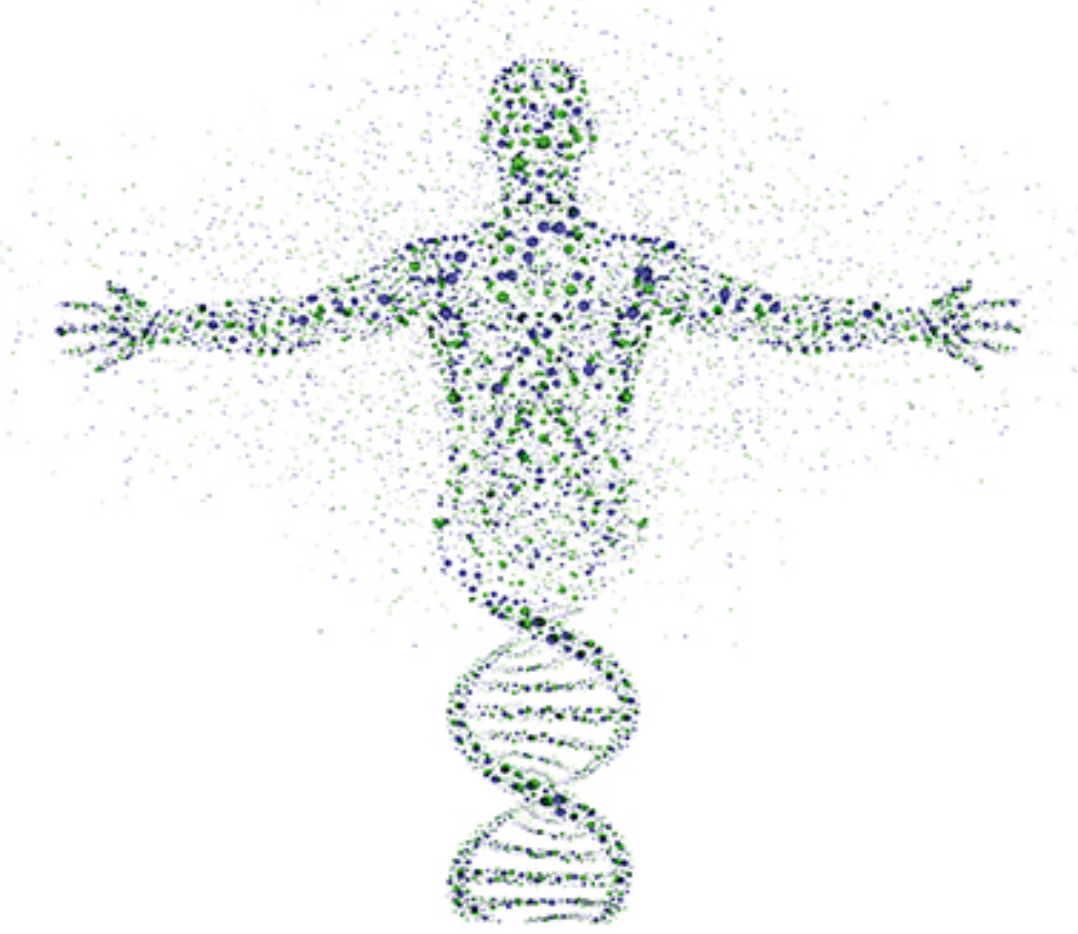
Corrado Ceschinelli

CODICE VITARIANO

Manuale per pensare, intendere, praticare la vita

tra Quantistica, Neuroscienze, Epigenetica, Spiritualità e comune Buon Senso



Ritrovare se stessi, per aiutare gli altri, per cambiare il mondo

Anima Edizioni

Corrado Ceschinelli

CODICE VITARIANO

Manuale per pensare, intendere, praticare la vita

tra Quantistica, Neuroscienze, Epigenetica, Spiritualità e comune Buon Senso



Ritrovare se stessi, per aiutare gli altri, per cambiare il mondo

Anima Edizioni

COLLANA

MEDICINA PER L'ANIMA

CORRADO CESCHINELLI

CODICE VITARIANO

Manuale per pensare, intendere, praticare la vita
tra Quantistica, Neuroscienze, Epigenetica, Spiritualità e comune Buon Senso

Ritrovare se stessi, per aiutare gli altri,
per cambiare il mondo

Prefazione a cura di Emanuele Cangini
Postfazione a cura di Claudio Pagliara

Anima Edizioni

© Corrado Ceschinelli, 2018
© Anima, 2018
© Immagine di copertina: Fotolia_Lonely

La riproduzione di qualsiasi parte e in qualsiasi forma di questo volume è vietata, salvo autorizzazione scritta della casa editrice o dell'autore. Il contenuto di questo volume ha carattere divulgativo generale. In nessun modo può essere considerato sostitutivo di diagnosi e terapie individuali, che sono e rimangono di pertinenza medica. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità in merito a un uso improprio delle informazioni in esso contenute.

Direzione: Jonathan Falcone
Redazione: Camilla Ripani
Amministrazione: Loredana Brondin
Impaginazione: Emanuele Bellisario
Cura e revisione: Emanuele Cangini

ANIMA s.r.l.
C.so Vercelli 56 – 20145 Milano
e-mail: redazione@animaedizioni.it
www.animaedizioni.it

I edizione Anima gennaio 2019

Ristampe:

Tipografia Italgrafica
via Verbano, 146
28100 Novara

Edizione digitale: settembre 2018

ISBN: 9788863654721

Versione digitale realizzata da **StreetLib Srl**

La civiltà della ragione è giunta al suo capolinea proprio perché la vita non è governabile secondo leggi arbitrarie e riduttive, o da sentimenti di arroganza e sopraffazione. Questa distorsione generalizzata ha creato credenze e convinzioni del tutto erronee rispetto alla realtà e, di conseguenza, ha prodotto malattia, tensione, ansia, somatizzazione ecc. Eppure, tutta questa sofferenza, nel suo significato simbolico, è estremamente elementare: stiamo semplicemente sbagliando a vivere! Ma il tradimento più grande, più difficile da intendere, a causa della stessa riduzione di cui sopra, è nei confronti della coscienza.

A questa dimensione, eterea e spirituale, è legato il senso stesso dell'esistenza umana, nonché il raggiungimento e il mantenimento di prerogative conservative e di guarigione inimmaginabili, nell'attuale stato di considerazione e percezione della realtà che, come abbiamo visto, provoca l'esatto contrario. Allo sviluppo della coscienza è legata proprio la nostra visione della vita e la nostra responsabilità ad averne cura; da essa dipendono pensieri, emozioni e stati d'animo, ma anche le nostre decisioni, i nostri comportamenti, il nostro stile di vita, con forte ricaduta nell'economia della salute e del benessere; in essa trovano realizzazione la libertà e l'autonomia indispensabili e necessarie per la vita di relazione e, quindi, per la costruzione del mondo di domani. Ecco perché, non c'è guarigione vera senza cambiamento, non c'è vita vera, e non c'è futuro, senza lo sviluppo della coscienza umana.

Siamo qui per imparare,
per insegnare, la vita.
Siamo qui per imparare,
per insegnare, ad amare.

Che la coscienza
sia sempre con voi, in voi.
Che voi siate coscienza!

Corrado Ceschinelli

PREFAZIONE

a cura di Emanuele Cangini

Senza ombra di dubbio e senza alcuna esitazione, Pasolini l'avrebbe definita "un'opera che non teme di scandalizzare", anzi, tutt'al contrario, di quello scandalizzarsi sa farsi degna e autentica portatrice. Uno scandalo intellettuale ovviamente, promotore vivo ed efficace di un fermento critico che bolle come mosto nei tini.

Per non dire di Ungaretti, o meglio, di come anch'egli l'avrebbe apostrofata, facendo sicuro ricorso all'energia sprigionata dal paradosso della tensione alla ricerca di valori assoluti seppur esistenzial-mente compressi e "chiusi tra cose mortali".

Un'opera di rottura, profonda e lacerante, quella dell'autore, capace di spazzare via dal terreno ogni rimasuglio acritico e preconfezionato di carattere nostalgico: via quindi i legami con il passato, via i retaggi con le idee precostituite, via i processi identificativi socialmente sottoscritti.

Codice Vitariano riesce agevolmente nel suo intento di carattere provocatorio, andando proprio a porre l'accento in corrispondenza delle zone di comfort sulle quali si adagiano le indulgenze del finto perbenismo, forte di un'analisi attenta e approfondita di tutte le dinamiche che percuotono i tessuti del relazionale.

Il taglio trasversale del manoscritto permette una lettura omnicomprensiva del sociale, offrendo al lettore uno spaccato reale e tangibile del vissuto umano, fedele alle innumerevoli e dirette implicazioni di cui esso stesso è causa promotrice. Cogliendo questa possibilità, al lettore viene concesso un grande privilegio, ovvero quello di poter beneficiare di due diversi e complementari angoli di osservazione: il primo è logica conseguenza del prospetto trasversale di cui sopra, quindi utile nel vagliare i processi di interazione dall'alto, il secondo scaturisce dallo studio settoriale delle già viste zone di comfort, perciò decisivo nella possibilità di analizzarne nel dettaglio i "microtraumi".

L’indagine di Corrado, seppur a tratti cruda, realisticamente spietata e clinicamente asettica, non mina affatto alla radice l’essenza nobile e amorevole che l’ha ispirata, rivelando e rivelandosi per quello che semplicemente è: un atto di amore puro, vero, sentito, il gesto obbligato e doveroso di chi è consapevole, oltre ai propri diritti, dei propri doveri.

Il risultato di questa necessaria ambivalenza produce un flusso narrativo del tutto peculiare, una sorta di marcatore somatico dell’autore, caratterizzato da una vivace alternanza stilistica, a tratti flessibile e sinuosa, a tratti semplificata e perentoria.

Il linguaggio pregevolmente ricercato e al contempo distante da vuoti sofismi retorici, non priva affatto di vita l’essenza dei costrutti semantici e non drena linfa dai sintagmi appositamente elaborati.

Un gesto scrittorio voluto, pensato, meditato, antico, quasi a voler rimandare a tempi lontani, epoche nelle quali l’opera era ancora in fase di gestazione embrionale, eppure identicamente vibrante e coinvolgente: l’avanguardia che, per essere tale, diviene dimentica di se stessa e ritorna alle origini.

Opera di rottura dicevamo, e di questo leggendo non avremo alcun dubbio, poiché proprio in tale incrinatura identificheremo, paradossalmente, quella continuità che ci serve per avvicinarci al formidabile quadro indiziario di Corrado e comprenderne perciò i propositi risolutivi, coassiali alle rispettive problematiche.

Un “grande scisma” impone sempre, d’ufficio e di rigore, un pre-gresso di coraggio, richiede un atto per certi aspetti autosacrificale, nella lucida consapevolezza che non sempre la mela cade vicino all’albero. Nonostante ciò, Corrado mette a nudo la propria anima, offrendosi al patibolo dei lettori nella più totale e disarmata affezione, senza alcuna certezza e senza vantare mai alcuna pretesa che il suo messaggio venga forzosamente raccolto e condiviso.

Moravia sicuramente avrebbe premiato l’epicità di tale atteggiamento dicendo: «non rinnegare mai a te stesso ciò per cui hai combattuto. La sconfitta non rende ingiusta una causa». Sembra davvero che lo scrittore romano avesse pensato al nostro Ceschinelli, quando partorì tale aforisma.

In fondo Corrado è un guerriero, e sa bene che la sconfitta e la vittoria altro non sono se non le due facce della stessa medaglia.

Vincere e perdere, non più distanti moralmente, non più amati e odiati, non più drammi esistenziali delle sorti umane, ma solamente dimensioni

paritarie, identicamente rispettabili, apprezzabili e significative solo nella maniera e nella misura in cui vengono perseguite e vissute.

Corrado ci insegna il percorso del riscatto, la via della spada, il sentiero del guerriero.

“Il processo”, termine che spesso incontrerete in questo testo, è tanto in essere quanto in divenire, dobbiamo solo accoglierlo e lasciare che apra i suoi petali.

In fondo, la notte è sempre più buia prima che il sole sorga.

Cesena, maggio 2018

Emanuele Cangini

Curatore, autore e divulgatore di libri scientifici, letterari e ad ampio carattere documentale

CODICE VITARIANO

Premessa

La presente opera vuole essere un contributo per favorire la presa di coscienza individuale. Questo passaggio, proprio perché contemplato dalle leggi evolutive e dalla natura delle cose, non solo è fondamentale per la salute e per il benessere, ma è il senso e lo scopo dell'esistenza stessa.

Conoscendone le implicazioni, nonché animato dall'amore e dal rispetto per la vita in generale, sarò intenzionalmente ridondante, ripetitivo, a volte insistente, e mi scuso di ciò, ma vi prego di comprendere che il mio unico scopo è quello di stimolare la riflessione, l'intuizione e la percezione del lettore. Quello che posso sperare, e augurarmi, è che si accenda la scintilla capace di trascendere quell'eventuale visione condizionata in qualcosa di molto più grande e rassicurante, in grado di far sentire oltre il limite dell'identità consolidata, della visione raggiunta, della storia vissuta. È in questo spazio che le cose, pian piano, prenderanno un'altra forma e un altro significato. Legato a questo passaggio c'è lo sviluppo delle proprie potenzialità e la rivelazione di risorse e forze implicite inimmaginabili nello stato di non-coscienza.

Buon viaggio alla scoperta della vostra verità.

Il ritorno a casa

Vi racconto una storia significativa, che ha suscitato in me alcune analogie con l'attuale standard della vita umana. Un mio amico ha allevato un cucciolo di cerbiatto che aveva trovato abbandonato. Inu-tile dire le cure e le attenzioni che gli sono state riservate, nella gioia di tutti. In pochi mesi il cerbiatto raggiunse la maturità e un buon grado di autonomia, inducendo il mio amico a considerare giustamente di restituirlo alla natura, non senza soffocare il sentimento di affetto reciproco che era scaturito tra il cerbiatto e la famiglia del mio amico. Ma in quel periodo trascorso in cattività, il cerbiatto si era adattato perfettamente all'ambiente familiare del mio amico,

snaturando il suo vero essere e i suoi istinti primordiali, tanto da richiedere molta pazienza e molto tempo, prima di riuscire a farlo tornare nel suo contesto naturale di animale libero e indipendente.

Questa storia, naturalmente, è tutta a fin di bene, ma quello che mi preme sottolineare è l'influenza che hanno avuto le circostanze e l'esperienza sull'identità del cerbiatto, tanto da fargli dimenticare, almeno momentaneamente, la sua vera natura. Allo stesso modo, il genere umano è spesso calato in uno stato di cattività, del quale non si rende più conto, così come al cerbiatto risultava normale il suo *status* anomalo con gli umani. Ovviamente, questo discorso vale anche per noi! Se non abbiamo alcuna considerazione della nostra costituzione, men che meno della nostra origine e appartenenza, ancor meno della coscienza che ci lega alle leggi del creato, tutto questo, provoca inevitabili e nefaste conseguenze sulla qualità, sulla durata e sul senso stesso della nostra esistenza. Uno stile di vita lontano dalle nostre prerogative biologiche nonché una personalità condizionata e ferita, compromettono fortemente il nostro potenziale auto-conservativo, e inibiscono il fluire spontaneo della nostra naturalità, con una forte ricaduta in termini di salute e benessere psicofisico. Questa è una verità che dovremmo assolutamente comprendere, non solo per assecondare il nostro destino e tendere alla nostra realizzazione, ma per diffondere una nuova intelligenza del vivere, in grado di ri-congiungerci con il nostro vero essere, e con quel "tutto" dal quale proveniamo e, del quale, siamo, da sempre, parte integrante. Rendersene conto (consapevolezza) e prendere le distanze dalle illusioni della mente (gestita dall'ego e dai sensi) riapre la partita della vita vera; ci mette nelle condizioni di poterci affidare a un'intelligenza (divina) che regola ogni cosa, e che sa dove condurci, per il nostro bene, per la nostra piena realizzazione.

Il ruolo della "Nuova Educazione", di chi ha cominciato a vedere, dovrebbe essere proprio quello di smascherare questo inganno e questa ingenuità, favorendo la riscoperta di sé, della propria autenticità e potenzialità, in modo che ognuno possa vivere, compiutamente, la vita che gli spetta. Nella "cattività" che si è fatta sistema, in questa aberrazione virtuale, si è portati a credere che la vita sia una lotta continua alla ricerca di effimere soddisfazioni, in uno sforzo costante tra controllo, forza di volontà o compensazioni di ogni genere.

Ma questo abbaglio non ci darà mai pace, perché la vita si rivela per conto proprio attraverso la propria integrità, la libertà di essere e la propria

presenza consapevole, non sicuramente attraverso soluzioni esterne a noi. Rendersene conto vuol dire affidare alla coscienza e all'Universo la propria esistenza, sapendo che tutto avverrà a nostro favore, affinché si compia il miracolo che siamo. Uscire dall'illusione dell'ego vuol dire semplicemente tornare a un altro sentire, che è sempre stato dentro di noi, come si vede nell'innocenza dei bambini, ma che va risvegliato e lasciato accadere.

Come il cerbiatto, di cui sopra, ha bisogno di uscire dal condizionamento che ha subìto, affinché si ripristinino il suo istinto e la sua natura, allo stesso modo l'uomo deve uscire dalla gabbia che lui stesso ha creato, pena infelicità e conflitti di ogni genere, come la storia ci racconta.

Tornare al sentire del nostro cuore, nel "qui e ora", laddove accade la magia della vita e della perfezione, vuol dire sottrarre il nostro destino alla memoria del vissuto, all'inconscio che lo custodisce, ai sensi che lo stimolano, e all'ego che se ne fa interprete e mediatore.

In questa dinamica perversa nascono la paura, la rabbia e la colpa, e con esse il bisogno di giudicare e demonizzare chi le evoca e le sollecita, allontanandoci gli uni dagli altri e creando fantasmi e nemici, di fatto, inesistenti, prodotti dalla nostra mente a partire proprio dall'inibizione del nostro cuore.

La partita è tutta qui! Quando dico: «Se c'è amore lo vedi e lo senti» sta proprio a significare la presa di coscienza e il cambio di percezione, di ridefinizione di Sé, come di una ritrovata armonia che, liberando il campo dalle proprie pene e dalle proprie illusioni, si concede di vedere e apprezzare il bello in ogni dove e per ogni attimo. Allo stesso modo si diventa naturalmente più attenti e più responsabili per il proprio corpo, per quello che si mangia, per come si vive, e per l'ambiente che ci circonda, senza passare da manie, mode o ideologie, che non fanno altro che alimentare separazione e conflitti. Questo "tradimento" ce l'abbiamo sotto gli occhi: le nostre condizioni di salute, le difficoltà di relazione, le conflittualità sociali di oggigiorno parlano da sole e non ci saranno esortazioni, costrizioni o provvedimenti che potranno porvi rimedio. L'unica strada, raccontata più volte e in molti modi, è proprio quella di "tornare a casa", ed è un viaggio che ognuno deve fare con se stesso dentro di sé, da solo.

Introduzione

Per ogni essere umano, scoprire quel tesoro prezioso, quell'immenso mondo da rivelare, che sta dentro ognuno di noi, rimane, in assoluto, l'avventura più grande e più bella, perché, forse, proprio questa ricerca, coincide con il vero e unico senso della vita: capire chi siamo!

