

# Trasforma le Tue Convinzioni

Ci apprestiamo ad arrivare alla fine del modulo e del corso e quindi, prima di salutarci dobbiamo dirci ancora altre cose.

Molte “vie d’accesso” alla miniera d’oro sono state affrontate e toccate.

Ci resta di parlare un po’ meglio **della qualità dell’oro** che è presente nella miniera.

Abbiamo approfondito molto bene quanto la nostra visione, meglio ancora, la nostra interpretazione della vita sia soggettiva.

Abbiamo compreso che noi non viviamo la realtà per come essa è oggettivamente, ma attraverso l’incontro fra i dati “cosiddetti” dati esterni e i dati interni. Questa simbiosi fra interno ed esterno crea la nostra versione della realtà. Ecco che possiamo sentire di vivere in un mondo “tutto nero”, o in un mondo “tutto rose e fiori” a parità di condizioni a seconda della colorazione del nostro mondo interiore.

Abbiamo visto come si fa a raggiungere le passate **piccole e grandi** distorsioni del nostro senso critico per portarle semplicemente alla luce e lasciarle reagire alla luce del “presente”.

Ci siamo ricordati che la gioia non arriva da fuori, ma da un “fluire” dal profondo che ci concediamo quando si allineano, per qualche ragione, mente razionale **e** sentire profondo.

Questa semplice consapevolezza ci può portare ad una nuova concezione della vita stessa.

Che cosa vuol dire “essere vivo”? Un sottofondo? Qualcosa di scontato? Oppure no?

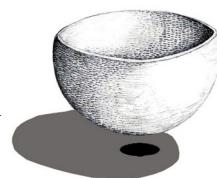
Noi sappiamo che possiamo camminare in un inferno o in un paradiso sulla base della nostra visione interna delle cose.

Abbiamo compreso che il “come” la nostra visione colori il mondo deriva direttamente dalle nostre convinzioni interne. Come costruisco nuove convinzioni interne? E come scelgo quali scrivere? Ce ne sono di più “vere” di altre?

Bisogna riflettere bene. Non facciamoci attrarre dal pensiero positivo da bancarella.

Il modo in cui riusciamo a “smontare” molte delle nostre convinzioni passate è attraverso un processo di indagine che rileva come esse, sebbene fossero sembrate “adeguate e corrette” quando sono state registrate, **si riverberano in modo dannoso** nel nostro presente.





Vedere “consapevolmente” che non ci è utile ad esempio arrabbiarci “oggi” con nostra madre per come ci ha trattato in passato vuol dire “separare” la persona che oggi ci sta parlando da quella del passato.

Questo vuol dire **comprendere** da un lato perché sia stato ingiusto essere stati trattati male nel passato, accorgersi di come sono stati attivati meccanismi di difesa imperfetti (sentirsi in colpa, odiare, credere che quello che ci veniva detto avesse un fondo di verità), ma riuscire a **separare** il contesto di allora, su cui si può e si deve procedere con una limpida presa di coscienza, dal contesto attuale.

Facciamo con calma e senza fretta, la gatta frettolosa ha fatto i gattini ciechi.

Abbiamo visto che smontando e smontando “ancore” del passato cominciamo a vivere meglio.

Se il lavoro è fatto nel migliore dei modi, poi, inevitabilmente si libererà dello spazio mentale e ci troveremo in una situazione nuova che ci consente di cominciare ad investire.

Questo è un momento molto importante nel quale è necessario domandarsi con molta onestà che cosa vogliamo fare delle nuove risorse a disposizione.

È un po’ come se cominciassimo a “risparmiare” senza sforzo denaro sul nostro conto corrente. Dopo un po’ di tempo queste piccole somme che non vengono più “spese” **in dipendenze e immondizia**, sostituiti da una gestione più efficiente delle nostre risorse, cominciano ad accumularsi sul nostro conto corrente.

Ci troveremo nella condizione di “poter spendere” di nuovo.

Non esaurendo più le nostre risorse quotidiane nella risoluzione di mille questioni cesseremo di cercare nuovi sistemi di “fuga” dal presente, ci ritroveremo **meno volte** davanti al frigo o con la sigaretta in mano o intenti a fare binge watching.

Questo processo libera risorse, ma che farne?

All’inizio potremmo essere tentati di toglierci qualche sfizio, è comprensibile. Guardare quel film che attendevamo, fare quel viaggio, comprare quella torta etc etc.

Non è un problema se ciò accade in una fase iniziale purché si conservi il solito sguardo vigile.

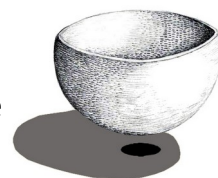
Il tempo e lo spazio mentale sono risorse limitate, non è molto utile passare da un uso automatico e dannoso alla fiera degli “sfizi” che diventa velocemente altrettanto automatica e dannosa.

Ci troveremo dunque nella condizione di voler “investire” il nostro spazio mentale in qualcosa di utile e proficuo.

Molti suggeriscono che questo sia il momento di inseguire i nostri sogni, che sia il momento in cui recuperare dal cassetto il nostro progetto del cuore e attivarsi per metterlo finalmente in pratica. Aspetta

ancora un pochino.





