambiarle o, molto peggio, a **confermarle** siano gli eventi della vita.

Se ci fai attenzione capita molto spesso che si affacci alla tua coscienza una frase simile a “vedi? Lo sapevo che sarebbe andata così”.





Questo atteggiamento di conferma di bias, di schemi conosciuti è una via che può “legarci” mani e piedi ad una specifica spiegazione del mondo. Odiosa.

Non ha senso generalizzare troppo, non è “sempre” così.

Mi interessa che identifichiamo insieme la tendenza prevalente delle nostre vite, **non voglio certo che passiamo il tempo** a condannare o a benedire quello che istante per istante ci passa per la testa.

È possibile, con una meditazione guidata raggiungere molto in fretta il punto del “vuoto”. La porta. Questo vuoto è reale, molto personale (molto prossimo a ciò che siamo profondamente) anche se razionalmente è molto difficile da afferrare (impossibile da afferrare a dire il vero).

Eppure esiste.

È l’isola che non c’è.

Esiste dentro di noi qualcosa, percepibile quando il corpo è calmo, le emozioni quasi spente e i pensieri assenti.

Esiste, ma non ha nome.

Esiste sempre, **intorno e sotto** ai pensieri, alle emozioni e alle sensazioni che danno “forma” alla nostra vita.

È il luogo dove i pensieri si “affacciano” alla coscienza, dove diventiamo consapevoli delle emozioni. La tela bianca sulla quale compare il dipinto della nostra interiorità, il luogo esatto dove diventiamo consapevoli del mondo esterno; il luogo della presa d’atto delle sensazioni e delle percezioni.

Questo luogo è sia la casa del **presente** che la porta verso la nostra interiorità più profonda.

Si può vedere facilmente questo suo ruolo, basta analizzare come “funzioniamo” normalmente.

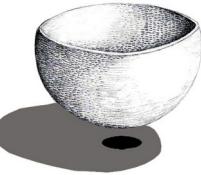
Vediamo, ad esempio, un gatto passare e ci ritroviamo a pensare “che carino vorrei accarezzarlo” oppure “sarà meglio fare attenzione potrebbe avere qualche malattia” oppure ancora “i gatti mi odiano devo stargli alla larga”.

Il gatto è sempre lo stesso, ma le reazioni, le interpretazioni possono essere mille e tutte automatiche. Nessuno va mai “consapevolmente” dentro alla propria biblioteca delle esperienze a scegliere quel reazione vuole avere nei confronti del famoso gatto.

Semplicemente il pensiero reattivo emerge, sulla base delle nostre esperienze, e noi lo prendiamo per buono.

Dal momento che ci “beviamo” i nostri pensieri senza mai metterli troppo in discussione, agiamo quasi come automi anche nella vita “reale” come robot comandati da un suggeritore dietro le quinte.





Questo processo avviene continuamente e in modo automatico e, in men che non si dica, ci ritroviamo sul fondo di un rigagnolo, ancorati con mani e piedi a ciottoli, in balia dei flutti, impotenti (apparentemente) e non capiamo come è successo.

In questo processo, come ormai dovresti aver compreso **in modo cristallino**, stiamo trascurando (indovina un po') "l'ultimo dei nostri problemi". Che è la nostra "miniera d'oro".

In essa infatti ci sono le risorse in grado di farci accedere alle nostre ricchezze più profonde.

Si tratta di levare di mezzo un po' di intralci, qualche tappo che abbiamo messo lungo la via per proteggere noi stessi dalle emozioni negative, ma che, trattandosi di stratagemmi rudimentali e ingombranti, hanno finito per restringere e talvolta **chiudere il nostro accesso** alla miniera d'oro.

Ecco perché molti di noi vivono come esseri "in attesa", uomini e donne che aspettano che qualche evento, qualche colpo di fortuna, qualche terremoto **esterno** arrivi a dare una scrollata al nostro labirinto e che **per accidente** faccia brillare un po' di luce nella nostra vita.