Questo libro vuole essere un aiuto, un contributo, una bussola per fare questo meraviglioso viaggio, per trasformare la vita in una straordinaria avventura.

Ognuno di noi ha sicuramente provato quell'eccitazione speciale, intensa, che viene dall'essere coinvolti con entusiasmo in un lavoro interessante, una vacanza, un incontro, un progetto avvincente. E provare quella sensazione che non ti fa dormire, perché non vedi l'ora di alzarti e riprendere da dove hai lasciato, carico di gioia, di desiderio, di aspettativa. Questa cosa si chiama passione! Quando "vivere" si ammanta di questa energia, di questo spirito, si diventa degli avventurieri, dei ricercatori, dei "guerrieri" del vivere.

La soluzione, la redenzione dai nostri mali, può avvenire solo riconoscendo i limiti della nostra visione, risolvendo i nostri impedimenti emozionali, acquisendo conoscenza e consapevolezza dei processi e dei fenomeni, del visibile e dell'invisibile, ma anche vivendo la vita come una continua crescita ed evoluzione. In questo processo, in questo percorso, c'è il senso stesso della nostra personale esistenza, ci sono i presupposti della salute e del benessere vero e duraturo, ma anche lo sviluppo di quelle qualità umane necessarie a salvare il pianeta e a costruire il mondo di domani. Per fare e ottenere questo è necessario ritrovare la propria coscienza, correggere pensieri, comportamenti e atteggiamenti disfunzionali, che sono le cause profonde della sofferenza, delle malattie e del disagio sociale.

Non possiamo permettere che lo *status quo* rimanga indiscusso mentre facciamo fatica a vivere, mentre vediamo i nostri cari soffrire inutilmente, rischiando noi stessi di ammalarci. È tempo di opporsi a questi deleteri

meccanismi assumendo una volta per tutte il controllo della nostra vita, della nostra salute e della nostra felicità. È tempo di vivere.

UN LIBRO PER GUARDARE CON ALTRI OCCHI

Ho deciso di scrivere un nuovo libro: *Codice Vitariano*. *Manuale per pensare, intendere, praticare la vita.* Il progetto è nato per capitalizzare questi ultimi anni di esperienza nel campo della salute e del benessere, più in generale nel campo del cambiamento e dell'educazione.

Cambiamento inteso come recupero delle proprie naturali potenzialità, delle proprie capacità di guarigione e conservazione dello stato vitale, ma anche cambiamento per riprendere il proprio cammino evolutivo e portare a maturazione la propria coscienza, e con essa la visione della vita stessa. Le due cose vanno insieme e quindi, il malessere, le malattie, la sofferenza personale e sociale, vanno intesi come una manifestazione del processo, come espressione della propria inconsapevole stasi evolutiva, come spinta per la correzione di comportamenti o vissuti innaturali e disfunzionali. L'educazione dovrebbe mostrare e raccontare la vita, essere l'asse portante, la via dell'aiuto: dovrebbe favorire la crescita, l'affermazione di sé, della propria autenticità. Dovrebbe contribuire alla conoscenza, alla libertà, alla responsabilità. Dovrebbe essere fondamento della cultura del vivere, diventando la "medicina" della risoluzione. Dovrebbe essere principio della terapia, della cura, ma potrei aggiungere, della famiglia, della scuola, della cultura, della società nel suo insieme. Il libro nasce per mettere a disposizione questo riscontro e questa verità. Racconta di una pratica (cosa osservare, cosa considerare, cosa fare) che può contribuire a migliorare la qualità della vita: così è stato per la mia vita e per quella delle persone che ho incontrato. Così è stato perché, semplicemente, è nelle leggi della Natura, dell'Universo, e dell'energia che lo governa. L'educazione così intesa cambierà il mondo, se le persone che lo abitano faranno propria questa verità. La civiltà della ragione è giunta al suo capolinea proprio perché la vita non è governabile secondo leggi razionali e riduttive, o da sentimenti di arroganza e sopraffazione. Questa distorsione generalizzata ha creato credenze e convinzioni del tutto erronee rispetto alla realtà e, di conseguenza, ha prodotto malattia, tensione, ansia, somatizzazione ecc. Eppure, tutta questa sofferenza, nel suo significato simbolico, è estremamente elementare: stiamo semplicemente sbagliando a vivere! Ma il

tradimento più grande, più difficile da intendere, a causa della stessa riduzione di cui sopra, è nei confronti della coscienza. A questa dimensione, eterea e spirituale, è legato il senso stesso dell'esistenza umana, nonché il raggiungimento e il mantenimento di prerogative conservative e di guarigione inimmaginabili, nell'attuale stato di considerazione e percezione della realtà che, come abbiamo visto, provoca l'esatto contrario. Allo sviluppo della coscienza è legata proprio la nostra visione della vita e la nostra responsabilità ad averne cura; da essa dipendono pensieri, emozioni e stati d'animo, con forte ricaduta nell'economia della salute e del benessere; in essa trovano realizzazione la libertà e l'autonomia indispensabili e necessarie per la vita di relazione e, quindi, per la costruzione del mondo di domani. Ecco perché non c'è guarigione vera senza cambiamento, non c'è vita vera, e non c'è futuro, senza lo sviluppo della coscienza umana. Di questo devono (dovrebbero) farsi carico la nuova medicina, la nuova psicologia, la nuova scuola, l'esperienza di ognuno di noi. Quello che posso dire, che posso testimoniare, che cercherò di raccontare in questo libro è questa realtà. Comprendere tutto ciò non è facile, certo! Ci sono insidie molto subdole, che fanno parte della personalità acquisita e del condizionamento subìto, della sua porzione "egoica" e intellettuale, che ci illudono di essere nel cambiamento anche quando non lo siamo veramente. C'è una coerenza da acquisire che integrerà naturalmente tutte le sue parti e che sarà un segno inequivocabile di una raggiunta maturità coscienziale. E il concetto di "VITARIANO", che ho pensato, vuole proprio rappresentare la vita nella sua essenza fisica, mentale e spirituale. Non c'è da rimproverare nulla. Semmai occorre riconoscere questo rischio e questo limite, per riprendere il proprio cammino evolutivo, ed essere veramente utili, amorevoli e disponibili anche per l'altrui cambiamento. Molto spesso si assiste a una nuova identità esistenzialista o spirituale che, proprio perché più mentale che istintiva, rallenta il processo e, alla lunga, crea illusioni e frustrazioni. Questo libro non vuole convincere o sostituirsi a nessuno. Vuole piuttosto essere un contributo, affinché ognuno possa, attraverso quella che io chiamo "ridefinizione di sé e degli orizzonti", riaprire la partita della propria coscienza, della propria vita. Chiudo con un post di Rossana [una persona che ho incontrato nel mio studio per una situazione molto difficile e delicata; *N.d.A.*] che mi pare perfetto per l'occasione: «[…] ce la stiamo mettendo tutta per ricostruire una nuova casa, una nuova famiglia e, come sai, a volte è davvero difficile e faticoso. Ma grazie a te ho imparato che si

può piangere e ridere nel giro di qualche minuto, che si può trasformare il rancore in Amore solo stringendo forte una mano. Ho imparato tanto, e il bello è che non ho ancora finito. Il mio grazie più grande è il mio regalo per te, per contraccambiare il tuo dono più prezioso: altri Occhi per guardare la Vita».

UN LIBRO PER VIVERE DI COSCIENZA

Ciò che attanaglia le nostre menti, che crea malattia, disagio, difficoltà, tensioni, conflitti, come abbiamo già detto, non è nient'altro che l'errore di vivere una vita che non è. Capita addirittura che si possa trascorrere un'intera esistenza senza nemmeno rendersene conto ed è certo che tutto accade oltre la nostra visione o limitazione percettiva. Capire di cosa sto parlando, ancor più cambiare in ragione di questa verità imprescindibile e indiscutibile, non è facile e non certo per stupidità o mancanza di volontà, men che meno per il gusto intenzionale di "farsi del male". La difficoltà vera è nella stessa natura del processo o se volete nelle modalità stesse del cervello, della mente, che, a partire dall'esperienza vissuta, ci fa vedere le cose secondo logiche e modalità che si sono acquisite e che poi si traducono in opinioni, idee, convinzioni, comportamenti.

Se in questa combinazione di fattori condizionanti, educativi e culturali, la vita vera nella sua essenza e nella sua natura non è contemplata, ciò che si provoca e si produce è principalmente sofferenza, in tutte le sue forme. Come a dire: c'è una meta da raggiungere, un progetto da compiere, delle regole da rispettare, oltre quello che tu credi, oltre quello che tu pensi. Non ne hai considerazione? Questo è il mio modo di farti capire di cosa si tratta e qual è il passo da compiere per ravvederti e renderti consapevole. Se avessimo considerazione di questa realtà e del suo significato, vi assicuro che, non solo si allargherebbe il nostro sguardo, ma cambierebbero completamente il nostro orizzonte, la nostra percezione e il nostro stato. Si dipanerebbero le nostre paure, avremmo più responsabilità verso noi stessi, gli altri e il mondo che ci circonda, avremmo migliori condizioni di salute e di vivibilità, insomma, si magnificherebbe la nostra esistenza. La coscienza, come espressione dell'anima, come pulsione energetica dell'Universo, tornerebbe al governo della nostra vita, oltre la cultura e la storia, oltre il tempo, con l'unico scopo di indicarci la strada del compimento. "Ma come?", direte voi. Se la coscienza è la partita, la ragione della vita,

l’espressione dell’energia realizzativa, è così alla mercé dell’esperienza e del condizionamento? Ebbene sì! La coscienza nell’uomo, dall’uomo, ha bisogno della nostra presenza, della nostra considerazione, dello spunto interpretativo, della nostra azione consapevole. Pensate anche solo allo stile di vita, al nostro modo di mangiare e vi renderete conto di quanta arroganza e ignoranza (dal verbo “ignorare”) ci sono nelle nostre scelte e nelle nostre decisioni: quanta poca coscienza e quanta ingenua arbitrarietà! La coscienza, che governa l’Universo, che sostiene la vita in tutte le sue forme, si esprime attraverso condizioni ambientali, istinto, leggi ed equilibri che sono propri del sistema pianeta e delle sue leggi costitutive. È così, semplicemente così! Del resto se piantiamo un seme in condizioni ambientali avverse, la “coscienza” di quel seme può poca cosa. Tutto ciò che limita o impedisce l’espressione potenziale, la crescita, la realizzazione, si riflette sul suo stesso destino. Questo vale per ogni cosa.

Qual è allora l’inibizione principale, l’aspetto più compromettente per l’uomo? Proprio la sua mente, per la ragione che la coscienza, per l’uomo, passa dalla sua consapevolezza. La sua mente sostituisce la legge lineare o il puro istinto e dota il genere umano della facoltà di pensare e decidere. Ma questa facoltà, per sua implicita condizione, occorre che orienti il pensiero e le decisioni nella direzione della vita e non contro di essa. È la mente il tramite per interagire con la coscienza, che deve farsi interprete della coscienza. Se fin dall’inizio della sua “costruzione” non riceve informazioni e non fa esperienze in linea con la vita, quella stessa mente rimane intrappolata in questo equivoco e nella ridondanza degli errori. In questa separazione c’è tutta l’origine del patire umano e tutto il senso della sua risoluzione, direi tutto il senso dell’esistenza. Il fine ultimo non è nient’altro che la riconciliazione con noi stessi per ciò che siamo e con il Tutto di cui facciamo parte. Siamo l’espressione più evoluta ma anche la specie più compromessa e compromettente. Siamo causa del nostro male e dello squilibrio stesso del pianeta, senza nemmeno capirne più il nesso e la ragione vera. È solo la coscienza che ci riporterà verso l’Amore e la pace, nostra, in quella di relazione con gli altri e verso l’ambiente di cui facciamo parte. Non ci sono alternative, medicine, leggi che possano guarire questa ferita e questa separazione. Rendersene conto, conoscere le leggi, riappropriarsi dell’anima, dei suoi significati e dei suoi linguaggi, è tema evolutivo e risolutivo delle pene, è la via della riconciliazione e della guarigione vera. Anzi, la salute e il benessere psicofisico, diventano un

indice e una misura del processo. Dopo secoli di buio, di illusioni, di presunzione e di arroganza, la stessa scienza, la stessa medicina riscoprono questa verità, tutte le sue connessioni invisibili e tutte le sue implicazioni simboliche e spirituali. Siamo all'inizio di un fermento di grande portata trasformativa, forse senza precedenti, che riguarda appunto la coscienza individuale e collettiva. Assisteremo a colpi di coda, riluttanze e resistenze di ogni genere, che partiranno proprio, e principalmente, da quella stessa mente condizionata e ridotta.

La partita è interessante perché finalmente ritorna in campo la coscienza e la spiritualità così intesa. In fondo siamo qui proprio per rendercene conto, per imparare e insegnare ad Amare, in una parola: siamo qui per vivere la vita.

VITARIANO! OVVERO: NEL NOME DELLA VITA

Quando mi chiedono se sono "vegetariano" o "vegano" o se seguo un regime "fruttariano" o, comunque, quale dieta io pratichi, reagisco sempre con un po' di stizza e di ironia e dico di essere "vitariano"… poi spiego il senso di questa mia affermazione che è anche l'argomento centrale di questo libro. Cominciamo con il tranquillizzare tutti i "naturalisti" menzionati: dal punto di vista strettamente nutrizionale, hanno sicuramente più ragione che torto. E non lo dico solo io. Lo dicono gli studi più autorevoli e l'incidenza delle patologie correlate agli stili alimentari. Per cominciare a farvi capire in che direzione si muoverà il mio ragionamento vi racconto un episodio recente. Chiamato a fare una conferenza in una serata macrobiotica, ho esordito dicendo: «Ma per mangiare macrobiotico bisogna essere così seri?». Effettivamente, molto spesso, dietro a una scelta nutrizionale c'è lo spettro dell'identità, dell'ideologia, del modo di essere e di atteggiarsi voluto da quello stile e dal suo stereotipo, con declinazioni, a volte, che rasentano il fondamentalismo e la maniacalità. In trent'anni che mi occupo di educazione alimentare e di stile di vita, posso dirvi che, finalmente anche in questo campo, l'attenzione si sta spostando oltre la manipolazione e il delirio dietologico, o prescrittivo, e si comincia a considerare l'uomo a partire dalla sua totalità e potenzialità. Ed è proprio da questa osservazione che si scopre che la prima e la più significativa compromissione per la vita (qualità e durata) è nelle nostre idee e nelle nostre convinzioni, in una esperienza che struttura comportamenti e provoca stati d'animo talmente "offensivi" e dis-

funzionali da essere la causa originaria di tutti i nostri mali. Essendo compromessa la vita nei suoi fondamentali ed essendo questa civiltà soprattutto impegnata a “curare” i mali che questa stessa compromissione provoca, ci si rende conto che quello che occorre fare, prima di tutto, è favorire proprio un cambio di mentalità capace poi di tradursi in altrettanti comportamenti e stati d’animo ma questa volta coerenti e funzionali alla nostra costituzione e alla nostra natura. Quello che posso dirvi con certezza, essendoci arrivato dall’esperienza e praticando questo approccio educativo da molto tempo, molto prima che fosse spiegato e argomentato dagli studi di oggi, è che non vi è soluzione (guarigione) senza questo processo di cambiamento. Un cambiamento che deve coinvolgere la persona, la sua percezione di vita, capace di riattivare e recuperare risorse inimmaginabili, inespresse e mortificate da un vissuto e da un modo di vivere fortemente debilitante e invasivo.

Le nuove frontiere della medicina, grazie ai contributi delle nuove scienze, parlano di olismo e di integrazione, cominciano a considerare l’influenza delle emozioni e degli stati energetici sulla funzionalità generale e sistemica, riconoscono l’importanza del cambiamento quale processo fondamentale sia per la guarigione che per la conservazione della salute a lungo termine. Per darvi un’idea, uno degli ultimi convegni al quale ho partecipato si intitolava “Anima e cancro” ed erano presenti come relatori, medici e oncologi di grande profilo professionale, oltre che una moltitudine di testimonianze significative.

Occorre quindi mettere mano laddove le cose sono accadute e accadono senza che siamo presenti a noi stessi per liberarci da una “schiavitù” di cui non abbiamo alcun sentore, ma soprattutto nessuna considerazione. Quel mondo è pieno di luoghi comuni, di ansie e di bisogni inespressi. È lo stato inconsapevole dell’essere teso più alla compensazione che alla soluzione dei suoi disagi, alla dieta più che all’idea di imparare a mangiare, a rivendicare il diritto delle proprie convinzioni più che a riconoscere obbiettivamente la realtà, alla legittimazione della propria rabbia, paura, colpa, più che a capirne la natura e l’origine.

Allora, per tornare da dove siamo partiti, io sono “vitariano” risulta essere il perfetto compendio alla riconoscenza della vita in tutte le sue connessioni e potenzialità, ovvero l’impegno costante a nutrirla su tutti i piani. Sì, perché se il cibo è nutrimento del corpo, le emozioni e i pensieri sono nutrimento della mente e dell’anima e, insieme all’attività fisica, sono nutrimento di

quell’insieme indissolubile che siamo e che è costituito proprio di corpo, mente e spirito. Una delle conferenze di cui sono portavoce non a caso si intitola “Nutrire la vita, per non morire di cibo”, e forse adesso ne capite il senso. Quindi l’obiettivo del cambiamento, del processo di consapevolezza, non è nient’altro che riconoscere e favorire l’evoluzione di coscienza, perché legato a questo c’è lo sviluppo della personalità, della libertà, dell’autonomia, del talento, dell’amore incondizionato, ma anche quello della salute e del benessere psico-fisico; in una parola, di quello che siamo, che possiamo e che dovremmo essere veramente, secondo le leggi di Madre Natura e dell’Universo intero. Sono le stesse leggi, secondo il principio di compatibilità, di costituzione e di funzionalità che, guarda caso, non ci portano lontano da vegani, vegetariani, fruttariani, macrobiotici ecc. Quello che cambia semmai è arrivarci dal cammino evolutivo e dalla presa di coscienza invece che come forma di compensazione o di esalta-zione perché, in questo modo, per bene che ci faccia, l’anima sarà sempre inquieta e noi saremmo “sani” a metà. Dobbiamo riconoscere questa trappola per liberare quel “divino” che è in ognuno di noi e per riprendere il cammino della forza e dell’integrità vera. È ora di tornare a essere felici! È l’unico dovere che abbiamo, nei nostri confronti e nei confronti del nostro prossimo.