Certamente questo suggerimento è un buon suggerimento, ci sprona a darci da fare per recuperare il tempo perso in attività mentali improduttive di “fare” finalmente.

Ci viene suggerito di approfittare di questa occasione per sviluppare una attitudine mentale “nuova” orientata al successo, alla ricerca della nostra felicità e soddisfazione.

Questa risoluzione però, presa in questo così delicato momento, comporta un rischio.

Potremmo decidere di rimpiazzare il vecchio me con **un nuovo me** più produttivo e focalizzato **prima** di avere una idea di **cosa** questo “**me**” sia. Beninteso, questo approccio funziona, ma funziona attraverso la sostituzione di una mentalità considerata “male” con una considerata “bene”.

Non abbiamo fretta di eleggere un nuovo governo ombra appena deposto il precedente.

Non è necessariamente un bene sostituire la dipendenza da fumo di sigaretta con una passione incontrollata per la corsa. Certamente è più salutare correre che fumare, nessuno lo mette in dubbio. È però altrettanto certo che scambiare una dipendenza con un'altra è influente in termini di reale spazio mentale.

Si rischia di passare dalla “fuga dal presente” perché troppo pieno di “problemi”. Ad una “scommessa sul mio futuro” creandoci problemi nuovi fiammanti.

Non è molto utile alla fine smettere di abbuffarsi di dolci per abbuffarci di lavoro. Presto o tardi i temi fondamentali torneranno a tormentarci.

Ricordi? “Fatti non foste per vivere come bruti”.

Se si è liberato dello spazio mentale, aspetta a prendere decisioni.

Prenditi del tempo per comprendere in che direzione ti vuoi muovere.

Lo scarto, anche solo di un quarto di grado, nella rotta di una nave è un nonnulla nei primi giorni di navigazione, ma fa una immensa differenza mesi dopo. Si rischia di non arrivare neanche nel continente corretto, figuriamoci nel porto giusto.

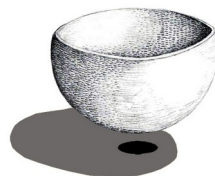
Siamo partiti dalla nostra soggettività incurabile.

Una visione del mondo **non può** essere oggettiva in senso stretto. Nessuno ha mai visto un albero per ciò che è, ma è sempre stato possibile osservarlo **solo** da un determinato punto di vista pieno di semplificazioni e astrazioni. Questo è fuori di dubbio.

Facciamo un esempio.

Certo è che un falegname, rispetto ad un commercialista guarderanno all'albero in due modi decisamente diversi. Uno solo dei due ne riconosce le potenzialità e i mille utilizzi.





Passare dalla visione da commercialista a quella da falegname (appena sgomberato lo spazio mentale da ciò che non ci serve più) potrebbe essere una tentazione a cui è difficile resistere.

Quello che molto spesso ci sfugge è che **sia** la visione del commercialista **che quella** del falegname sono “abiti” mentali. Sono occhiali attraverso cui guardiamo alla vita.

La nostra miniera d'oro non dà il massimo non è nell'uso che facciamo dell'albero, ma **nell'esserne testimone**, prima ancora di indossare l'abito del commercialista o del falegname.

Ricordati la mattina di Natale, dove ogni bambino, alle giuste condizioni, prova le stesse cose. C'è qualcosa **oltre** il fare il falegname o il commercialista (con tutto il rispetto per entrambi).

Si può vivere in un mondo soggettivo e contemporaneamente fare riferimento a qualcosa di **vero** in senso stretto, quasi assoluto?

Si può approdare ad una visione del mondo in cui non tutto è relativo, si può arrivare a fare affidamento dentro di noi a **qualcosa di stabile** e immutabile?

Perché se la vita fosse solo una questione di “abiti mentali” da scegliere, allora perché non basta scegliere l'abito della persona ricca e di successo per cambiare la propria vita?

Cerca di non essere uno di quelli che dice “quando avrò successo” sarò felice.

Anche le persone “di successo” si suicidano, non dare per scontato nulla.

Quando ci si imbatte nella crescita personale molto spesso si commette proprio questo errore.

Ci si impegna a **scolpire** “un nuovo me” in base ad una idea di “un **me** di successo” che sarà felice e soddisfatto al raggiungimento dei suoi obiettivi.

La nostra miniera d'oro non è mai negli obiettivi. Come la mattina di Natale non è nei regali.

Il concetto di base è proprio opposto.

L'oro ce l'hai già, devi solo estrarlo.

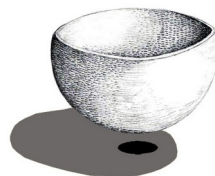
Al raggiungimento dei risultati del successo seguiranno per forza nuovi obiettivi e nuove sfide, correndo il serio rischio di **rimandare** ancora la nostra felicità al verificarsi dei determinate condizioni.

Un loop che dovresti aver imparato a conoscere.

Certo che è meglio prendersi cura del nostro corpo, ad esempio, invece che strafogarsi di cibo, ma è corretto trasformare il fitness nel senso della nostra esistenza?