Qualcuno di noi, poi, passa la vita intera invece a cercare di **creare le condizioni del successo** per consentirsi di provare gioia, seppur in modo **temporaneo e limitato**.

Che fatica.

Immagina di essere una pianta; una quercia ad esempio, è normale che tu cerchi di raggiungere, nel tuo sviluppo più luce possibile, di raccogliere con radici profonde più umidità possibile. Questo è naturale e dipende ovviamente dalle condizioni esterne (il terreno in cui hai germogliato) e dalla tua capacità individuale di crescere e svilupparti. Ricevere più luce e acqua ti darà una sensazione di piacere temporaneo, ma è anche "il tuo bene", il problema infatti non è qui.

Il problema è che per l'uomo, a differenza che per la quercia, esprimere la propria natura **non è un moto innato e istintivo** soltanto.

L'uomo può vivere una vita di depressione nera nonostante magari abbia avuto successo nella vita e abiti in attico a New York. Anche se, come se fosse una quercia, ha tutta la luce e l'acqua che può volere capisci? Come mai?

All'uomo è data una possibilità speciale che non è nelle disponibilità della quercia.

Qualcuno può considerarla una condanna, mentre è la sua più immensa bellezza.

L'uomo può interpretare la vita.

L'uomo può giocare con essa, in un roteante gioco di specchi.

A parità di condizioni (stesso reddito, casa, auto, famiglia, amici) può vivere all'inferno, nel purgatorio o in paradiso.





Lo può fare in modo cosciente o in modo inconscio, ma lo farà comunque.

Se non è in paradiso è in un purgatorio (nelle dipendenze) o all'inferno (immerso nei problemi).

In presenza anche di identiche condizioni di luce e umidità gli uomini si trasformano in querce molto diverse, qualcuna addirittura appassirà, senza rendersene conto.

Ecco che torna utile ed infinitamente prezioso, **il lavoro sulla porta**, sulla soglia dei nostri pensieri ed emozioni.

Abbiamo dunque imparato a cercare un dialogo con le nostre profondità per **comprendere** gli algoritmi interni; per **trasformarli** da “oscuri sabotatori” della nostra visione in “accettabili stratagemmi che hanno avuto perfettamente senso tempo fa, ma che ora hanno fatto il loro tempo”.

Vedendoli, accettandoli, accogliendoli li “cambiamo”. Li trasformiamo in un modo che ha del miracoloso.

Come in natura, non devi mai spiegare ad un seme cosa fare, basta metterlo nel terreno nelle mani di madre natura, alle giuste condizioni lui farà il resto da sé.

Un caso-scuola.

Mi è capitato di vederne uno di questi algoritmi (uno bello grosso) nei confronti di mia madre.

Senza che me ne accorgessi, in talune occasioni, arrivavo a provare vero e proprio “fastidio fisico” anche solo al suono della sua voce. Dalla sua semplice intonazione della voce ero in grado di comprendere esattamente che retro-pensiero abitasse quelle parole e, siccome odiavo come quel giudizio e come mi faceva sentire, mi innervosivo immediatamente, con lei.

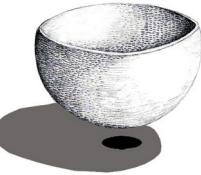
Con un po’ di dialogo sulla soglia di quella porta ho capito due cose: la prima, molto spesso c’era effettivamente un reale pregiudizio dentro alle parole di mia madre, il mio “senso di ragno” non sbagliava, non c’era vero amore in quella voce; la seconda, la mia reazione non faceva che amplificare questa sua convinzione e si avvitava in un circolo vizioso che si ingigantiva e rendeva via via più problematica la relazione.

Ecco che l’acqua si alzava, io cominciai a fare resistenza da un lato e contemporaneamente desideravo fuggire, magari prendendo il cellulare dalla tasca, dall’altro. Ovviamente non mi sono fermato qui. La situazione era tutt’altro che risolta.