“vitariano”
ovvero nutrire
la vita a 360°
CORPO↔MENTE↔SPIRITO
cibo naturale
e funzionale
nutraceutica
attività fisica
pensieri
emozioni
sentimenti
stati d’animo
riflessione
meditazione
immaginazione
qui e ora

PRIMA PARTE

L'EQUIVOCO ESISTENZIALE

1. Non siamo ciò che crediamo

Escludendo le regole della fisica,
tutte le altre regole sono
semplicemente illusioni alle
quali abbiamo scelto di credere.
Vishen Lakhiani

Scopo di questo libro (ma direi più precisamente, scopo della vita), è quello di renderci consapevoli della realtà. Abbiamo detto tutto, abbiamo detto niente! «Eppur si muove», diceva Galileo Galilei, andando contro l'opinione comune che voleva, per "verità divina", che la Terra fosse piatta. Credere che qualcosa sia come noi lo pensiamo non significa che lo sia veramente. Certo che, se il vero accade oltre le nostre idee, oltre i nostri sensi e la nostra percezione, allora le cose si complicano e, inevitabilmente, la strada da fare è ancora molta. Del resto siamo qui per scoprirlo, per rendercene conto, per riconoscere, appunto, l'ingenuità di quello che crediamo, ma anche molto di più. Per integrare, ad esempio, il nostro istinto con la nostra ragione, la nostra personalità con la nostra vera essenza; insomma, siamo qui, principalmente, per vivere un'esperienza evolutiva e di ravvedimento. Le cose si complicano – dicevamo – a partire da come siamo fatti, per le stesse caratteristiche del nostro cervello, per la sua prerogativa di produrre il pensiero e di quanto questa funzione possa alterare, condizionare, stravolgere, se non addirittura creare la realtà.

Per realizzarci, quindi, c'è bisogno, *in primis*, di riconoscere questo limite e questo rischio, per evitare di prendere per buono ciò che buono non è, vivendo, di conseguenza, una vita che vita non è. Rendersi conto di ciò, dovrebbe essere un obbligo per ognuno di noi, decretato e confermato dalla nostra posizione nella scala evolutiva, che va oltre la semplice esistenza come "materia cosmica". Il famoso "peccato originale", che rappresenta simbolicamente la separazione dalla dipendenza dal puro istinto, dalla

meccanicità affermativa, diventa, per l'umano, croce e delizia del suo destino, ma soprattutto motivo e fine della sua esperienza terrena.

Osservo spesso i miei gatti. Non pensano al passato o al futuro, semplicemente sono nel presente, in ogni attimo della loro vita. Anche se attribuisco loro un nome, un'identità, continuano a essere, e a fare, i gatti. E allora io, essere umano, chi sono oltre l'attribuzione formale, oltre la definizione sociale, oltre la personalità? Cosa sono, oltre l'identità? Domande che, per trovare risposte, hanno bisogno di uno spazio diverso, che superi la logica del pensiero razionale: questo spazio è lo spazio dell'anima, della nostra spiritualità personale, che per scoprire cosa siamo veramente, deve saper andare oltre ciò che ci hanno fatto credere e che pensiamo di essere.

La personalità, limitata e condizionata, impedisce alla coscienza di compiere il suo corso e di evolvere a favore di una piena realizzazione; la personalità, alla mercé di un condizionamento che impone regole esistenziali e comportamentali, crea una disarmonia interiore e un'interferenza che provocano infinita sofferenza e infelicità.

Per compiersi questo "miracolo" occorre considerare per intero il processo della vita, leggi biologiche e principi spirituali insieme; occorre favorire lo sviluppo della personalità nel rispetto e sotto la guida della coscienza, se per coscienza intendiamo quella pulsione spontanea che proviene dall'energia dell'Universo e dai codici dell'anima: un'intelligenza che va ben oltre le nostre credenze riduttive e la nostra presunzione di sapere.

Pensate quante "chiacchiere", quanti ragionamenti inutili, quante arroganze e approssimazioni, quanto è facile credere di avere ragione in virtù dei propri pensieri, come se la realtà non avesse regole proprie, e bastasse un'idea, un'opinione, una convinzione, a definirne i confini.

Nonostante le nostre pessime condizioni di salute, le tensioni sociali, le catastrofi naturali, siamo ancora lontani dall'intendere, dal riconoscere e dall'ammettere questa madornale miopia e sottovalu-tazione. Questa riduzione, e la conseguente rete di credenze, non ha più capo né coda, ed è in ogni dove: si è fatta cultura, educazione, economia, abitudine… Le nostre menti crescono e si sviluppano in questo contesto e in questa suggestione. Ma, come sempre è stato, la Natura spingerà per fare il suo corso, per realizzare il suo disegno, per il quale l'uomo, con la sua coscienza, è parte integrante e artefice principale del disegno stesso.

La civiltà della ragione mostra tutti i suoi effetti distorsivi che sono esattamente la misura di questo equivoco: le malattie, le difficoltà, le crisi sono un segno, una conseguenza della negazione ma, al tempo stesso, diventano una possibilità di ravvedimento e un'opportunità di apertura coscienziale. Capirlo è un passaggio importantissimo ed è parte di un processo che non ha tempo e non ha regole, se non la necessità che ognuno riconosca questa verità e contribuisca a favorire questo cambiamento. È una realtà inconfutabile, ma per esserlo veramente, perché diventi una nuova cultura del vivere, c'è bisogno di superare le nostre attuali credenze, riconoscendone la loro artificiosità e la loro arbitrarietà. Primo fra tutti gli inganni e le illusioni, l'idea che il "male" sia una responsabilità attribuibile al comportamento degli altri, alla politica, piuttosto che al partner o a chicchessia all'infuori di noi. La qualità della nostra vita risulta dal nostro grado personale di consapevolezza, e dalla coerenza delle nostre azioni/decisioni. Allo stesso modo, il vivere sociale risulterà dalla somma delle maturità individuali. Solo così, per testimonianza e condivisione, la coscienza potrà tradursi in nuovi principi, nuovi valori e nuovi modelli di comportamento, diventare quella nuova cultura che dicevamo, per una nuova educazione alla vita, al bene. Per questo occorre lavorare partendo da sé, oltre che per il proprio destino, per favorire quel cambiamento necessario alla pacificazione del mondo, cambiamento che potrà avvenire solo passando da questo processo e dall'Amore che da esso può scaturire.

2. L'Inconsapevole stato dell'essere

La vita non un problema da risolvere.
È un mistero da vivere.
Soren Kierkegaard

Per ripartire da dove ci siamo lasciati, riporto quanto scrissi tempo fa: «La realtà che stiamo vivendo è il prodotto della nostra esperienza, educazione, che si traduce in percezione, visione, emozioni, comportamenti. La nostra realtà non può cambiare se prima non modifichiamo la nostra percezione, visione… In una parola: il nostro modo di pensare, di reagire e di vedere la vita. È in quel momento che inizia la redenzione dai nostri mali e comincia il benessere vero».

Oggi aggiungerei che lo dobbiamo fare! Prima ancora che per il benessere, per una doverosa coerenza con noi stessi. E il benessere, la salute, vengono di conseguenza. Potremmo dire, al contrario, che il mal-essere, in tutte le sue forme, viene nel tentativo di renderci consapevoli di questa realtà, per far sì che possiamo correggere le cause che lo generano. Le malattie ci parlano di un'offesa che stiamo, inconsapevolmente, perpetrando; gli atti violenti ci raccontano di offese subite o esercitate; le tragedie ambientali rivelano uno sconsiderato scempio della natura o una leggerezza verso le sue leggi… e così via. Allo stesso modo, la depressione, per chi vede il simbolismo che sta dietro, viene intesa come uno snaturamento della personalità, della propria autenticità, così come il panico è considerato un modo per "liberare" quell'energia compressa e compromessa dall'esercizio di un'indole votata al controllo e alla repressione del proprio agire spontaneo. Tutto accade, ovviamente, in uno stato inconsapevole, senza che ce ne rendiamo conto e quindi senza che ne comprendiamo il motivo. Oltre al fatto che non se ne parli, oltre all'insana idea che la sofferenza esista *tout court*, che l'uomo sia malvagio di suo, che i geni fanno la differenza, oltre tutto questo, ci si è abituati a pensare, a

credere, che basti “curare” i sintomi, lenire il dolore, punire i colpevoli, punto!

Se accettassimo l’idea che la salute è la normalità, l’amore il principio che anima le cose, il bene il fine della vita, e che tutto accade in relazione alle condizioni che consentono o impediscono tali affermazioni, allora basterebbe poco a chiederci: *Perché? Cosa sta succedendo? Cosa stiamo sbagliando? Cosa possiamo/dobbiamo imparare? Di cosa non abbiamo tenuto conto?* ecc. Tutto si farebbe dinamico, come dovrebbe essere; tutto si risolverebbe, come spesso si risolve, facendo questa semplice operazione, che ovviamente deve coinvolgere la coscienza, rendere consapevole la persona, attivare il cambiamento necessario. Non tanto e non solo rispetto alla malattia o al problema in sé, ma perché, in questo modo, grazie soprattutto alla sofferenza, si potrebbe tornare a essere protagonisti attivi della propria vita.

Cerchiamo ora di capire meglio che cos’è “lo stato inconsapevole dell’essere”. Lo dobbiamo fare perché questo è un ostacolo, se non l’ostacolo per eccellenza, per uscire dal buio, dal plagio e dai tormenti della nostra esistenza. Il mio lavoro, e lo scopo di questo libro, è proprio quello di rendere le persone consapevoli di tale equivoco. Attenzione! Non è che io possiedo tutte le risposte, anzi, sto tuttora scoprendo, sperimentando, sbagliando, ma un po’ di esperienza l’ho acquisita, e ho capito che ogni errore riconosciuto offre un’opportunità senza pari: l’opportunità per migliorarsi.

È solo così che si può riprendere il proprio cammino evolutivo, unica strada per “imparare a vivere”, unica via per ritrovare e mantenere la propria salute e la propria felicità. Il resto viene da sé, non perché facciamo miracoli, ma semplicemente perché in ognuno di noi c’è quella scintilla divina che riproduce e mantiene la vita, un’intelligenza che – non dimentichiamolo – è conservativa e riparativa. Ma non dobbiamo nemmeno dimenticare che questa pulsione amorevole ha bisogno del nostro riconoscimento, della nostra presenza, del nostro sostegno, nonché della nostra cura e del nostro rispetto. Ed è la coscienza, vera interprete della vita, che deve guidare la nostra esistenza e la nostra responsabilità, facendo tesoro della sofferenza, attraverso le domande di cui sopra.

Purtroppo però questo modo di pensare, di intendere e praticare la vita (dal titolo del libro) può anche non accadere, perché nell’inconsapevolezza è difficile immaginare tutto ciò. Mi spiego! Provate a immaginare un

cerbiatto che cresce accudito dagli umani in un ambiente protetto. Per lui, quella sarà la sua realtà e, inevitabilmente, quella condizione ambientale, quel tipo di vita, condizionerà i suoi sensi, le sue abitudini e i suoi comportamenti. Dove finirà l'indole congenita della sua specie (legge lineare dell'Universo)? Ve lo dico io: nel dimenticatoio. Quindi, se una volta cresciuto, decidessimo di abbandonare nel bosco il nostro cerbiatto in mezzo ai suoi simili, proverebbe più paura che senso di appartenenza. È tutto compromesso? Certo che no! Ma avrebbe bisogno di tempo! Tempo di adattamento, per una nuova esperienza di vita e di libertà che, pian piano, faccia riemergere il suo istinto, o se volete, il "codice della sua coscienza", per intenderci alla nostra maniera.

Anche a noi umani è successa un po' la stessa cosa; siamo cresciuti in particolari condizioni ambientali, facciamo esperienza, imitiamo i nostri simili, ereditiamo meccanismi, credenze e convinzioni, insomma, siamo come quel cerbiatto. Che fine ha fatto la nostra anima? Nel dimenticatoio. Lo stato inconsapevole dell'essere è questo! Possiamo immaginare cosa saremmo e come saremmo nel nostro stato di grazia? Assolutamente no! Possiamo pretendere di ritrovare immediatamente, dall'oggi al domani, la nostra sensibilità intuitiva, la nostra naturalità, la nostra originalità? Assolutamente no! È importante, fondamentale, però rendersene conto. Questo sì! Poi conta il lavoro di osservazione, riflessione, riscontro e l'allenamento costante… come per tutte le cose, così come è stato per quello che siamo diventati, sotto influenze varie e, a causa di questo, sotto il dominio di una mente condizionata. Senza giudizio e senza affanno. Ma questo verrà da sé, via via che cambia la prospettiva, il modo di intendere la vita e di vederci dentro al suo processo.

Sono certo che se vedessimo – e forse vi è anche capitato – la storia del nostro cerbiatto in "cattività" raccontata in un film, capiremmo al volo le sue difficoltà e anche l'innaturalità della sua vicenda. Sono altrettanto certo che se potessimo vedere il film della nostra vita, il nostro ruolo e la nostra "schiavitù", anche questo ci aiuterebbe molto di più che tanti ragionamenti. Uscire da questo equivoco esistenziale, da questa dipendenza e dalle insidie subdole che essa genera è il nocciolo della questione e, più in generale, la partita dell'umanità. La realtà non fa sconti, e prima o dopo, comunque, ci mette di fronte a questa verità. Le nuove scienze, la nuova medicina, la ricerca scientifica e spirituale, cominciano a descrivere e a considerare i fenomeni nella loro ampiezza, nella loro interazione e nel loro significato

oltre il loro manifestarsi, oltre la nostra riduzione culturale e sensoriale. Ed è proprio la sofferenza più di ogni altra cosa – soprattutto in questa fase di grande oblio e disorientamento – a essere la spinta più forte verso la presa di coscienza, verso la necessità di cambiamento, sempre che non si finisca nelle maglie stesse del sistema o della cura. Anche se l'alienazione è generale e totalizzante, anche se lo stato inconsapevole nega e si oppone all'evidenza, tutto si muove, come forse non mai, per fare breccia e uscire da questa impasse che dura, a dir poco, da secoli.

Guardate, a questo proposito, cosa scriveva Carl Gustav Jung: «Non c'è presa di coscienza senza sofferenza… la gente arriva ai limiti dell'assurdo per evitare di confrontarsi con la propria anima. Non si raggiunge l'illuminazione immaginando figure di luce, ma portando alla coscienza l'oscurità interiore. Chi guarda fuori sogna, chi guarda dentro si sveglia».

Lo stato inconsapevole è, di per sé, autoconservativo, nel senso che non è dotato di autocriticità su quello che si sta facendo e si sta pensando. Se così fosse, non potremmo vivere, mangiare e morire in questo stato. La società, gli interessi che sono in campo, il nostro stesso cervello ci fanno credere che va tutto bene, che si può mangiare e vivere come si vuole. Anche emozioni come la paura, la rabbia, l'insicurezza, essendo pensate come aspetti del carattere o provocate da altri, finiscono nella legittimazione di giudizi, pregiudizi e ostilità varie. Neanche lo immaginiamo il nostro "recinto", la nostra cattività. Figurarsi se possiamo pensare di essere divini, di appartenere all'Universo, di essere dotati di facoltà straordinarie.

Se riuscissimo a ipotizzare questo, sapendo che dalla nostra c'è il favore di Madre Natura, allora potremmo innamorarci dell'idea di scoprirlo. Allora la sofferenza, le difficoltà e gli errori, diventano una "benedizione". Per capire, per cambiare, per evolvere.

3. Il cervello…questo male/bene detto

In questi ultimi anni, grazie alle molte serate di presentazione del mio libro *Cambiamente*, ho incontrato molte persone, ho condiviso con loro l'importanza del cambiamento e il suo peso/significato nell'economia della salute e più in generale per il senso stesso della nostra esistenza. Ma non solo. Ho letto diverse cose sullo stesso argomento, frequentato nuovi corsi, approfondito nuove tecniche e strategie "terapeutiche". Oggi, più di ieri, sono convinto che il problema principale dei nostri tormenti e delle nostre malattie risieda sostanzialmente nella nostra visione delle cose, della vita. Quello che si aggiunge è una sempre maggior chiarezza e comprensione sul ruolo della mente, del cervello, o se volete, del sistema nervoso, nel regolare tutta una serie di processi che si traducono in decisioni, diventano emozioni e stati d'animo, e possono compromettere una funzionalità riparatrice che, proprio a partire dal cervello, trova risorse ed energie a noi sconosciute, e sicuramente non sfruttate, se non in modo del tutto fortuito. Per questo la nuova medicina, che ha una visione più approfondita della correlazione e dell'interazione dei fenomeni, sostiene che non c'è guarigione vera se non c'è cambiamento; cambiamento imprescindibile per correggere e recuperare ciò che, casualmente, è andato perso delle nostre prerogative.

Insomma, siamo arrivati laddove ci limitavamo a sostenere che l'uomo non sfrutta più del 5-10% delle sue facoltà mentali. Eppure avevamo già visto l'effetto *placebo*, i miracoli, le guarigioni a distanza ecc. Le neuroscienze e la fisica quantistica ci aiutano a capire parte di quest'oscuro, ci spiegano meglio cosa impedisce il naturale evolvere di questa potenzialità e sperimentano nuovi percorsi di sblocco della coscienza, che significa liberare il cervello dalla sua modalità "maledetta". Maledetta perché nello stato di incoscienza, dove l'uomo non capisce la natura delle sue opinioni, delle sue idee, delle sue emozioni, l'uomo può poca cosa contro il funzionamento della sua mente. È proprio così! La nostra logica, la

nostra capacità pensante, è solo un’illusione. In realtà siamo governati da una memoria (inconscia) senza nemmeno rendercene conto. Con l’idea che sia una questione di carattere, di posizioni personali, non facciamo altro che rinforzare quelle modalità di azione e di reazione non immaginando che in realtà sono solo risposte, sinapsi, automatismi, a partire da quello che abbiamo vissuto, visto, appreso, sperimentato, nel bene e nel male. Per capirci, il cervello non è né buono né cattivo: è semplicemente come un computer. Elabora dati a partire dai programmi che abbiamo installato lungo il corso della vita: programmi che decodificano stimoli e organizzano risposte; pensieri, emozioni, opinioni, comportamenti...

Voi capite che questo aspetto è rivoluzionario. Si apre una prospettiva del tutto nuova per il destino delle nostre singole vite e per l’umanità intera. Se pensate a tutti gli effetti collaterali, in termini di salute, di violenza, di disarmonia nonché alla miopia di una civiltà volta solo a curare le conseguenze personali e sociali di questa aberrazione, allora la domanda diventa: i nostri programmi installati sono corretti? Favoriscono lo sviluppo della nostra personalità e delle nostre potenzialità, o le inibiscono? Producono risposte funzionali o dis-funzionali? La difficoltà nasce dal fatto che questi programmi si trovano nella memoria inconscia, e agiscono con una velocità di risposta allo stimolo che precede di gran lunga l’azione della ragione, decisamente molto più lenta e ritardata. Di conseguenza è molto facile confondere queste risposte come un tratto caratteriale e/o un modo di essere personale. L’ulteriore difficoltà è che non abbiamo confidenza con quel mondo, con i suoi linguaggi, con le sue regole, e quindi rimaniamo intrappolati in una porzione di noi che è dominante, nostro malgrado, fintanto che riconosciamo il processo, impariamo a osservare, uscendo dai cliché di stimolo/risposta programmata, e cominciamo a dialogare con l’inconscio, sfruttando i tempi di azione/reazione nel giusto modo. Le stesse neuroscienze parlano di “neuroplasticità” proprio per sottolineare la capacità del cervello di poter “guarire” da questo condizionamento, e poter così tornare a svolgere il suo compito taumaturgico e benedetto, sia per l’affermazione della natura umana, presupposto d’amore, e di convivialità tra persone e popoli, sia per il mantenimento della salute e del benessere psico-fisico vero.