Allungare la propria vita senza porsi il problema di cosa metterci dentro mi pare un lavoro **incompleto**.





Cosa accadrà poi se per caso non raggiungerò esattamente il peso forma che mi sono imposto o il risultato economico che mi sono prefissato? Oppure, che accadrà se ci vorrà il doppio del tempo che avevo preventivato?

Ci sono abiti mentali più salutarì, produttivi o efficienti di altri questo è fuori di dubbio.

Ma **chi** indossa questi abiti?

Chi sei?

Riesci a vedere che si corre il rischio di trascurare di nuovo qualcosa, nella foga dei primi successi, trasformando qualcosa **ancora** nell'ultimo dei problemi?

Questa attitudine a tralasciare ciò che è fondamentale è esattamente la strada che ci ha portati ad essere quasi travolti dalle simboliche acque delle gole dell'Alcantara.

Non è una questione di abiti, ma di **chi** li indossa prima di tutto.

In un mondo in cui la relatività sembra essere l'unica regola, c'è qualcosa su cui invece possiamo fare reale affidamento?

Qualcosa di profondo e certo, sicuro?

Ovviamente sì. Ma ancora una volta **non** è qualcosa che sta "al di qua" della porta della miniera.

Non è qualcosa che le nostre profondità ci comunicheranno con le parole come "casa", "sapone" o "matita".

Si tratta di una **ri-scoperta** da fare.

La famosa domanda "Chi siamo?" che percorre la storia dell'umanità fin dai suoi albori, **che tipo di** domanda è?

Una domanda con una risposta "ecco sei questa determinata cosa"?

Se fosse così i nostri padri antenati l'avrebbero trovata migliaia di anni fa.

Abbiamo scovato terre nascoste e inaccessibili su tutto il pianeta, siamo andati nello spazio, sarebbe impossibile non essersi mai imbattuti in questa benedetta "cosa" **che siamo** anche solo per incidente.

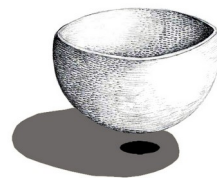
Non è "quel tipo di risposta", di sicuro.

Quanti altri tipi di risposta esistono?

Perché se non esistono altri tipi di risposte dobbiamo **arrenderci all'evidenza** che questa domanda non abbia una risposta e che quindi sia una domanda impossibile, sbagliata.

Potrebbe essere? Direi di no.





Nessuno si sognerebbe di dirlo seriamente senza cadere nella più nera depressione.

Potremmo “non” sapere che cosa siamo, ma nessuno ha dubbi che “qualcosa siamo”, che esistiamo.

Possiamo stare tranquilli, la risposta esiste, anche se non è del tipo comune che preferiamo.

E allora? Allora qualcuno preferisce semplificare dicendo “siamo questo corpo cosciente”, oppure “siamo questa mente”, etc etc.

Se queste risposte fossero “definitive”, di nuovo, la partita sarebbe chiusa e risolta da tempo. Sapremmo.

Una volta trovata questa risposta, avremmo fatto la scoperta assoluta e nessuno si farebbe più questa domanda.

Curioso paradosso no?

Tutti sanno chi è un falegname, chi è un commercialista, perché sappiamo cosa fa e quindi cosa è.

Che cosa fa un essere umano, chi è un essere umano?

Chi sei tu, al di là dei tuoi abiti mentali?

Che cosa farai quando ti ritroverai con più spazio mentale libero? Cambierai semplicemente la tua mentalità da quella del commercialista a quella del falegname?

Prenditi del tempo, hai probabilmente, come ho fatto io, passato tanto tempo a sprecare forze ed energie affrontando il presente ed il passato insieme, oppure il presente ed il futuro insieme. Datti l'occasione di conoscerti, prima.

La risposta al “chi siamo” è più semplice di quanto immagini.

Semplice, ma non così scontata a quanto pare, siamo troppo attratti dal fare, dall'avere, rispetto **all'essere**.

Torniamo alla quercia e proviamo a chiedere a lei, “cosa vuol dire essere una quercia, quercia?”

La sua risposta sarebbe ovvia, vero?

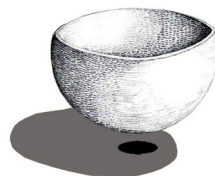
La risposta sarebbe ovviamente silenziosa, ma starebbe nei fatti.

Essere quercia è “questo” ci direbbe, testimoniando la risposta attraverso il semplice esprimere sé stessa nel presente.

Essere quercia è far spuntare foglie e perderle, essere quercia è far crescere ghiande e perderle.

Può sembrare una risposta banale, contraddittoria, quasi incomprensibile, ma lo è davvero?





**Senti di essere** la risposta alla tua domanda fondamentale? **Senti di essere** testimonianza con la tua vita di questa risposta?

Dovresti, tutti dovremmo.

Prenditi del tempo per vagliare bene questa questione.

Stiamo per chiudere questo corso, non vorrai certo che ci lasciamo dopo aver imparato a liberare spazio mentale senza sapere bene cosa farne...

**“Il sentire” (Esegui la meditazione)**