Sono stato sulla soglia, facendo altre domande, cercando altre risposte, trovandole.

Nei “miei dialoghi della soglia” ho compreso che il suo giudizio nei miei confronti “passava e colpiva” perché io stesso non avevo ancora sviluppato consapevolmente un giudizio diverso e solido su me stesso, qualcosa di abbastanza radicato e positivo da prevalere rispetto a quello di mia





madre. Come avevo sempre fatto da bambino, avevo la naturale tendenza a “prendere per buona” l’opinione dei miei genitori. Ora dovevo imparare a prendere “per ancora più buona” la mia, senza ascoltare troppo le mie insicurezze. Ma c’era dentro di me una opinione “su di me” davvero buona e positiva da contrapporre?

Il lavoro è continuato molto, cercando i miei punti di forza, accettando le mie debolezze, cercando di accudire la “mia immagine” di me, imparando a costruirne una parte ex-novo, affrontando fallimenti, insuccessi e difficoltà.

Detto in altre parole le mie sicurezze interiori erano come una casa di legno costruita su una spiaggia, “le onde di mia madre” erano perfettamente in grado di renderla instabile o di farla crollare, quasi ogni volta. Probabilmente le ragioni per cui questa casa era così instabile stava proprio nel mio rapporto con mia madre; da tempo immemore ha consapevolmente o inconsapevolmente reso instabile la struttura delle mie sicurezze per ragioni tutte sue.

Sta di fatto che la sua voce, dopo un po’ di lavoro, di osservazione e di domande sulla soglia, è passata dall’essere fonte di fastidio/ansia, capitava a volte che me ne andassi via da un incontro con lei letteralmente con il “fato corto”, a occasione di lavoro sul “giudizio di me” così poco riguardoso.

Mia madre mi stava insegnando, in un modo apparentemente perverso, a volermi più bene, ad apprezzare le mie caratteristiche, mi spronava ad eccellere. Mi è stato possibile comprendere che quella incertezza che popolava anche altri ambiti della mia vita, che mi condizionava inconsciamente quasi costantemente, era qualcosa su cui potevo lavorare. Non era una questione che riguardava solo mia madre, in fondo, ma la mia visione della vita.

Mi sono chiesto (sulla soglia) che cosa mi avrebbe permesso di essere libero e ho seguito il consiglio che è emerso.

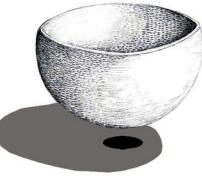
Del resto, a mente fredda, ti renderai conto anche tu, che non essere troppo “saldi” o “sicuri” circa la nostre capacità è in grado di mandare in vacca una vita intera. Ecco, la voce, talvolta antipatica, di mia madre ha consentito alla fine che io diventassi più felice. È bastato chiacchierarne sulla soglia con l’amico inconscio, consigliarmi con lui.

Dall’inconscio emergono gli spunti utili che vanno compresi; non sentirti sminuito se poi, per metterli in pratica, senti di aver bisogno di aiuto. Capire perché si è in sovrappeso e perché, non ci trasforma in personal trainer, ci indirizza solo nella giusta direzione. Abbi il coraggio di cercare aiuto se la pillola da ingoiare sembra troppo grossa.

Tutto questo a partire dal giudizio di mia madre, che non era brutta e cattiva, ma agiva anche lei a causa della sua pessima programmazione interna.

Uno degli snodi è stato smettere di incolpare “lei” o “me stesso”, ma darmi da fare in merito. Ormai era lì, come l’elefante nella stanza.





Semplicemente ho cominciato ad “aprirlo” come si fa con un orologio meccanico, per osservarne rotelle, spirali e complicazioni. È bastato vederlo bene, nei suoi mille aspetti, nelle sue connessioni, per qualche mese.