4. La mente tra coscienza e condizionamento

Che cos'è la coscienza? O perlomeno, cosa s'intende per coscienza? Per poterci capire dobbiamo partire da ciò che abbiamo detto nel precedente capitolo sulla mente, e da quanto possa essere condizionata. Abbiamo visto come, attraverso le testimonianze, le informazioni e le esperienze della vita, a partire dalla più tenera età, il nostro cervello possa finire intrappolato in una modalità "stimolo/risposta" del tutto (o quasi) automatica, che caratterizza le nostre risposte agli stimoli successivi. Questa dipendenza – peraltro inconscia – regola più del 90% dei nostri pensieri, comportamenti, idee, convinzioni, credenze, che noi, banalmente, chiamiamo "carattere", e consideriamo come il nostro naturale modo di "stare al mondo". Questa modalità si struttura a partire dai primissimi anni di vita, malgrado tutto, e malgrado le più buone intenzioni, essendo propria di una continuità generazionale che ha subìto, e patito, lo stesso condizionamento e lo stesso tradimento educativo ed esperienziale rispetto a come, e a cosa, dovrebbe invece succedere. Tutto questo getta le basi per una fragilità e una dipendenza che si rischia di portarsi appresso per l'intera esistenza, trovandoci poi a fare i conti con essa ogni volta che incontriamo una qualsiasi sollecitazione del vivere. Il vissuto personale traccia i segni emotivi più importanti, anche rispetto ai successivi fattori di condizionamento, e spiega gran parte dei fenomeni e delle difficoltà che la società adulta e il mondo ci raccontano, in un *continuum* che non ha più né capo né coda. La paura, la rabbia e le altre emozioni negative, espresse o inespresse che siano, minano la capacità di fare esperienza creativa, compromettendo lo sviluppo della personalità e impedendo l'affermarsi di quelle doti potenziali, di cui, ognuno, sarebbe naturalmente portatore. Liberarsi dalla paura e dalla rabbia indotta è la condizione indispensabile per esprimere un corretto stato di coscienza, e cioè quell'intelligenza spontanea e libera, intuitiva ed empatica, sottile e universale, che ci restituirebbe appieno la nostra unicità e il favore degli eventi. Una

condizione – ahimè – ai più sconosciuta, e dovuta al fatto che noi reagiamo a partire dalla paura, dalla rabbia e dalla negatività, senza nemmeno esserne consapevoli, trasformandole poi in giudizi, pregiudizi e giustificazioni, grazie alla nostra mente razionale che, con dovizia di argomentazioni, è capace di convincerci, e convincere, che questa è la nostra verità più pura. Il problema è che questo meccanismo produce – *in primis* – tutta una serie di reazioni stressogene, rilasciando sostanze e mediatori neuro-biologici con una forte ricaduta sul nostro stato di salute. Dice bene Dean Ornish, il brillante cardio-logo che aprì la strada agli studi sugli effetti dello stress nei disturbi cardiaci e nel cancro alla prostata: «Aprire il cuore è determinante, sia ai fini di un'esistenza gioiosa, sia alla durata della vita. La solitudine e l'isolamento aumentano del 200-500%, o più, le probabilità di insorgenza di malattia, o di morte prematura, dovuta ad ogni tipo di causa. L'amore, e i legami affettivi, sono direttamente responsabili dello stato di malattia o di benessere, della tristezza o della felicità, della sofferenza o della guarigione di un essere umano». In una nota personale, Ornish ha affermato che «Trovare la propria salute emotiva non equivale a trovare la persona giusta, ma a "essere" la persona giusta». Ma, ancor peggio, è che, questo stato "condizionato" o di non coscienza, ci impedisce di praticare quell'intelligenza potenziale, di cui parlavo sopra che, oltre a portarci naturalmente in uno stato di grazia, in termini umorali, contribuirebbe in modo significativo al mantenimento del nostro livello di benessere psico-fisico. Nello stato condizionato, invece, la percezione e l'idea della vita che ne vengono fuori sono fortemente conflittuali perché, come abbiamo visto, condizionano il nostro sistema nervoso e la nostra attività biologica, per via delle reazioni stressogene, ma anche per quell'indotto comportamentale che nasce dalla nostra educazione piena di luoghi comuni, di false credenze e di false convinzioni. Così è per i nostri comportamenti alimentari e per il nostro stile di vita che, erroneamente, crediamo possa essere un aspetto puramente discrezionale. Questa "origine del male di vivere" è ancora fortemente taciuta o non considerata, e quindi produce una visione generale che si alimenta del suo stesso male, nutrendo a sua volta le nostre stesse vite. La sofferenza, che sarebbe un indicatore educativo di grande significato simbolico, purtroppo finisce anch'essa nel luogo comune che "la vita è un calvario", in attesa di paradisi futuri o nelle mani di una medicina che cerca di attenuare, o risolvere, gli effetti collaterali piuttosto che considerare il processo e curarne le cause. La coscienza, così intesa, come

recupero, cioè, della realtà dei fenomeni e della propria innata potenzialità, è una resurrezione dallo stato di perversione condizionato. La coscienza, in tal senso concepita, è il biglietto per il paradiso sulla Terra e per risintonizzare la nostra vita con le leggi e la magnificenza del bene dell’Universo intero.

5. Se l’inconscio fosse conscio

Sappiamo che più del 90% dei nostri comportamenti, azioni, reazioni, opinioni, convinzioni, credenze, è governato dalla nostra mente inconscia, al di fuori cioè dello stato cosciente. L’inconscio non è, di per sé, una cosa subdolamente nascosta: è semplicemente una modalità dell’essere. Possiamo dire che siamo fatti così, dotati di un sistema in grado di processare una moltitudine di dati in pochissimo tempo e di tenere in memoria infinite cose apprese. Pensate se di volta in volta dovessimo imparare daccapo ogni cosa. Per facilitare la comprensione di quello che sto dicendo userò l’esempio del computer: anche se un po’ impropriamente sono certo che rende bene l’idea.

Quando acquistate un computer, sul suo disco fisso trovate già installati alcuni programmi “base”, il cosiddetto “sistema operativo”, che consente alla macchina di accendersi e spegnersi e, soprattutto, di rendere possibile l’installazione successiva dei “programmi utente”, quelli che ci consentono di scrivere, disegnare, progettare, ascoltare musica, navigare in Internet, guardare foto, film ecc. Ciò che voi realizzate premendo un tasto di comando o cliccando una funzione, che vedete o ascoltate, è il risultato ultimo di un’invisibile, veloce, automatica, elaborazione complessa di dati. È, per così dire, la “memoria inconscia” del computer. L’analogia con la mente umana sta nel fatto che anche noi veniamo al mondo con alcuni programmi pre-memorizzati, che “accendono” e “spengono”, o meglio, regolano, meccanismi di sopravvivenza e funzioni biologiche; programmi installati da Madre Natura, definiti dall’evoluzione e dall’ereditarietà genetica, che, oltre ad altri compiti, hanno anche quello di consentire l’installazione e il funzionamento dei programmi dell’utente finale, che tutti noi usiamo ormai quotidianamente.

Occorre dire che la “macchina” – computer o uomo che sia – è fatta per “girare”, per funzionare, al meglio delle sue prestazioni, ma ci sono programmi che la rallentano, la “ammalano”, e programmi/ istruzioni che,

invece, consentono il suo utilizzo pressoché perfetto. Per quanto ci riguarda, l'installazione di questi programmi avviene lungo il corso della vita, per apprendimento, per ripetizione, nel bene e nel male, fintantoché quel programma "scivola" nella memoria inconscia e agisce in modo del tutto automatico.

Nel "bene" quando impariamo a camminare, a parlare e molti altri comportamenti che possiamo definire utili e coerenti con la nostra costituzione e inclinazione; nel "male" quando installiamo programmi contrari alle nostre prerogative o perché, in tempi primordiali, abbiamo sperimentato sofferenze o violenze e, sulla base di quelle esperienze, per noi assolute, creiamo un meccanismo di difesa o di autoconvincimento che finisce nella stessa memoria elaborativa. La risposta che risulterà sul nostro "schermo", quello della percezione somatica, emozionale, umorale, che condizionerà la nostra azione/reazione, che sarà nelle nostre giustificazioni e argomentazioni, non sarà nient'altro che il risultato finale di quanto quel programma è stato in grado di elaborare o, se volete, quello che da sempre è abituato a fare. Ogni volta che "cliccate" su quel "tasto", che incontrate uno stimolo o una situazione analoga o simile, attivate inconsapevolmente quel programma e quella risposta. Ancora un esempio: per attraversare la strada non ci vuole un programma complesso, ma se ho vissuto un'esperienza traumatica, quell'azione si connoterà di angoscia e di particolare apprensione, ed è probabile che per quella persona attraversare la strada rappresenti un problema più grande della realtà. Per questo si dice che la risposta agli eventi, lo stress che proviamo, è sempre legato alla percezione, al vissuto, ai "programmi" personali.

È per questo che *Teresa* sperimenta un'angoscia terribile al solo pensiero di dover prendere una decisione; che *Valeria* quando vive una tensione familiare prova nausea e un forte mal di testa per due giorni; che *Mario*, sotto pressione per una scelta, si sente un'oppressione al petto e una sudorazione esagerata; che *Federico*, causa la sua insicurezza e disistima, si è ammalato di cuore; che *Sergio* prova una rabbia smisurata, ed è sempre in un atteggiamento negativo… sono solo degli esempi di elaborati inconsci sui quali nulla possono la loro coscienza e la loro volontà, fintantoché non si interviene nella memoria che li genera, nella "matrice" d'origine.

L'inconscio quindi è quella parte operativa della "macchina" (memoria) che non si vede, e che elabora, con velocità e sistematicità, gli stimoli che incontra, sulla base dell'esperienza pregressa. Non immaginando niente di

tutto questo (essendone inconsapevoli) si è portati a considerare solo l'effetto finale e, men che meno, si può immaginare la possibilità di poter "correggere" o "sostituire" il programma limitante. Diventare consapevoli e agire sui programmi dis-funzionali è l'unica via per risolvere in maniera radicale e definitiva i danni o gli effetti collaterali che questa anomalia di sistema provoca e produce. Stiamo parlando delle conseguenze sul piano neurofisiologico e psicosomatico e di quante "false credenze e convinzioni" finiscono nei comportamenti e nelle nostre scelte di vita quotidiane. Del resto, è una realtà che il trascurare le implicazioni dell'inconscio, e più in generale le potenzialità della mente, ha portato la nostra civiltà, la nostra medicina, a concentrare l'attenzione più sulle cure dei sintomi che non sulle cause che li hanno generati, con la conseguenza indotta di un peggioramento del sistema e della qualità di vita.

Per rimanere nell'esempio dei computer, la differenza tra la mia (ridotta) competenza in campo informatico e quella di mio figlio, essendo lui un ingegnere in questo campo, è che quando ho un problema con il mio computer, non solo sono incapace di porvi rimedio, ma sono anche in balia della disfunzionalità che, inconsapevolmente, ho causato.

Mio figlio, che conosce il linguaggio dei computer, la loro condizione ideale, è in grado di apportare immediatamente le opportune modifiche al sistema, installando, ad hoc, i programmi più efficaci ed efficienti per risolvere l'anomalia generatasi. Lavorare con l'inconscio, è un po' la stessa cosa. Niente di particolarmente difficile se si conosce come funziona "il sistema" e come si possono apportare le modifiche e le correzioni per uscire da una dipendenza e da un'ignoranza che rallentano la macchina o che inibiscono la sua virtualità espressiva. Io sono diventato, per le dinamiche dell'inconscio, né più né meno, quello che mio figlio è diventato per le dinamiche del computer. I risultati sono, a volte, immediati e sorprendenti. Certo ci sarebbe molto altro da dire e approfondire e lo faremo via via lungo il corso del libro. Per il momento è importante comprendere e capire la dimensione inconscia, perché la possiate ipotizzare e considerare per poi poterla eventualmente alleggerire (e vedremo come), da quei "virus", da quei "programmi obsoleti" o difettosi, e tornare a poter essere liberi di agire e reagire nel contesto del "qui e ora", grazie a un'intelligenza capace di guidarci lungo il corso della vita, mantenendoci sempre nella massima espressione creativa e vitale.

6. Emozioni, pensieri, comportamenti

La gran parte delle malattie che ci colpiscono
si sviluppano da emozioni inappropriate.
Paulo Coelho

La persona generalmente si percepisce e, a volte, si descrive per quello che prova, per quello che sente. Dico “a volte” perché molto spesso la pressione esterna, la paura del giudizio, la rimozione stessa, creano una frattura fra ciò che si mostra esternamente e ciò che succede veramente al nostro interno. È il discorso della facciata, della maschera, di un’identità che si adatta alle convenzioni e alle circostanze in contrasto con un “sentire” autentico che, nel bene e nel male, sgorga dal proprio essere. Pulsioni che sgorgano prima e oltre ogni altra intenzione e decisione: sono le emozioni. Da questo sgorgare dipendono molto spesso i nostri pensieri, le nostre reazioni, i nostri comportamenti e, in ultimo, le nostre condizioni di salute e benessere psicofisico. Il loro originarsi – è vero – ha a che fare con la natura umana; potremmo dire che le emozioni sono il motore della vita stessa. Risultano da un mix di azioni istintive, di moti vitali, ma sono anche, e soprattutto, condizionate da esperienze vissute e da ferite ricevute, che finiscono nella stessa memoria (inconscia) che le genera. Spesso, per far capire cosa sono le emozioni e come nascono i pensieri, ma ancor più per far immaginare che quel sentire, quel pensare, quel modo di vivere, possono essere modificati a nostro vantaggio, cerco di rendere consapevole la persona, prima di tutto, dell’errore di identificazione: noi non siamo le nostre emozioni, i nostri pensieri, le nostre sensazioni. In secondo luogo occorre percepire e riconoscere un’altra dimensione di sé, che non ha niente a che vedere con ciò che si genera a partire dalla nostra storia emotiva, dalla nostra personalità più o meno condizionata. E qui entra in gioco la coscienza che, riconoscendo questo equivoco, la nostra natura e costituzione, la legge dell’energia, si sostituisce alla casualità, per guidarci sulla strada della vita e dell’evoluzione, e dipanare così i grovigli della

sofferenza e dell'incompiutezza. L'esempio dell'auto è perfetto, e si presta bene per far comprendere la necessità e l'importanza di poter/dover intervenire a correggere il moto viziato e meccanico del nostro essere. Sostanzialmente siamo delle Ferrari in fuori giri, se non addirittura intasate, ingolfate, incidentate, a causa di una guida senza cognizione, con tutte le conseguenze del caso. Il tema della coscienza ci fa capire che c'è bisogno di un pilota consapevole per guidare questo bolide: una coscienza che, via via, prenda confidenza con la macchina e con il piacere di guidare, nel rispetto delle regole del traffico, ovviamente. Quello di cui possiamo dispiacerci, ed è uno degli equivoci esistenziali più importanti, se non l'equivoco per eccellenza, è di dare per scontato tutto questo, come se ognuno potesse fare a modo suo, senza supporre che, quel "modo suo", può essere estremamente limitativo e controproducente. La questione naturalmente non si risolve nel fatto che esistano meccanici in grado di porre rimedio ai molteplici danni causati dal nostro insano modo di guidare e di trattare la nostra auto. Questo purtroppo, senza la visione del processo e la considerazione delle cause, alimenta la nostra illusione di poter vivere, di poter "guidare", nonostante la nostra palese cecità. Un po' perché così fan tutti, un po' per equivoco del vivere dell'umanità intera e un po' per l'avidità di chi specula su questa ignoranza e ha tutto l'interesse a conservare questo *status* palesemente distorto.

Torniamo al nostro tema: emozioni, pensieri, comportamenti. Facciamolo rimanendo nel nostro esempio, che forse riesce, più di ogni altro argomentare, a suscitare un'opportuna riflessione. Naturalmente non sono le emozioni in sé a essere condannabili: abbiamo detto che sono una frequenza vitale, ma pure che sono fortemente condizionate e condizionabili. I pensieri vengono di conseguenza. Se il motore della nostra Ferrari gira bene, e se la carrozzeria è pulita e lucidata, probabilmente dipende dal fatto che abbiamo cura della nostra "auto". Allo stesso modo, e per le stesse ragioni, anche la nostra guida si farà via via sempre più esperta e sicura. Di conseguenza, le emozioni saranno estremamente positive, così come i nostri pensieri. Naturalmente questo può accadere perché si è cresciuti in questa educazione/esperienza (cosa molto rara, ma non impossibile) o perché ci si è resi conto, strada facendo, di questa realtà e di questa possibilità di cambiamento. Rimane pur sempre il fatto che siamo delle "Ferrari" sottostimate e sottoutilizzate. Rendersi conto di ciò è un passaggio necessario, essenziale direi, per attivare la nostra "coscienza pilota"

affinché si decida a guidare la sua “formula uno” come merita di essere guidata. Un conto è non arrivare primi e un altro conto è uscire di strada. È la coscienza che può, e deve, intervenire nel nostro “corpo (pilota) emotivo”, inconsapevole, ferito e immaturo. È lei che può correggere piano piano le fragilità indotte dall’esperienza, allargare la nostra visione e con essa i nostri pensieri, così come, facendosi interprete della realtà, può ridare coerenza e responsabilità ai nostri comportamenti. Mentre nella casualità e nell’ignoranza, il processo è a cascata, ovvero dalle emozioni ai pensieri ai comportamenti, con forte ricaduta offensiva, sia sul piano mentale che nel corpo fisico, con l’entrata in campo della coscienza il processo si fa circolare: emozioni, pensieri, comportamenti “lavorano” gli uni per gli altri, tornano a essere protagonisti ed espressioni della vita, per la vita. La coscienza è diretta espressione dell’energia dell’Universo e artefice del nostro destino, indispensabile per correggere le nostre dipendenze e le nostre offese, per guidare la nostra esistenza verso la beatitudine e verso l’amore ed è oltremodo importante per la qualità e la durata della nostra vita.

CONTRIBUTI

LA GRANDE TRAPPOLA DEL PENSIERO

Cosa saremmo senza il peso del condizionamento, di tutta un’esperienza che abbiamo semplicemente fatto ma che non sappiamo comprendere se è nel bene o nel male? Ma la domanda rimane aperta e legittima: quanto di quel condizionamento, di quell’esperienza ha soffocato o soffoca la nostra naturalità, offende la nostra costituzione, impedisce la nostra realizzazione? “Tranqui” (come dice una mia cara amica), siamo in dolce compagnia; quel peso è talmente generalizzato e totalizzante da renderci incomprensibile la questione, se non addirittura impedirci di immaginarla. Eppure “si vive” un po’ come “si parla”, per acquisizione di modelli, di schemi, di esempi. Intorno a noi c’è stato tutto un mondo che abbiamo respirato, appreso per “sentito dire”, per “visto fare”, e copiato pedissequamente.

Siamo poi così sicuri allora che quello che abbiamo acquisito contenga, contempli, consideri la nostra natura? Non sarà piuttosto che gli uomini, con la facoltà di pensare (?!)… pensino che tutto sia vero per il fatto stesso di averlo pensato?

Se ci riflettete bene non è possibile che una natura che regola ogni cosa, in modo così amorevole e conservativo, sia così perversa, per gli esseri umani, al punto da creare una babele di culture, idee, ideologie, religioni… uno stato di sofferenza, di complicazioni e malattie. Certo che no! Il problema, quindi, è vedere e riconoscere questo equivoco, ma ciò è difficile perché è fuori dalle nostre considerazioni, non è nell’orizzonte della nostra visione. Ci viene raccontato eccome da questo supplizio generale, che continuiamo a non considerare, ma

quel che è peggio è che non possiamo immaginare come sarebbero le cose secondo Natura, cosa proveremmo, quale stato di quiete interiore e di grazia vitale vivremmo lontano dalle miserie dei nostri comportamenti, liberi dalle nostre gabbie mentali. Se accettassimo che esiste questa possibilità ci potremmo innamorare e appassionare dell'idea di poter imparare; potremmo fare esercizio tutti i giorni per riconquistare questo spazio, questa verità. Invece quella visione preformata, radicata nella nostra percezione, tradotta in idee, credenze, opinioni, diventa il nostro punto di vista, il nostro codice di comportamento… e pensate (udite udite…), non è nient'altro che un nastro registrato che inconsapevolmente teniamo in "play" perenne ogni santo giorno. Nel mondo della nostra virtualità non si vive la vita che è e per come accade veramente, perché per accorgerci di ciò e vivere per quello che siamo, dobbiamo riconoscere questo limite, aprirci a nuove vie, riscrivere quel codice. Quel nastro, quei pensieri, quelle idee, quell'identità, inoltre intasano e appesantiscono il nostro cervello, ci impediscono di acquisire nuove e costanti informazioni, di fare esperienza trasformativa, di incontrare quella Natura, amorevole e conservativa, che ci porterebbe istintivamente all'espressione di noi stessi, alla relazione con gli altri, alla salute, al benessere, a quel mondo che immaginiamo ma non sappiamo realizzare, a causa del caos e della distorsione di fondo di cui siamo vittime.

Una provocazione "terapeutica" che sono solito fare, che disorienta e affascina allo stesso tempo, è: "ma se tu fossi libero/a dai tuoi pensieri, dai tuoi tormenti, dalle tue paure, dai tuoi obblighi… se tu potessi cancellare ciò che ti condiziona e limita… come pensi che saresti? Cosa saresti?". Le risposte sono sempre sorprendenti, soprattutto per chi le dà.

Un altro stimolo ancora, per far capire quale atteggiamento dovremmo avere per vivere di presente, senza memoria e senza filtri pregiudiziali, per mettere alla berlina le nostre difese e resistenze al cambiamento, per apprezzare l'esperienza che accade e non consegnarci all'esperienza accaduta, è quello di invitare le persone a ricordare con quali occhi, con quale predisposizione e quale stato d'animo è capitato loro di guardare un ambiente nuovo, di vivere una situazione dove erano coinvolti, innamorati, disponibili…

Non è facile, come abbiamo detto, rendersi conto di questa compromissione profonda, addomesticare quella memoria, imparare ad affrontare la vita con quello spirito, con quella libertà ma anche con la curiosità necessaria per riportarci nella dinamica della crescita e dell'evoluzione personale, al riconoscimento della nostra costituzione e alla responsabilità delle nostre decisioni. Non lo dimentichiamo mai: questa è l'unica strada dove è possibile incontrare se stessi, l'amore, la salute vera e il benessere profondo; questa è l'unica strada per la redenzione da tutti i nostri mali.

La patente per la vita

Per guidare un banale mezzo di trasporto è d'obbligo conseguire una patente, per avere familiarità con i segnali e con la guida ma anche per conoscere come funziona e quale manutenzione fare. Eppure per la conduzione e il mantenimento della complessa e virtuosa "macchina umana" non solo non è richiesta la patente ma non esistono alcuna conoscenza e alcuna competenza sul suo funzionamento e sulla sua potenzialità… si va a occhio, per approssimazione subendo condizionamenti, scelte e adottando comportamenti sempre più contro le prerogative della nostra costituzione. Il sovrappeso, le malattie, il malessere in generale, sono la conseguenza di una cattiva – sempre più cattiva – conduzione della "macchina umana".

La ricerca finalizzata alla comprensione, in particolare quella che si occupa di longevità e salute, si fa sempre più sofisticata e ci costringerà per questa via a un atto di ragionevole umiltà e riflessione sulla vita. La decodificazione del Genoma umano, la scoperta dei meccanismi di alterazione e di degenerazione biologica, l'individuazione di sostanze e

principi ad azione funzionale così come una maggiore chiarezza sulle dinamiche ansiogene e più in generale sui comportamenti umani, ci aiutano a capire quanto i fattori ambientali, i percorsi esperienziali, siano decisivi per la qualità e la durata della vita stessa.

Salute e Benessere psico-fisico si vanno ridefinendo intorno al concetto di equilibrio, di norma, di relazione tra bisogni e soddisfazione; si comprende l'importanza dello "stile di vita" (alimentazione in testa) inteso proprio come "condizioni ambientali ideali" affinché la vita possa compiersi senza compromissioni fatali. Risulta quindi fondamentale che si affermi una nuova responsabilità che considera le scelte in funzione di Sé, della propria natura: una "cura", una "attenzione", una "maturità" che è ben altra cosa dal senso del dovere al quale siamo abituati, sempre più funzionale all'ordine costituito, alle convenienze commerciali ma sempre più lontano dalle necessità effettive. Non si tratta quindi di fare una vita di rinunce o di sacrifici ma di sviluppare una "nuova intelligenza del vivere" che mette tra le sue priorità questo principio/valore oggettivo e, proprio per questo, imprescindibile. Una mentalità che deve passare necessariamente da questa presa di coscienza – che chiamiamo "consapevolezza" – e dall'acquisizione di conoscenze e competenze sui fenomeni e specifiche in campo alimentare. Solo così si possono strutturare comportamenti stabili e vantaggiosi; solo così si compie un processo rivoluzionario di rottura con una cultura, con una civiltà, che ha dimenticato questo senso profondo di appartenenza alla natura e alle sue leggi. Se si capisce questo equivoco, se si intuiscono le dimensioni e le implicazioni della nostra attuale distorsione esistenziale, diventa naturale e ragionevole volerne sapere qualcosa di più. È in questo momento che si accetta l'idea di "imparare". Il tempo, l'esperienza, il vissuto diventano occasione di crescita e di apprendimento: "una vita per imparare a viverla", per assecondare quel progetto biologico che siamo, per mantenere quella "centratura", quell'equilibrio che, non dimentichiamo, equivale a salute, benessere e longevità. Le paure e le difese, i malanni e conflitti, la fragilità e la vulnerabilità, lasceranno via via il posto a un riequilibrio generale che guiderà la nostra esistenza e il nostro modo di essere, di pensare e di interagire. Aver dimenticato che siamo una "forza della natura" è il vero sacrilegio sul quale dovremmo riflettere e dal quale dobbiamo partire per orientare i nostri interessi e le nostre priorità. La realtà attuale è una "dispercezione" generalizzata che dobbiamo avere la capacità di riconoscere come tale perché è in questo modo che possiamo uscire dalle maglie delle nostre "pene" personali, dal pensiero condizionato, dalle ideologie ingannatrici, dalle logiche di sopravvivenza, in una parola da questa drammatica riduzione esistenziale. Ben venga allora la patente per la vita.

VITA DA IN-COSCIENTI

Qualsiasi cosa facciamo, proviamo, sentiamo, parte da noi, parla di noi, di quello che siamo, di quello che siamo diventati. È importante riconoscere questo perché è interessante capire, osservare, riconoscere "cosa parla" e "cosa si muove", in noi. Molto spesso è una parte di noi dimenticata, rimossa, un mondo di emozioni e di automatismi che si attivano, nostro malgrado, nel vivere quotidiano, nelle situazioni e nelle relazioni. È come se da un profondo, a noi oscuro e inaccessibile, fosse già tutto scritto, impostato, programmato. Le continue sollecitazioni che incontriamo non sono vissute per quello che sono ma ci riportano ogni volta a quello che siamo abituati a pensare e a essere, ad agire e a reagire. Il nostro "Piccolo Io", la nostra volontà, può ben poca cosa rispetto alla minaccia percepita in quegli abissi, e le reazioni, a volte, degenerano verso l'imprevedibile, fino alle tragedie che la cronaca ci racconta. Se potessimo azzerare, resettare quella memoria, e la forza di quegli impulsi, restituendo ai nostri sensi, al nostro intuito, alla nostra naturalità, il nostro essere, avremmo conquistato la forza dell'autenticità e dello stato di coscienza.

La coscienza, e con essa, la quiete, la calma, la pace profonda, il senso di Sé, si espandono e si emancipano nell'esercizio della propria totalità, nella libertà di esprimersi. Non hanno tempo, non hanno età, non possono essere imprigionate in un ruolo o in un'identità e, men che meno, oscurate dalla ripetitività dei nostri automatismi condizionati. Nella libertà saprebbero esattamente dove condurci, attraverso occasioni, persone e situazioni funzionali alla nostra crescita e alla nostra evoluzione, ma è necessario che siamo lì anche noi, presenti a noi stessi, svuotati dal passato e dal dolore subito e patito.

Questo è l'unico percorso possibile per liberare quella forza naturale che si chiama "coscienza", "anima", "energia", capace da sola di guidarci verso la nostra realizzazione psichica e spirituale, così come è capace di governare 100.000 miliardi di cellule. Questa "energia" non prevede scorciatoie o artifici, tantomeno di essere dimenticata o imbrigliata: è un presupposto fondamentale della salute e della vitalità; è un percorso, una dialettica di approfondimento continuo… non può essere diversamente.

È curioso quanto questo processo, scontato sul piano professionale, sia molto difficile da immaginare e considerare sul piano della coscienza. La spiegazione è che quest'ultima non è qualcosa di visibile e palpabile e, non essendo contemplata dalla cultura e dalla visione degli uomini, sfugge alla nostra percezione. In realtà ci comportiamo con essa come se ci fermassimo alla prima fase di qualsiasi esperienza, peggio ancora, come se nell'apprendimento di una cosa ne tradissimo i principi e le regole e poi ci bloccassimo nell'errore. Immaginate che possibilità di sviluppo potremmo aspettarci?

Allo stesso modo succede con lo stato di coscienza: l'errore comincia fin da piccoli e, successivamente, invece di vivere la realtà a favore del suo sviluppo e della sua emancipazione, veniamo travolti e snaturati dal condizionamento, definendo poi come "nostro carattere" quello che siamo stati costretti a essere e a diventare. In quell'avvilimento, la nostra "anima/coscienza" preme per sua implicita necessità di affermazione e le conseguenze sono una vita infelice e di sofferenza… come un piede che cresce costretto in una scarpa stretta.

Nella vita di relazione questo accade sistematicamente perché, come ricordate, siccome tutto parla di noi, è inevitabile che si trasferisca la propria incompiutezza in ogni ambito e in ogni rapporto. Invece di vivere e condividere un'opportunità evolutiva e scoprire parti di sé attraverso l'altro, si sceglie e si piega la relazione al proprio immobilismo e alle proprie problematicità con il risultato inevitabile di un incastro simbiotico o di una dipendenza reciproca destinata ad aggiungere danno al danno. Alla fine, il "problema" è sempre dentro di noi, così come la soluzione. La vita è semplice: come lo è per gli animali lo è per gli uomini, purché si viva nella naturalità e nel rispetto dei processi. Per questo parliamo di stile di vita, dell'importanza dell'alimentazione e dell'attività fisica, riportando sempre la considerazione a ciò che siamo e a come funzioniamo. Il punto di partenza ha sempre a che fare con la nostra consapevolezza: tradire, soffocare, costringere la nostra natura, la nostra totalità, è una violenza e una prepotenza che provoca molto malessere e molta confusione, condizionando la qualità e la durata della nostra esistenza.

Cosa ci impedisce allora di vivere forti e sani, nella salute e nell'amore, se non le nostre false credenze, le nostre decisioni e i nostri tormenti interiori? Un male indotto che non ha nulla a che vedere con la natura dell'uomo, e che si può assolutamente risolvere a patto, e a condizione, che si esca da una vita da incoscienti.

Il problema vero siamo noi

C'è qualcosa di profondamente distorto se in noi è diventata normale l'idea che il nostro compito non sia vivere, ossia sperimentare senza giudizio tutti gli stati fisici ed emotivi, ma piuttosto "funzionare". Dobbiamo aver ridotto la nostra idea di vita a un grado davvero molto basso, se possiamo tranquillamente paragonarci a una macchina e dire – quando stiamo male

–: “In me si è rotto qualcosa”. Oppure: “Dottore mi rimetta a posto”. L’universo si è evoluto per milioni di anni per produrre infine una forma di vita che non sa distinguere se stessa da un meccanismo? Siamo a questo mondo, al culmine dell’evoluzione, al solo scopo di pianificare meccanicamente la nostra vita con precisione tra un “buon lavoro”, una famiglia “tipo”, un’auto nuova, vacanze, campionato di calcio… ci siamo fatti l’idea assurda che per essere felici si debba raggiungere un certo *status*, misurato col metro dei luoghi comuni e delle convenzioni sociali. Ma nella vita biologica, niente è “tranquillo”, se non le cose morte. Se noi facciamo di tutto per assomigliare a una cosa morta, finiremo per morire davvero. Se trattiamo noi stessi come animali da ammaestrare, riempiendoci la testa di premi e punizioni, doveri e piaceri, cose buone e cattive, giuste e sbagliate, possiamo star certi che avremo quello per cui ci programmiamo: una vita da animali da circo, contro natura, la nostra natura! Che se ne fa l’evoluzione di esseri come noi? L’animale selvaggio, che dovrebbe essere a uno stadio evolutivo inferiore, sa perfettamente come condurre la sua vita e non si fa domande inutili: l’energia in lui scorre perfetta. Così come non interferisce con la sua inclinazione: il gatto non può sognarsi di fare il cane! Noi ci stiamo invece abbassando a un livello evolutivo inferiore all’animale selvaggio: cerchiamo di essere ciò che non siamo! È così che arrivano i dolori, le sofferenze, il non senso, la perdita, o più semplicemente sintomi inspiegabili: un’emicrania senza motivo che ci costringe a letto, un’insonnia devastante che ci riduce a uno stato larvale, stati d’ansia di cui non afferriamo la causa, quella sottile depressione che ci fa affrontare ogni mattina come una condanna ai lavori forzati. Oppure attacchi di panico immotivati e distruttivi liberano in noi tali quantità di energia che a fatica riusciamo ad articolare un pensiero; i disturbi alimentari ci rendono nemica la tavola; e che dire dell’ipertensione, dell’affaticamento cronico, dell’insoddisfazione tanto profonda da farci guardare i nostri familiari come estranei, od oggetti di rabbia e aggressività. E si potrebbe continuare. Mai come in questa epoca i disagi stanno colpendo l’umanità. E la nostra risposta qual è? Aiuto!... datemi una pillola che mi faccia tornare tranquillo. Inoltre ci crea imbarazzo mostrarci nella sofferenza, non essere più allegri “come una volta”, incapaci di stare in compagnia, inefficienti e quasi “inutili”. Ci vergogniamo di noi stessi. Invece di “occuparci” di noi stessi, di ciò che ci fa soffrire, di ciò che ci realizza e ci fa star bene, ci preoccupiamo, prima di tutto, di essere presentabili in società. Ci sentiamo in colpa per il nostro dolore. Ovunque, nella nostra cultura, il dolore è identificato con il male in sé, è il nemico, ciò che va scacciato, nascosto, abolito. L’esistenza non è fatta di sofferenza… tutt’altro! Non è nemmeno una lotta, senza senso, tra piacere e dolore. Il dolore è un grande messaggio e un input correttivo. Se lo sfuggiamo (nel senso di non intenderlo, di non capire che cosa ci vuole dire), lo troveremo centuplicato. Vita è realizzare il proprio progetto, il proprio potenziale; significa sostenerlo con uno stile di vita coerente e fare in modo che l’energia che muove tutto l’Universo possa scorrere senza interferenze. Più ci si mette in mezzo, più ci si impone percorsi obbligati, contrari alla natura, e più soffriremo. Ma se sapremo ascoltarlo, quel dolore sarà la nostra salvezza, la strada per tornare al piacere. La nostra cultura ha dimenticato ciò che invece altre civiltà consideravano ovvio, come del resto è: la malattia, il dolore, non è il problema, è la soluzione! Se noi lo ascoltassimo, ci renderemmo conto che il problema vero siamo noi che “ci mettiamo di traverso” alla vita che scorre. Il dolore viene per avvertirci, per farci spostare, per rimuovere gli ostacoli e per aiutarci a risintonizzarci con il tutto. Se vogliamo vincere i disagi, dobbiamo prima di tutto ribaltare il nostro modo di intenderne il significato: dobbiamo capire che vengono semplicemente e principalmente per riportarci alla vita.

7. Io sono! Ma cosa sono?

L’apprendimento più utile nella vita…
È disimparare ciò che non è vero.
Antistene

Tutte le nostre paure, pene e sofferenze, si potrebbero risolvere in poco tempo, perché sono addirittura la bussola per la loro stessa risoluzione. Per capire e capitalizzare a nostro vantaggio questa verità, dobbiamo però uscire dalla nostra percezione, dalla nostra logica sensoriale e culturale. È importante capire, e riconoscere, la forza che promuove la vita, ogni forma di vita. Questa energia la chiamiamo in molti modi: Dio, Qi, anima, spirito, consapevolezza, superconscio, Sé, presenza, essenza ecc.

A me piace chiamarla “Coscienza Superiore”, intesa proprio come codice energetico, come impulso vitale. Del resto questa “energia” (magia) crea la materia, la forma, l’anima, e viaggia con lei, dentro di lei, fino al raggiungimento del suo scopo, in un moto perpetuo. Minerali, piante, fiori, animali, uomo, stagioni, perturbazioni: tutto è attraversato e immerso in questo campo, e mosso da questa propulsione. Quando si dice che questa forza è amorevole s’intende che è una spinta unidirezionale, tende cioè al compimento, non ha dubbi, non si fa domande, non discrimina, è in ogni cosa, è in ognuno di noi. In un fiore come in un animale, come nell’uomo. Al netto della ragione, dell’identità, della storia, della cultura, come rappresentazione dell’esperienza, siamo tutti attraversati da questa forza, da questa intenzione. Questa energia è fortemente connessa alla materia, vive nella materia che crea, secondo leggi e regole che sono proprie della materia stessa, in un legame indissolubile: senza energia la materia muore, e senza la materia l’energia si dissolve. Non è difficile immaginare che cosa succede quando si recide un fiore, quando si uccide un’animale, o che cosa succede se si compromette in modo irreversibile e letale un organismo, un corpo che ospita l’energia. Ora, dove vada e da dove venga questa energia, che chiamo Coscienza Superiore, non è argomento di questa mia riflessione.