Con un po’ di tempo, un po’ di pazienza e molta perseveranza la mia casa si è trasformata in una casa sulla scogliera; i lavori al suo interno non sono ancora finiti (ma non è l’obiettivo “finire tutti i lavori”), ma ciò mi ha consentito di vedere la vecchietta che mia madre era nel frattempo diventata e avere con lei un rapporto molto più disteso e, cosa immensamente più importante, un approccio alla vita molto diverso.

Avevo cambiato alcuni dei miei algoritmi, per sempre. Quanto sarei stato disposto a pagare per fare questo processo?

Non ha prezzo.

Ovviamente non ho fatto tutto questo cammino da solo e solo sedandomi di fronte alla soglia della mia miniera d’oro “a fare domande e ad accogliere le risposte”. Mi sono fatto aiutare dalle persone della mia vita, in qualche caso sono andato letteralmente alla ricerca di aiuto, non c’è niente di male. Ho usato il palcoscenico della mia vita per “fare questo passaggio”.

Quello che più importa è il nuovo grado di consapevolezza e di “intenzione” che avevo messo in campo proprio grazie al lavoro fatto sulla soglia dei miei pensieri. Avevo estratto una bella pepita d’oro.

Una delle caratteristiche di questo lavoro è che se si è lavorato bene, le pepite d’oro non se ne vanno più.

Non hanno **la caratteristica temporanea tipica dei piaceri** ricercati per compensazione. Queste sono davvero pietre miliari, testate d’angolo che nessuno sposta più.

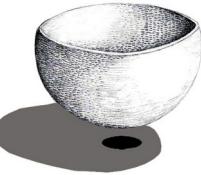
Il risultato? Semplice. La vita si colora di una nuova positività che non è il risultato brutale della ripetizione infinita di milioni di pensieri positivi, ma la consapevolezza, la certezza di una visione più aderente alla realtà profonda del nostro essere.

Il cammino non si ferma qui, ovviamente.

L’appetito è venuto mangiando, come si suol dire. Dopo aver preso ad andare a caccia di inutili algoritmi, per rettificarli (osservandoli, comprendendoli) è possibile andare molto oltre; è bello levare dal sentiero tronchi abbattuti e rocce appuntite che io chiamo liber-azione, ma poi si può iniziare a capire il “senso di un sentiero” una volta che è più pulito.

Questo primo importante e cruciale passo, infatti, ci porta ad assaporare la vita dapprima con maggiore leggerezza e spaziosità, **poi con più senso**.





Un secondo step che ti invito a prendere in considerazione dopo che avrai imparato a raccogliere le prime pepite d'oro della liber-azione, dopo che esse avranno iniziato a portare più luce nella tua vita, dopo che ti sarai ritrovato a muoverti con meno intralci è quello di **diventare un assaporatore seriale**.

Ovvvero **re-imparare ad essere** umano, potere ridiventare uno splendente “essere umano” (secondo step).

E si può andare ancora oltre.

Si può **ri-cominciare a relazionarsi**, a collaborare con la vita e col mondo cominciando a praticare “l’arte di vivere” (terzo step.).

Se poi ti sentissi ancora disponibile e coraggioso potresti prendere in considerazione di **ri-scrivere il tuo rapporto** con la “spiritualità” stessa, ma non vado oltre.

Questo è il percorso LEAS che inseguo in corsi e ritiri che vanno oltre le finalità specifiche di questo corso fondamentale.

Ma non devi aspettare me per andare dal primo al secondo step, poi al terzo e così via. Non hai bisogno di me, non dipendi da me. Sei tu che cammini.

Io ti offro soltanto esempi, spunti, riflessioni da persona che ci è passata. Tutto qui.

Ogni ulteriore approfondimento sarebbe inutile e dannoso se non hai già fatto della tua miniera d’oro la fonte di ogni tua ricchezza, al punto che il resto delle cose della vita **diventeranno soltanto il meraviglioso cangiante palcoscenico** in cui esprimere la tua essenza sempre più liberamente e gioiosamente.

La tua miniera d’oro non va mai più trascurata.

“Il viaggio di LEAS” (Esegui la meditazione)