Questo ragionamento ci serve solo per mettere in evidenza quanta poca considerazione abbiamo della vita su questo piano, oggi forse impropriamente definito “spirituale”, rischiando di portare tale argomentare verso una declinazione che sembra avere poca attinenza con la realtà. Al contrario, questa è l’essenza stessa dell’esistenza, la legge delle leggi, e la consapevolezza non è nient’altro che la contemplazione di questa verità, al di là, e al di sopra, della nostra percezione sensoriale, delle nostre convinzioni o credenze. Certo non tocca a noi pretendere di capire questo mistero: non lo fanno i fiori, non lo fanno gli animali in libertà. Agli uomini tocca il difficile compito dell’umiltà e della consapevolezza. Il loro destino e il loro futuro è legato proprio alla considerazione della coscienza, delle leggi dell’energia e della materia. Non siamo per niente lontani dal tema dello stile di vita e da tutto il ragionare intorno alle emozioni, allo stress, alla malattia, alla depressione ecc. Il problema della coscienza ci consente di contestualizzare e allargare ancora di più l’importanza di questi aspetti che – non dimentichiamo – nascono già dal riconoscimento della costituzione biologica, dalla visione integrata dei processi e dei fenomeni. Sicuramente un passo avanti rispetto alla frammentazione e alla riduzione del passato, per non dire rispetto alla totale alienazione da noi stessi. Pensarsi come parte dell’Universo, animati dall’energia e guidati dall’amore, significa uscire da quella riduzione, dall’illusione della ragione e dell’arroganza dogmatica della scienza, per predisporsi alla rivelazione di ciò che è e deve essere. È un cambio di atteggiamento che da solo dipana e risolve molti conflitti provocati dalla nostra stessa separazione e dal tentativo di affidare alla logica e all’arbitrio il controllo e il governo della nostra vita. Sapere di avere dentro di sé quest’intelligenza realizzativa ci predispone in tutt’altro modo verso la vita e ci consente di guardare con altri occhi alle difficoltà, alla paura, alla sofferenza e alla morte stessa. Ci apre alla responsabilità delle nostre decisioni e al cammino verso la libertà e la realizzazione vera di ciò che siamo in tutta la sua essenza, in tutta la sua misteriosa potenzialità. Invece di preoccuparci solo di “curare” ciò che noi stessi provochiamo, pur accettando che possa essere conveniente e necessario, possiamo finalmente pensare che è la coscienza che ci parla, nell’amorevole tentativo di farci correggere un comportamento, o per aiutarci a guarire una ferita che, tenendoci isolati e spaventati, ci impedisce di ritornare nel tutto di cui facciamo indissolubilmente parte.

8. Coscienza e sofferenza

Abbiamo cercato di descrivere, in questo primo capitolo, l'equivoco esistenziale di fondo che attanaglia le nostre coscienze. Abbiamo anche cercato di spiegare che relazione ci sia tra coscienza e sofferenza, così come abbiamo anche detto che per comprendere tale rapporto occorre allargare lo sguardo e vedere le cose da un altro punto di vista, rispetto a come siamo soliti pensare alla vita. Senza questa apertura, è molto difficile riconoscere appieno le proprie responsabilità, ancor più intendere il messaggio simbolico, e salvifico, che si cela dietro le difficoltà, le malattie, i conflitti di relazione, personali o sociali che siano, che non sono nient'altro che il tentativo di portarci verso la consapevolezza dei nostri errori in relazione a cosa siamo veramente, a come funzioniamo, e a qual è il senso stesso della nostra esistenza. La partita della vita si gioca intorno a questa relazione, a queste domande e, per tante storie che siamo capaci di raccontarci, di inventarci o di credere, alla fine, faremo sempre i conti con la realtà e con quanta considerazione abbiamo di essa, al di là delle nostre opinioni e delle nostre idee. Le esperienze che facciamo e le pratiche di vita che adottiamo, più si allontanano dalla nostra natura, dalla nostra costituzione e dallo sviluppo della nostra coscienza e più causeranno sofferenza, malattia e violenza. Senza una visione globale, che consideri il moto dell'Universo intero, che comprenda i codici energetici che creano la materia e la animano, uomo compreso, non si farà altro che alimentare la nostra agonia e riprodurre la stessa distorsione di fondo che è in atto. E all'umanità non rimarrà che l'inutile tentativo di governare ciò che governabile non è, perché la vita si governa da sé, secondo le sue leggi e intenzioni; leggi e intenzioni che l'uomo dovrebbe semplicemente considerare, rispettare e assecondare. Curare i sintomi, alleviare il dolore, "punire" i colpevoli, per quanto possa sembrare l'aspetto più logico e, nell'immediato, necessario, per come è già stato nella storia, non farà altro che creare sempre e solo sofferenza e malessere. La vocazione vitale, l'energia realizzativa,

l’intelligenza universale sono in ogni ordine, e il loro scopo è portare a compimento ogni progetto e ogni forma di vita: non vogliono certo creare difficoltà e impedimenti, men che meno all’uomo, che è parte integrante del processo evolutivo, e variabile determinante per la pacificazione del pianeta. Se da una parte c’è una spontanea tensione a questo fine, dall’altra ci sono delle condizioni che devono verificarsi perché questo fine possa accadere. E alla base di queste condizioni c’è, *in primis*, il riconoscimento di questo processo; un processo che va oltre ogni logica, e oltre ogni presunzione razionale, con il quale occorre confrontarsi per allargare quello sguardo e per imparare a lasciarsi guidare da quell’intelligenza realizzativa che va oltre la nostra immagine, oltre la nostra identità. Per quanto sia semplice comprendere l’importanza delle leggi, persino ovvio quando parliamo di tecnologica, meccanica o fisica (nessuno si sognerebbe di guidare la propria macchina perennemente fuori giri o di non rispettare le leggi della gravità pensando di poter volare, senza aspettarsi delle conseguenze), non è altrettanto semplice comprendere la nostra vita, in considerazione del fatto che una mente condizionata da un’esperienza distorta, alla quale si aggiungono i limiti dei nostri sensi, non ci aiuta a vedere e a ipotizzare altri piani della realtà. Non riusciamo a correlare le nostre condizioni di salute al nostro stile di vita, figurarsi percepire la vita oltre il visibile e il palpabile. Dietro la mia storia personale, dietro le sofferenze e le vicissitudini delle persone che incontro, c’è sempre questa verità, che di per sé contiene e contempla già la sua risoluzione, a patto di riuscire ad attivare la necessaria presa di coscienza, e a liberare la persona dal vincolo della sua immagine, della sua storia, sia che si tratti di un errore comportamentale o di un conflitto sul piano della personalità. Il processo salvifico passa da qui, dal cambiamento. Se ne fa interprete la nuova medicina che parla di “benattia” piuttosto che di malattia, proprio per sottolineare il senso correttivo e l’opportunità evolutiva insita nella sofferenza. Non più e non solo la “cura” – per quanto utile e indispensabile possa essere – ma si cerca di fare in modo che la malattia, la sofferenza, le difficoltà, siano occasione di risveglio della coscienza, della responsabilità, in fede a quella naturale, implicita, tensione conservativa ed evolutiva di cui abbiamo parlato, che è in ognuno di noi, anzi, in ogni essere vivente. Una responsabilità che non può essere prescritta o imposta, ma deve nascere dalla riflessione, dev’essere alimentata dalla testimonianza vera e autentica, dalla coerenza e dalla conoscenza, dovendo trovare il proprio riscontro sulla

strada della crescita, della libertà e dell'autonomia. La maledizione vera, e la causa principale dei nostri mali, è la nostra ignoranza, l'avere perso il senso di comunione e di connessione con il mondo e i suoi meravigliosi misteri. Vivere di inutili rappresentazioni di sé ci porta a creare continue dipendenze, nella speranza di trovare quella pace che andiamo cercando in qualcosa, in qualcuno, al di fuori di noi. Per poter essere riconosciuta e ritrovata, quella pace, deve anche attraversare questa illusione, e la sofferenza che inevitabilmente si genera da essa viene per portarci verso casa, nel moto spontaneo della vita e dell'Universo, che non ha sovrastrutture e logiche di alcun che, se non quella di realizzare chi siamo veramente. Per riprendere la via della vita vera, per esprimere i nostri talenti e la nostra unicità e donarla al mondo, per salvare il mondo dalle brutture causate dagli uomini persi, dobbiamo quindi partire dalla coscienza di ognuno di noi, perché è l'unica che ci può portare verso quella completezza che abbiamo sempre avuto, ma che dobbiamo percorrere per intero, nel bene e nel male, proprio per divenire consapevoli di essa. Questa è la vita!

CONTRIBUTI

Giorgia e la sua anima

Giorgia viene da me incuriosita dalla lettura di un mio libro e dalla speranza di "guarire". Guarire da una fragilità che mal sopporta, fatta di numerose paure: di non farcela, del giudizio altrui, di essere rimproverata. Giorgia, come lei stessa dice, si muove come se camminasse sulle uova. Il suo modo di fare, tra verbale e non verbale, la rappresenta benissimo. I suoi toni e i suoi modi sono servizievoli, tanto da sembrare, ai più, educata e disponibile. E infatti lo è! Solo che la sua disponibilità poggia, prima di tutto, su elementi del tipo: scusate se esisto… non fatemi del male… vi faccio vedere quanto valgo ecc. Ogni volta che deve affrontare una situazione, una persona – ogni volta – le sensazioni, le emozioni, i pensieri, le preoccupazioni, sono sempre gli stessi. C'è una trama perversa nella sua biografia personale che spiega tutto questo, ovviamente. Ma c'è anche un'anima, un'intelligenza ancestrale – in lei come in ognuno di noi – che non appartiene alla storia, che non ha tempo, ma che per tornare a rivivere, e a risplendere, deve liberarsi dalla paura, fare il vuoto nella mente, ritrovare quello spazio incondizionato dove tutto accade, e può accadere, ben oltre ciò che ci è stato imposto o che abbiamo immaginato.

Far emergere, riconoscere, accettare, le nostre emozioni e riprendere il cammino della nostra libertà, non solo è nelle nostre prerogative, ma è anche l'unica strada da percorrere per riconciliarsi con se stessi e con il divino che c'è in noi. Questa condizione, che dovrebbe accadere e preservarsi con naturalezza lungo il corso della vita, viene vituperata senza che ce ne rendiamo nemmeno conto. La distanza che si crea tra lo spazio dell'anima e il nostro modo di vivere condizionato è la misura del nostro stato di essere e di benessere. La negazione di

quella propulsione spontanea, del nostro legame con l'Universo e la sua energia, sposta la nostra personalità verso l'identità, maschera o copione che sia, verso l'idea che basti essere qualcosa, qualcuno. Eppure conosciamo tutti i sussulti emotivi che albergano nelle nostre profondità, e che dicono altro da quello che cerchiamo di imporci con la ragione. Nonostante questo, invece di ascoltare la voce di quei lamenti e capirne il loro significato, tendiamo ad affinare il copione, aumentando così la distanza e il senso di smarrimento. Questa parte, l'unica parte vera di noi, se ne fa un baffo di dove la vogliamo portare o dove le circostanze l'hanno costretta ad andare; quella parte non può morire e si manifesta come può, attraverso il corpo, le emozioni, i sogni, le immagini. Questa separazione ci rende incomprensibile la vita perché è nell'anima che sono depositati i codici della vita stessa e del legame sottile con il creato. La coscienza è il processo e il percorso di recupero di questa dimensione, del mantenimento e della conservazione del legame con quella intelligenza cosmica che è in ogni forma vivente e che, per l'uomo, per affermarsi, deve passare dalla consapevolezza, dal rendersene conto. Una connessione che non riusciamo nemmeno a immaginare, presi come siamo da una percezione e spiegazione degli eventi e dei fenomeni, del tutto arbitraria e resa impossibile proprio da un cervello intrappolato nella facoltà di ragionare e di decidere. Le nostre coscienze così separate, ridotte, costrette, mortificate, altro non possono che arrabattarsi nella solitudine e nella paura, nel rancore e nella rabbia, nel peccato e nella colpa, nella sofferenza e nella malattia. Il mondo che si crea, a partire da questo stato di coscienza, è sotto gli occhi di tutti, ed è la stessa scienza, nel tentativo di capire la realtà nei suoi nessi più sottili, a parlarci di questa separazione, ma anche della sua potenzialità.

Ervin Laslo dice molto bene: «La visione energetica della realtà è più di una teoria e coinvolge non soltanto gli scienziati. Essa si avvicina più che mai all'atto di sollevare il velo della percezione sensoriale e di comprendere la vera natura del mondo».

È ovvio che senza una riflessione profonda c'è il serio pericolo che la vita segua il corso segnato dagli eventi e prevalga la distorsione e la percezione che ci accompagna.

Giorgia, nel suo piccolo, ci parla di tutto questo. Il cambiamento che sta avvenendo in lei le restituirà parte del dovuto e del maltolto: riconciliarsi con la sua anima. Per aiutarla ad andare verso quella libertà ho fatto con lei un gioco che rivedremo più avanti nel capitolo "Dalla teoria alla pratica", paragrafo "Auto Coaching: il dialogo interiore". Le ho detto: «Prova ad immaginare che questa notte accada un miracolo. Mentre dormi sparisce di colpo tutto ciò che ti tormenta. Domani mattina ti svegli e sei libera… Libera dai tuoi dubbi, dalle tue paure, dalle tue ansie. Immagina, in quello stato, come affronteresti la tua giornata». Giorgia, con un viso illuminato da quell'idea, ha detto: «Che bello che sarebbe! Sarei leggera come una piuma». Il suo compito sarà fare esattamente questo, nella convinzione che l'immaginazione crea la realtà e aiuta a risvegliare l'anima.

Le malattie dell'anima

«Le malattie si manifestano quando problemi spirituali
e psichici passano dal livello della coscienza al corpo».
Rüdiger Dahlke

Noemi è tormentata da anni da dolori cervicali, forti mal di testa e una generale stanchezza e perdita di vitalità. Il suo pellegrinaggio tra diversi medici, specialisti e operatori ha sortito solo una raccolta molto variegata di diagnosi, cure e trattamenti con risultati a volte peggiorativi, a volte di momentaneo sollievo («[…] dopo 10 giorni di trattamento reumatologico ho dovuto

sospendere la cura perché mi creava un sacco di altri disturbi… ho preso per un mese circa un mio-rilassante, ma ho dovuto interrompere perché anche questo farmaco ha iniziato a darmi problemi, nausea ecc... ho preso per un periodo un ansiolitico, che mi ha aiutato senza apparenti effetti collaterali, ma so che può creare dipendenza […]»). In ogni caso la discordanza di ipotesi e di prescrizioni non hanno fatto altro che aumentare la sua confusione e il suo disorientamento.

Noemi arriva da me un po' suggestionata dal mio libro *Cambiamente* ma anche – dopo tanta frustrazione – spinta dall'intuizione che, forse, c'è qualcosa d'altro di una semplice relazione diagnosi/cura. È significativa a tal riguardo la sua mail di contatto: «Buonasera Corrado, mi chiamo Noemi, ci siamo cono-sciuti lo scorso anno, ho partecipato a una delle tue serate. Avrei bisogno di chiederti alcuni consigli riguardo a un problema che mi tormenta da un bel po' di tempo. Soffro da molti anni di dolori cervicali: di recente ho fatto anche una risonanza che non ha evidenziato nulla di rilevante. Negli ultimi 4-5 anni mi sono resa conto che queste tensioni muscolari sono scatenate soprattutto da momenti di stress psicologico: dopo un litigio, una discussione o tensioni varie, mi ritrovo con il collo bloccato e il mal di testa. Alcuni mesi fa il mio medico mi ha consigliato di fare una visita reumatologica per sospetta sindrome fibromialgica».

Noemi vuole inoltre verificare (e il dubbio le viene da una conferenza dal titolo "Di fibromialgia si può guarire"), se nelle sue abitudini alimentari non vi sia qualche causa "intossicante" o "scatenante", e quindi capire quale eventuale strategia adottare per risolvere il problema o almeno avere dei benefici. La sua mail, e successivamente le sue risposte in un questionario che le ho fatto compilare, già mi danno un'idea della sua problematica. Quando incontro Noemi osservo il suo modo di essere e di comportarsi: toni, tratti somatici, accenti verbali e micro espressioni.

Ascolto molto attentamente la sua descrizione spontanea e guido una conversazione che mi consente di verificare e di "misurare" una serie di connessioni e di risultanze. È ovvio che senza la capacità di costruire quel legame, tanto negato dalla medicina diagnostica, tra il vissuto emotivo della persona e la ricaduta simbolica sul somatico, senza cioè una chiave di lettura psicosomatica e senza ipotizzare la sofferenza dell'anima – se per anima s'intende il percorso di affermazione autentico di sé – viene difficile pensare e favorire la guarigione vera. Questa civiltà ha completamente dimenticato l'implicazione nell'esistenza umana della Natura, della costituzione, della coscienza, e quindi, ognuno di noi, essendo artefice del proprio destino e della propria salute, è totalmente in balia della casualità e di quell'ignoranza (intesa come "non conoscenza"), dettata da un sistema ormai incapace di immaginare cosa in realtà stia accadendo, e men che meno in grado di adoperarsi per un cambiamento che ritrovi l'equilibrio e quindi la soluzione. Noemi, la sua storia, la sua "malattia", le malattie in generale, sono la risultante e la dimostrazione di questo equivoco. Ora Noemi ha finalmente la possibilità di comprendere e dipanare quel conflitto, e potersi liberare da quella "paura" che, nel suo caso, è all'origine del suo male. Durante il lavoro di introspezione, di osservazione e di comprensione del processo, soprattutto nella trance guidata, Noemi non solo riconosce la natura e l'origine della sua angoscia, ma riesce a capire profondamente quanto quella paura – come dice lei stessa – la blocca, la paralizza, esattamente come si manifesta, dopo tanti anni, nella sua presunta o conclamata "fibromialgia". Nel percorso che stiamo facendo, che guarda oltre l'apparenza e la visione superficiale, Noemi comincia a capire e a vedere la sua vita da un altro punto di vista. Può cominciare a sperimentare la libertà e recuperare via via quell'intelligenza "universale" che è in ognuno di noi ma che per potersi esprimere ha bisogno di spazio e di presenza, nonché di responsabilità e coerenza, non certo di ignoranza e dipendenza emotiva. Sono dispiaciuto perché in questi giorni ho visto diverse persone, a me care, andarsene prima del tempo, vittime inconsapevoli proprio di un modo di vivere e di pensare la vita in antitesi con la vita stessa, portandoci a credere che sia "normale" ammalarsi

sempre di più, nonostante la medicina ci dica che, grazie ad essa, ci ammaliamo sempre di meno. Lascio a voi decidere quale "verità" preferisca.

Il piccolo Alan e la mala umanità

Vi racconto una storia, recente in ordine di tempo, toccante sul piano umano ma significativa per evidenziare ancora una volta le contraddizioni di questo mondo, con la speranza che ognuno faccia le sue riflessioni, come è stato per me, per nutrire la propria coscienza e aumentare il proprio amore per la vita.

Prima una premessa: come abbiamo visto, il grado di disumanizzazione della civiltà è molto difficile da identificare, perché ognuno vede ciò che può vedere e fa quello che può fare, pensandolo come la cosa più ovvia, giusta e normale. Ma se misuriamo la realtà, ipotizzando atteggiamenti e sentimenti quali la sensibilità, la disponibilità, la fiducia, l'empatia, il perdono, la solidarietà, la fratellanza ecc. – tutti tratti dell'umana natura – ci rendiamo conto immediatamente che la situazione è, a dir poco, drammatica. Non è difficile, per chiunque, riconoscere i sentimenti di segno opposto che governano la nostra vita e la nostra contemporaneità: essi sono la paura, la rabbia, il rancore, la diffidenza, il pregiudizio, il tornaconto ecc. Ogni ambito è pervaso e influenzato da questi animi, da queste emozioni, e non può essere diverso, visto che tutto ciò che si crea e si caratterizza è un nostro prodotto, scaturito dal nostro essere, dal nostro inconscio e dalla nostra proiezione.

Allo stesso modo se ipotizziamo la salute come condizione naturale ne avremmo d'avanzo per interrogarci sulle ragioni del nostro stato: vere e proprie epidemie, che non destano alcun sospetto, e quindi, ai più, risulta normale vivere e mangiare in un certo modo, avere dipendenze farmacologiche, morire 30-40 anni prima del previsto. Ripeto ancora una volta, al punto da essere monotono: il dramma vero è non rendersene conto dando tutto per scontato. La qualità e la durata della nostra esistenza, le nostre relazioni, le istituzioni, la politica, la società nel suo insieme, risentono e risultano da tutto questo, non dai proclami, dagli editti, non dalle intenzioni, ma dal nostro grado personale di umanità, dalla nostra consapevolezza e dal nostro stile di vita. Si capisce facilmente dove stia il processo e quale sia il cambiamento che deve avvenire nelle coscienze di ognuno di noi. La buona notizia è che, essendo tale processo nella natura delle cose, è alla portata di tutti. La cattiva notizia sta, invece, nel fatto che rendersi conto di ciò è spesso di una difficoltà enorme, grazie all'indottrinamento che civiltà, educazione ed esperienze personali hanno immesso in noi malamente.

Ora veniamo alla storia. Alan ha 9 anni, ed è affetto da una neoplasia importante. Incontro i suoi genitori, perché la madre ha avvertito, quello che lei dice, un "impulso" a contattarmi. Mi raccontano la loro vicenda con una dignità insolita, intrisa di comprensibile disorientamento e preoccupazione, soprattutto per la sofferenza di Alan, ma ancor più sentono il bisogno di "capire" cosa sta succedendo e, soprattutto, se possono fare qualcosa per il loro bambino. Come spesso accade, i percorsi oncologici non lasciano margine di cura e di interpretazione. Non è nemmeno la cosa che personalmente penso sia sbagliata in sé. Ciò che meraviglia nella pratica medica di oggi – che ci porta a quanto detto sopra – è la ridotta sensibilità a percepire le implicazioni umane del caso. Tant'è che di fronte alla domanda, innocente e angosciata, del bambino, se la cura avrebbe sconfitto il suo male, il medico ha pensato bene di rispondere: «Non si può dire, seppur basse, ci sono delle probabilità che possa tornare». Alan, i genitori, da allora vivono con questo pensiero, con questo tormento. Ma non solo. Fa specie il totale abbandono della famiglia. Non parlo di mancanza di professionalità o competenza medica, o dell'opportunità di avere un affiancamento psicologico d'ufficio. Parlo di quel sostegno amorevole che può venire solo dalla propria umanità e visione della vita, quel modo spontaneo ed empatico capace di accompagnare le persone verso il cambiamento necessario, sia nelle dinamiche che nei comportamenti, favorendo il processo vero di guarigione. Con i genitori di

Alan condivido queste considerazioni e riflessioni, e insieme decidiamo come fare per recuperare lo spirito di Alan e alleviarne, così, l'inquietudine. Lo incontro per la prima volta poco tempo dopo. Sono sorpreso dalla sua maturità e dalla sua dolcezza. Con lui gioco la carta della complicità e dell'immaginazione: esiste un segreto, tra me e lui, che devo mantenere tale. Cerco di fargli percepire l'esistenza della luce, dell'energia e gli spiego che le esperienze dolorose sono solo delle prove per diventare persone speciali nella vita. Poi, sempre coinvolgendolo attivamente, definiamo delle strategie a sostegno delle sue prossime battaglie. Alan cambia atteggiamento, affronta con un altro stato d'animo il nuovo ciclo di chemio. Cominciamo una conversazione via WhatsApp carica di affetto e di sostegno. Ieri sera, in una telefonata, a 9 anni, è capace di dire: «Ho capito che questa malattia è venuta per insegnarmi tante cose, a mangiare meglio, a diventare più forte ma soprattutto mi ha dato la possibilità di incontrare una persona, un amico speciale, come te». Con il cuore pieno di gratitudine e gli occhi bagnati dalle lacrime, l'ho salutato dicendogli: «Che la luce sia con te, piccolo/grande guerriero».

ULTIMO MINUTO!

Mentre sto completando e correggendo questo manoscritto mi arriva un WhatsApp della mamma di Alan che dice: «Ciao carissimo! Ieri abbiamo trascorso una giornata bellissima a Gardaland! Lì si torna un po' tutti bambini, ed è meraviglioso. Mentre roteavo sulle montagne russe, pensavo a quanto queste assomiglino alla vita. A tratti liscia e tranquilla, a tratti tutta un capovolgimento. E come sulle montagne russe, anche nella vita, il lasciarsi andare, il lasciarsi trasportare, il cedere senza paura, lo svuotare la mente dai soliti limitanti pensieri, l'essere concentrati solo lì, permette di godersi la corsa al 100%. Sembra incredibile, ma non mi sono mai divertita a Gardaland come quest'anno. Le risorse nascoste che la malattia di Alan è stata capace di portare alla luce in tutti noi, sono davvero infinite. Abbiamo condiviso dei momenti tremendi Corrado, ora anche quelli belli. Un forte abbraccio».

9. Giù la maschera

Il mondo che ho visto finora non è la realtà,
ma è quello che la mia mente
mi ha fatto vedere.
Paolo Libert

Renato arriva nel mio studio e mi racconta che quando viene in montagna "tutto cambia". La notte riesce a dormire, i dolori di stomaco spariscono e la sensazione di benessere è alle stelle. Non è una questione solo di vacanza ma di momentanea ritrovata libertà, fuori dall'immagine e dalla storia che Renato si racconta. Un atteggiamento innaturale che nel "recitare" quel ruolo, quel copione, chiede alla sua anima uno sforzo inaccettabile. Come inaccettabile è per l'anima di Teresa quel controllo su tutto e tutti, che di notte diventa quell'incomprensibile disturbo compulsivo che la rende insonne e le fa divorare l'intero contenuto del frigorifero. La sofferenza nasce in questo equivoco esistenziale. Nell'inutile e illusorio tentativo di governare la vita, attraverso le storie che ci raccontiamo, nelle identità che assumiamo, nella – ahimè – "maledizione" del nostro cervello che – è vero – ha una potenzialità pazzesca, ma anche un'insidia costante e funesta: si adatta a ciò che trova, a ciò che vive, a ciò che gli viene fatto credere o che crede di suo. Per "maschera" intendo l'ingannevole percezione che, di fatto, ci separa dal moto perpetuo di ogni cosa, come se esistessero, da una parte, il mondo, la natura, il resto della vita e, dall'altra, gli esseri umani. Ma non solo! Proprio perché la "mente, mente", questo equivoco ci separa gli uni dagli altri e, addirittura, da noi stessi, come se, di nuovo, da una parte esistessero i pensieri, le emozioni, le idee, le opinioni e, dall'altra, un corpo indegno di attenzione, considerazione e cura. In questo equivoco, in questa separazione, si origina tutto il malessere e nascono tutte le paure che (come abbiamo detto tante volte), non sono nient'altro che il tentativo di riportarci nel tutto da cui ci siamo separati, e a cui dovremo fare ritorno, per praticare la vita come la vita stessa ci chiede. È un ritorno che può passare solo dalla

consapevolezza di questa realtà, che ha a che fare, in modo imprescindibile, con la nostra salute, la nostra libertà, la gioia di amare, di vivere e condividere. Il “peccato originale” racconta di tale lacerazione, e molte culture, religioni, e uomini di spirito, parlano di questo viaggio e di questa “illuminazione”, se per illuminazione intendiamo il “rendersi conto” di ciò che è, non di qualche fantasioso miracolo divino. Dice molto bene a tal proposito Jeff Foster, un grande pensatore spirituale contemporaneo: «Non ci vuole molto tempo per essere ciò che già siete, ma ci vuole molto tempo per riconoscere ciò che non siete». Per smascherare questo inganno, che ci fa vivere fuori tempo, tra un passato di memorie emotive inconsce e un futuro di proiezioni immaginarie, senza alcuna considerazione della nostra costituzione e della nostra natura, ci vuole un deciso sforzo mentale che consenta di uscire da quel ragionare indotto da condizionamenti perpetrati da una società fin troppo spesso distorta. Ci vuole qualcosa che ci apra verso l’evidente, l’ovvio, il palese, il “come ho fatto a non vederlo prima”, in una parola, il naturale. Solo in questo momento si creano i presupposti per far crollare i blocchi, gli ostacoli, le disarmonie; solo in questo momento comincia il “rito” della semplificazione e della leggerezza, del dialogo con le forze dell’Universo, del legame empatico con la vita, con noi stessi, con gli altri, con il mondo intero. Solo in questo momento nasce l’avventura dell’anima, o se volete, la magica realizzazione di chi siamo veramente, fuori da ogni logica di adattamento sociale e artificiosa sopravvivenza. Non più in una latente schizofrenia tra essere e apparire, ma un profondo senso di comunione con la realtà. Questa sensazione di pace è della vita stessa, nel suo fluire spontaneo secondo il suo disegno, quanto il tormento psicologico appartiene al dualistico frastuono della mente – bene e male, buono e cattivo, odio e amore, bello e brutto ecc. – che spesso diventa una trappola per la nostra coscienza. La vita semplicemente è, nel bene e nel male, per sua implicita totalità e amorevole intenzione. È questa la parte difficile da comprendere, ed è la scommessa evolutiva dell’umanità. Quello che vediamo, quello a cui assistiamo, ci piaccia o no, che ne siamo consapevoli o meno, nasce in questo equivoco esistenziale che coinvolge l’intera umanità. Una consapevolezza che non ha tempo, ma solo la necessità di rendersi conto di questa verità, senza la quale non ci saranno pace e futuro per gli uomini della Terra. A ognuno di noi l’arduo compito ma, direi meglio, la grande opportunità, di scoprirlo e di viverlo, perché questi sono il senso e lo scopo della vita stessa. La mia storia è esattamente

la cronaca di detto processo, e ogni storia che incontro nel mio “lavoro” di coaching e aiuto alla vita, come ogni sua risoluzione, di fondo racconta sempre, sempre, di questo equivoco, e di tutte le sue implicazioni, psichiche, fisiche e sociali. Quanta fatica inutile per nascondere quelle paure, per sostenere quell’immagine di sé, per cercare da qualche parte, in qualcuno, in qualcosa, quello che nessuno e nessuna cosa potranno mai darci. Eppure, quella completezza di sé, quel senso profondo di appartenenza, è sempre stato dentro ognuno di noi, semplicemente perché siamo, di fatto, figli del tutto. Solo che occorre scoprirlo, solo che occorre “gettare la maschera”. Quando lo scopri, scopri la vita, l’ordinario che diventa straordinario, perché ricco di mistero e di magia, il fascino delle piccole cose, dei piccoli miracoli che accadono istante per istante, in ogni “adesso”, nel famoso “qui e ora” dove c’è la realtà vera. In quel vuoto si crea lo spazio necessario per vedere, per sentire, per apprezzare. Che leggerezza d’animo, che sensazione di benessere! Alla fine viene veramente da ridere, e sarà una risata liberatoria nel vedere quanto ci siamo complicati inutilmente la vita. Alla fine si capisce pure che, quel peccato originale, quella separazione, non è nient’altro che il tema/significato stesso dell’esistenza umana. Un viaggio alla scoperta della coscienza, per fare ritorno in ciò che è, in ciò che, da sempre, realizza e consente la vita.

10. Il limite della politica attuale

La mente intuitiva è un dono sacro
e la mente razionale è un fedele servo.
Noi abbiamo creato una società che onora il servo
e ha dimenticato il dono.
Albert Einstein

Le cose non possono essere altro che quelle che sono. Non è che mi sono "bevuto il cervello" o che sto speculando sulla legge dell'ovvio. Quello che intendo dire è che, se c'è un equivoco di fondo, un'interpretazione riduttiva della vita e della realtà, la troviamo in ogni manifestazione del pensiero e dell'organizzazione. Qualche giorno fa ero con Claudio, una cara persona che, già di suo, sa cosa significa la semplicità d'animo e la disponibilità. In men che non si dica, ci siamo ritrovati in una discussione sul mondo e sul suo futuro. A Claudio piace pensare che basterebbero quattro "grandi" della terra, con la ferma intenzione di mettere le cose a posto. Come spesso succede, è molto difficile vedere il processo per intero, capire che è solo la coscienza di ognuno di noi che può fare la differenza. Le persone sono abituate a valutare e a commentare i fatti in modo tanto superficiale quanto immediato, secondo i loro personali filtri di giudizio, che riportano sempre alle loro esperienze e alla loro educazione. Tutti i "fatti" sono la risultante della particolare combinazione di vicende personali e di realtà specifiche, costituitesi nel tempo, proprio grazie alle suddette vicende. Non è un rompicapo, ma solo la legge causale della storia. La politica non è da meno! Si caratterizza e si riproduce nella stessa legge. Per uscire dai nefasti automatismi socio-culturali, e cambiare veramente le cose, deve cambiare qualcosa nella principale variabile del gioco: l'essere umano. Devono cambiare il cuore, il sentire e l'agire delle persone, devono cambiare la consapevolezza e la visione. Riporto un esempio, che è stato determinante anche per Claudio, visto il suo tradizionale pensiero politico. Nel Sessantotto, un'intera generazione ha attraversato l'illusione ideologica del

cambiamento, una proiezione immaginifica, e immaginaria, di volere un mondo migliore. Qual è stato il risultato? Che le persone, nel loro intimo, sono rimaste ciò che erano: arrabbiate, rancorose, arroganti, presuntuose, egoiste, invidiose e spaventate. E questi sentimenti hanno determinato il loro futuro. Di lì non si passa! Da questi sentimenti, camuffati in ogni ordine e grandezza, nasce non solo la nostra vita, ma anche la politica. Quindi, caro Claudio, non ci sarà alcun "grande" della Terra che cambierà le cose, ma ognuno di noi deve diventare abbastanza "grande" per fare la sua parte. Vista da fuori (come, appunto, la vede anche Claudio) è facile cadere nell'equivoco di credere che siano le persone a essere prive di iniziativa, di volontà, a non voler cambiare. Sembra così! Ma la persona è più vittima di quello che si possa credere. C'è di mezzo il cervello, la percezione, l'abitudine, il vissuto. Non c'è colpa: è solo un sistema che plasma e plagia le coscienze. Tutto qui!

Al mio amico Claudio è bastato poco per capire, e in un certo senso, penso che abbia ragione quando dice: «Allora ci vorrà una catastrofe». Come dargli torto? Da me arriva chi sta male, chi è nella sua personale "catastrofe", non certo chi è in cerca di "illuminazione". Ma la catastrofe globale sta già accadendo sotto i nostri occhi, in modo silente, solo che il nostro cervello, grazie alla sua capacità di adattamento, fa apparire la sua assuefazione come normalità. Certo, può esploderci il mondo sotto i piedi: ma non è che possiamo augurarcelo! Possiamo invece, singolarmente, fare molto per cambiare le cose, in modo pacifico. Lo possono fare soprattutto le persone che hanno cominciato a uscire dalla mischia, non con le idee, ma con il cuore. Ed è quello che sto cercando di fare anch'io, con il mio amico Claudio, con tutte le persone che incontro, con le quali condivido le loro storie, con pazienza, compassione, fiducia, amore.

Politica, medicina, educazione, così come sono, nascono da una coscienza ottenebrata, ferita e offesa. Tentano, come possono, di contenere, governare e curare le conseguenze di questo insano modo di intendere e praticare la vita. Non sto negando la buona fede, le buone intenzioni (anche il famoso Sessantotto era pieno di buoni propositi), ma è l'essere umano stesso, nella sua accezione più spirituale, che può fare la differenza. La maggior parte della gente di oggi, nel profondo del suo animo, anche se in modo inconsapevole, rimane arrabbiata, rancorosa, arrogante, presuntuosa, egoista, invidiosa e spaventata. Che realtà volete che sia? Non ci sarà mai fine a questo stato di cose, se non arriveremo al nocciolo della questione.

Fintantoché resteremo intrappolati in questo meccanismo riproduttivo, saremo causa ed effetto ripetibili a oltranza del nostro stesso male. Sarà la vita, la spinta stessa della coscienza, inesorabile e inarrestabile, a ricordarcelo, con la sofferenza e le difficoltà quotidiane, il cui scopo – non dimentichiamolo – è di portarci fuori dalla cecità e dalla presunzione, arrivando all'anima, alla consapevolezza. Solo la coscienza di ognuno può creare una nuova coscienza globale, risolvendo i conflitti, promuovendo la salute e la, tanto desiderata, pace nel mondo.

CONTRIBUTI

La fine di Sara e il male di vivere

Vorrei fare alcune considerazioni a proposito di un post di Gianluca [amico e maestro di arti marziali; *N.d.A.*] che, qualche tempo fa in Facebook, così commentava la morte di Sara [Sara di Pietrantonio; *N.d.R.*]: «Sono rimasto molto colpito da quello che è successo a Sara, uccisa dal ragazzo che diceva di amarla. Mi ha rattristato infinitamente, perché non ho potuto aiutarla, e non posso aiutare nemmeno quei milioni di donne che vengono picchiate e violentate in Italia da uomini di m… che non meritano nemmeno di vivere. Purtroppo non posso fare niente per loro e questo mi rammarica molto. Sono anni che seguo i programmi sui femminicidi, sulle violenze e sulla pedofilia. Sono basito! Purtroppo ho capito che lo Stato non tutela le vittime di queste violenze. La donna che denuncia per stalking il suo persecutore, di solito, viene uccisa o perseguitata: ancor di più, quindi, questo dimostra che lo Stato italiano non è in grado di proteggere queste donne indifese. In altre nazioni, a questi bastardi non sarebbe permesso di girare liberi. Vi chiedo, per favore, se venite picchiate o abusate o perseguitate di rivolgervi a istruttori di difesa personale o istruttori di arti marziali che vi potranno aiutare e proteggere. Una persona che passa tutta la vita a imparare l'autodifesa, se lo fa con il cuore, vi aiuterà contro quegli uomini che vi rovinano la vita. Le forze dell'ordine vi possono aiutare, ma poi la legge e i giudici rimettono molto velocemente in libertà questi soggetti estremamente pericolosi, quindi fatevi aiutare. Ce ne sono tanti che rischierebbero la vita per proteggervi. Non aspettate che questi uomini vengano a farvi male o a togliervi la vita. Fatevi aiutare prima, non aspettate quando è troppo tardi».

Inizio modulo

Carissimo Gianluca, capisco perfettamente la tua esternazione… è umanamente comprensibile. Provo anch'io una grande amarezza e un moto di rabbia nel vedere la vita finire così, da una parte e dall'altra. Però ti devo dire che non è sicuramente reagendo con la "difesa personale" che si risolveranno le cose. Tantomeno con il deterrente della pena. Purtroppo ciò che non si considera ancora è la causa vera della disperazione e della degenerazione umana, ovvero ciò che accade nel corso della vita. Non certo per giustificare questi atti esecrabili, ma per comprendere esattamente ciò che causa ogni tipo di violenza o, se vuoi, ciò che impedisce l'evolvere della persona verso l'autonomia, la responsabilità e il vero Amore. Devo dirti una cosa che forse ti è sfuggita, nel tuo giusto impulso di condanna: quello che succede, che la cronaca ci racconta, è già in corso d'opera, e a questo punto possiamo fare ben poca cosa. Non in assoluto ovviamente. Tenere conto delle dinamiche dei comportamenti,

imparare a riconoscerli nelle azioni, negli atteggiamenti e nel linguaggio, in tutta la loro manifestazione (parole, viso, corpo), non solo aumenterebbe la nostra capacità di difesa reale, non solo orienterebbe meglio il dibattito, l'educazione e il conseguente processo di prevenzione, ma consentirebbe di adottare delle strategie individuali, sociali e di "intelligence" con tutt'altra efficacia. I corsi di "difesa personale" potrebbero (dovrebbero…) essere, prima di tutto, un'opportunità di crescita, di comprensione e di competenza in questo campo e in questo senso, utili a renderci più consapevoli e più capaci di gestire le nostre vite e quindi la nostra incolumità, su tutti i fronti. Se Sara, e come lei tante altre vittime, fosse stata attrezzata su questo, probabilmente, forse, le cose sarebbero andate diversamente. Te lo dico perché da anni formo "Addetti alla Sicurezza", e conosco, insegno e diffondo questa metodologia, che presuppone, *in primis*, l'abbandono dell'illusione della tecnica e della forza, se non come ausilio estremo, o per fortificare la propria autostima. Certo, la certezza della pena, un sistema giuridico più a tutela delle donne e dei cittadini in generale, gioverebbe, ma perché questo accada anche la politica dovrebbe passare dalle stesse considerazioni. E qui comprendi anche tu che è necessario fare un salto di maturità. A noi tocca – e questo è lo scopo del mio contributo – lavorare in questa direzione, con noi stessi, con gli altri, con tutti. Se non cominciamo a parlarne per capire che cosa succede veramente nel nostro cervello per diventare delle "bestie" così efferate, conti-nueremo a creare dei potenziali "mostri". Non dimenticare che in ogni fenomeno di violenza, religiosa, politica, sportiva o familiare che sia, esiste sempre una condizione di totale incomprensione della vita. Come ripeto, non giustifico niente e nessuno, anzi, ma chiediamoci anche chi ha la responsabilità di tutto questo, senza escludere nessuno.

Affinché l'Amore diventi un'esperienza di crescita, di scambio, di gioia e di rispetto, è necessario passare da un processo evolutivo interiore personale, basato sulla consapevolezza del proprio stato psicologico, altrimenti il nostro parlare di Amore sarà solo un'arida pratica della quale abbiamo sentito dire, esclusivamente in balia dei nostri sensi, i quali, per loro natura, tendono a compensare ogni mancata soddisfazione, anche con metodi violenti, purtroppo. Su questo, credimi, a partire dalla mia esperienza, dalle mie attuali competenze, nonché dalle situazioni che incontro, siamo sul fondo del barile, e il peggio sta nel fatto che se ne parla sempre ancora troppo poco. Non sarà certo sferrando un colpo nei genitali o in uno dei punti vitali che ne verremo fuori.

Oltre la rabbia e la paura

In questi tempi di "follia parossistica", dettata dalla difficoltà a motivare gli eventi, che ognuno ha cercato di chiamare a modo suo, ai quali ognuno ha cercato di reagire facendosene una ragione e trovando, chi la rabbia, chi la paura, chi la forza, chi il coraggio, molto spesso manca, però, una visione che, forse, non risolverà il problema contingente, ma eleva sicuramente il nostro livello di comprensione e di responsabilità umana. Questa visione ci sfugge, perché riconoscere le cause originarie dell'odio e della rabbia, portandole fuori dalla religione, dalle condizioni sociali, dagli intrallazzi politici (che peraltro nascono anch'essi dalla stessa perdizione originaria) richiede un alto livello di consapevolezza e di visione che non possiamo pretendere dal pensiero comune o dalle logiche del potere e del sapere ufficiale. Questa riflessione, ci tengo a ribadirlo, non risolve il problema per ciò che ormai è già stato causato ed è in corso d'opera, per il quale al contrario occorre lavorare sulla prevenzione e sull'intelligence con tutti i mezzi possibili, così come è necessario smascherare le compromissioni politiche e gli interessi economici occulti. La riflessione alla quale mi riferisco serve al futuro dell'umanità affinché le coscienze degli uomini mettano mano ai meccanismi culturali, educativi ed esperienziali che causano i presupposti interiori della violenza, quella violenza che si esercita su di sé, quella che avviene nelle mura domestiche,

quella che si camuffa nella politica, nel tifo calcistico, nella discriminazione razziale, e così via. La fede incondizionata, di qualsiasi tipo essa sia, è sempre violenta, e la storia lo dimostra. Ma la storia non ha mai insegnato niente a nessuno: continuiamo ad ammazzarci nel paranoico intento di migliorare le cose. La violenza, la brutalità, l'uccisione di un essere umano, la soppressione della vita, non possono migliorare nulla, nemmeno se chi uccide è uno Stato, nemmeno se troviamo motivazioni "socialmente" accettabili: sopprimere la vita è sempre disonorevole. È chiaro che bisogna fermare chi non comprende questo principio universale e compie stragi di ogni tipo, ma l'unica "guerra" lecita è quella che combatte il disagio sociale, la prevaricazione, l'arroganza, il rimprovero umiliante, l'intolleranza in ogni sua forma. Per portare la pace nel mondo occorre una rivoluzione interiore, individuale. Non si può contare sugli altri, per realizzare la pace: dobbiamo prima realizzarla dentro ognuno di noi. Quello che posso aggiungere, incontrando la rabbia e la paura individuale nel mio lavoro, è che c'è sempre – dico sempre – tra quei sentimenti, quelle emozioni, il vissuto maldestro nella storia della persona che l'ha causato. Voglio lasciarvi con uno scritto di Alice Miller, psicologa e psicoanalista di altissimo valore, forse la prima che ha dato una spiegazione dell'Olocausto fuori dal coro delle considerazioni socio politiche o delle banalità analitiche definendolo una "bolla" di rabbia collettiva, causata principalmente dall'educazione dei figli maschi di quell'epoca. Non c'è colpa! La colpa sdogana la rabbia verso altra violenza, e altra violenza ancora. C'è solo bisogno di capire e considerare ciò che accade lungo il corso della vita. Ognuno rifletta come può e come meglio crede. Alice Miller scriveva: «Gli individui che nell'infanzia non hanno dovuto subire violazioni alla loro integrità, e a cui è stato consentito di sperimentare protezione, rispetto e lealtà da parte dei loro genitori, da giovani e anche in seguito saranno intelligenti, ricettivi, capaci di immedesimarsi negli altri e molto sensibili. Godranno della gioia di vivere e non avranno affatto bisogno di far del male agli altri o a se stessi, né addirittura di uccidere. Useranno il proprio potere per difendersi, e non per aggredire gli altri. Non potranno fare a meno di rispettare e proteggere i più deboli, ossia anche i propri figli, dal momento che essi stessi, un tempo, hanno compiuto tale esperienza, e dal momento che fin dall'inizio in loro è stato memorizzato proprio questo sapere (e non la crudeltà). Questi individui non saranno mai nella condizione di capire come mai i loro avi nel passato abbiano dovuto impiantare una mastodontica industria bellica per sentirsi a loro agio e sicuri nel mondo. Dal momento che il compito inconscio della loro vita non starà più nel difendersi dalle minacce subite nell'infanzia, essi saranno in grado di affrontare in maniera più razionale e creativa le minacce presenti nella realtà».

Dal male di vivere alla rabbia di uccidere

Qualche tempo fa in una trasmissione radiofonica che si occupava dell'ennesimo caso di femminicidio, una rosa di esperti e di professionisti si rimpallava la questione tra cultura, educazione, leggi, denunce e prevenzione. Un radioascoltatore, intervenuto telefonicamente, ha suggerito l'ipotesi che potesse, in qualche modo, c'entrare la famiglia, intesa come esperienza principale nello sviluppo della personalità. La conduttrice si è limitata a dire: «Molto interessante, la sua osservazione, meriterebbe sicuramente un approfondimento». E poi si è continuato a parlarne, come se le persone e le loro azioni fossero indipendenti dalla loro storia biografica o dal loro *status* emozionale. Non voglio qui sostenere che basti un trascorso problematico per creare dei violenti o dei potenziali omicidi. La spinta della vita verso il bene e le infinite combinazioni di fattori lasciano sempre aperta la possibilità di ritrovare un proprio equilibrio e la capacità di evolvere verso la propria maturità e quindi la responsabilità delle proprie decisioni. Quello che è altrettanto certo, però, è che dietro ogni atto di brutalità c'è sempre una condizione di vita estremizzata, accompagnata da emozioni in eccesso, come rabbia e paura, verso di sé e verso gli altri. Non esistono un pensiero, una

ideologia, una religione capaci di generare un'azione senza chiamare in gioco il proprio vissuto emotivo e quindi senza chiamare in gioco la propria esperienza di vita. Così come non esiste stato di quiete e di benessere psicofisico vero in una condizione esistenziale che riproduce, in modo del tutto inconsapevole e automatico, pensieri, emozioni e comportamenti contro natura, dandosi per credibili e per "normali". Ovvio che per uscire da questa spirale occorre riconoscere questo meccanismo e le sue implicazioni e, soprattutto, occorre presupporre che l'uomo sia nato per crescere ed evolvere verso l'amore, la relazione, lo scambio, così come sia fatto per stare, e vivere, in salute. Il salto è, a dir poco, "quantico", nel senso che, non contemplando questa condizione potenziale, non si può nemmeno ipotizzare che con il nostro modo di intendere e praticare la vita, si stia, di fatto, ostacolando il suo realizzarsi; che in ogni luogo dove viene tramandata e insegnata la vita – e torniamo di nuovo all'esperienza, ma anche ai principi, ai valori, ai comportamenti trasmessi – in realtà, viene proprio impedita l'affermazione del bene, e quindi della salute stessa. Non ci vuole molto per rendersene conto. È tutto così semplice da non sembrare nemmeno possibile e vero, per come abbiamo complicato le cose. Eppure basta risolvere un conflitto, lasciar andare il rancore, smetterla di giudicarsi, sdrammatizzare una situazione, per vivere meglio, con più leggerezza e allegria; basta amare e sentirsi amati per provare un senso di complicità, di solidarietà, di sottile e immenso piacere; basta mangiare un po' meglio fare dell'attività fisica per accorgersi di essere più vitali e prestanti.

L'osservazione sulla famiglia, di cui sopra, non è tanto diretta specificatamente alle persone o all'idea di scaricare sui genitori la responsabilità di non avere scongiurato il peggio ma, piuttosto, sull'inconsapevole ruolo di trasmissione di questa aberrazione del vivere dei quali siamo, prima di tutto, vittime, e poi responsabili.

Se l'errore e l'alienazione sono così generalizzati, cosa possiamo aspettarci dalle analisi degli osservatori, dalle dichiarazioni dei politici ma anche dalle nostre considerazioni, se non quel poco che risulta spiegabile e comprensibile da questa logica distorta dalle nostre stesse emozioni? Per comprendere veramente il fenomeno della violenza, in ogni dove e in ogni ambito, ma anche per riconoscere come siano compromesse le nostre condizioni di salute e di vivibilità sociale, dobbiamo prima di tutto riconsiderare e riconoscere la vita nella sua essenza e nella sua totalità. Tutta la riflessione che nasce da questa cultura malata non può che essere a sua volta malata, o comunque parziale, non in grado di comprendere le ragioni profonde degli accadimenti, nel loro generarsi e nel loro manifestarsi. Ci vuole una rivoluzione culturale della coscienza individuale che, pre-sumibilmente, è nel segno dei tempi e, al riguardo, molti fatti apparentemente caotici e destabilizzanti, sono una prova di ciò, così come lo è tutto un fermento intorno a questi temi. Io penso che il mondo non stia attraversando una crisi economica o un nuovo fenomeno di migrazione, ma che stia attraversando una crisi molto più profonda, che ha radici e spinte a partire proprio da questa lettura e pratica della vita. E questo non è male, anche se dipenderà da noi, e di nuovo dalla nostra coscienza, trovare i modi per cambiare senza cedere alla rabbia e alla paura e, quindi, senza ricorrere alla violenza. Sarà questo a dirci del livello di civiltà e di consapevolezza umana raggiunto!

Renato, per dirmi del suo ritrovato "senso di vivere", mi scrive: «Ho notato, parlando con le persone che incontro, che si sta diffondendo sempre di più la presa di coscienza sul benessere psicofisico, in senso olistico».

Auguriamocelo davvero tutti!

TERRORISMO: UNA RIFLESSIONE PER L'UMANITÀ

La cronaca terroristica di questi tempi è davvero angosciante! Che ci piaccia o no, l'irreparabile è già accaduto, e ciò che emerge è solo il momento ultimo di dinamiche complesse, che hanno già fatto il loro corso e compiuto il loro danno. Ciò non significa che

dobbiamo arrenderci. Tutt'altro! Significa interpretare il fenomeno nella sua totalità, invece che limitarsi a demonizzare queste barbarie. Vedere il problema nel suo intero significa attivarsi seriamente, senza trascurare nulla, neanche il più piccolo particolare. Nell'immediato, con strumenti, strategie e competenze mirate, in grado di prevedere e prevenire ciò che ipoteticamente può accadere, attivando i protocolli necessari per salvare più vite umane possibili. Ma è nel lungo periodo che dev'essere fatto il lavoro più grande, cominciando a intervenire nelle dinamiche più profonde della vita e della personalità, perché sono lì le vere cause occulte e legittimate dall'ordine costituito. Principi, testimonianze, esempi, ma anche assenze che passano e operano, nel silenzio assoluto, attraverso la famiglia, la scuola, il lavoro… insinuandosi nella politica e nella società intera. C'è molto poco di quello che servirebbe per sviluppare responsabilità, autonomia, amore, empatia, ovvero tutti i requisiti per costruire l'equilibrio personale e la pace fra gli uomini. Pensate veramente che bastino un'esternazione o un richiamo al buon senso per contenere la rabbia, la paura, la disperazione che ci portiamo dentro? Pensate veramente che basti spaventare, o minacciare, ancor di più, con più determinazione o, addirittura, con la pena di morte? È solo una momentanea illusione che tenta di rispondere alla paura che la violenza ha generato. Nell'abbandono, nelle piccole/grandi violenze quotidiane, negli esempi e nelle testimonianze offensive, nelle ingiustizie e nel disagio personale, ci sono tutte le ragioni del mondo di ieri, del mondo di oggi, e di quello di domani, se non cominciamo a ragionare e a creare i presupposti correttivi adeguati. Qui non si tratta di giustificare la violenza esercitata con la violenza subita, o di riportare tutto a un'infanzia tradita: questo è facile, lo possiamo dire tutti. Significa farsi carico, come dicevo "per intero", di quello che è successo, perché solo così possiamo cominciare a lavorare per dare una prospettiva diversa e nuova al nostro futuro. Questa crisi altro non è che il segnale fisiologico di un vivere molto diverso da come dovrebbe essere secondo la natura degli uomini. Come per la salute fisica, se non si interviene nelle cause che generano le malattie, non sarà certo con farmaci "coprenti" che potremo porvi rimedio. Nell'immediato i farmaci possono essere utili, indispensabili per certi versi, ma il lavoro in prospettiva è di tipo educativo e culturale: deve recuperare la vocazione naturale alla salute, passando dalla conoscenza e dalla consapevolezza delle persone. Non c'è prospettiva se, al peggiorare delle condizioni di vita, ci s'illude di dare qualità e durata alla nostra esistenza, cercando di contenere e curare gli effetti collaterali che quelle stesse condizioni provocano. Allo stesso modo occorre ragionare sulle conflittualità, individuali e sociali. È la cronaca stessa che ci racconta esattamente tutto questo: abbandono, orfanotrofio, insicurezza profonda, vita emarginata, voglia di sopravvivere, di affermarsi in qualche modo, di far sentire la propria voce, cercando disperatamente l'ideologia del riscatto. Qualcuno, qualcosa, che possa dare un senso alla disperazione del sentirsi nessuno. Non vedendo, non sperimentando, la dignità della propria vita, non si può certo vedere, pensare, alla dignità e al valore della vita degli altri. Se non si è imparato a rispettare se stessi, non è possibile rispettare gli altri, ma per rispettare se stessi, senza il bisogno di supporti tanto estremi quanto deviati, è necessario essere educati al bene. Potrà suonarvi strano, ma in queste condizioni mi sembra tutto normale, inevitabile, direi. Il vero problema è che la politica, in quanto gestore della comunità, non si fa carico di intervenire in questa direzione, non si fa carico di quest'analisi e di queste considerazioni. Solo proclami di solidarietà, inutili dissensi, e tanto Ego, nei loro bla, bla, bla. Certo non saranno queste mie considerazioni a modificare il quadro delle cose, specie a livello internazionale, ma penso che sia giusto riflettere su tutto questo, per non affidare alla paura il proprio consenso e, di conseguenza, il destino della propria vita. Nel lungo periodo, il lavoro tocca le coscienze di ognuno, affinché "ognuno" faccia la sua piccola-grande parte di amore e di bene, per l'umanità intera, non dimenticando che, ognuno di noi, "è" l'umanità!

SECONDA PARTE

LA RISCOPERTA

1. Il principio biologico e spirituale

Tratto dal film *Matrix*:

Morpheus: «Ti interessa sapere di che si tratta, che cos'è? Matrix è ovunque. È intorno a noi. Anche adesso, nella stanza in cui siamo. È quello che vedi quando ti affacci alla finestra, o quando accendi il te-levisore. L'avverti quando vai al lavoro, quando vai in chiesa, quando paghi le tasse. È il mondo che ti è stato messo davanti agli occhi per nasconderti la verità».

Neo: «Quale verità?».

Morpheus: «Che tu sei uno schiavo, Neo. Come tutti gli altri, sei nato in catene, sei nato in una prigione che non ha sbarre, che non ha mura, che non ha odore. Una prigione per la tua mente. Nessuno di noi è in grado, purtroppo, di descrivere Matrix agli altri. Dovrai scoprire con i tuoi occhi che cos'è. È la tua ultima occasione, se rinunci non ne avrai altre. Pillola azzurra, fine della storia: domani ti sveglierai in camera tua, e crederai a quello che vorrai. Pillola rossa, resti nel paese delle meraviglie, e vedrai quant'è profonda la tana del bianconiglio. Ti sto offrendo solo la verità, ricordalo. Niente di più».

Quando riusciamo ad ammettere, ad accettare, a intuire che la vita non comincia e finisce nella rappresentazione formale e sensoriale, nelle storie che ci raccontiamo, nelle identità che assumiamo; quando cominciamo a capire che la realtà che incontriamo nasconde un disegno di portata molto più significativa, che è il disegno dell'anima, della coscienza, e che l'esperienza, il vissuto, ancor più, le difficoltà e la sofferenza, sono solo il tramite, il pretesto, l'opportunità; quando abbiamo compreso questo, siamo alla fine dell'equivoco esistenziale e all'inizio della riscoperta. Siamo pronti per un altro viaggio, per un'altra storia, siamo pronti per la vita, per le sue meravigliose rivelazioni e sorprese.

Per "principio biologico e spirituale" intendo esattamente questo disegno e questo mistero. Sono solito cercare di stimolare la consapevolezza delle persone dicendo che nessuno si alza al mattino pen-sandosi "materia ed

energia”, eppure è quanto di più reale esiste in noi. È molto difficile quindi che ci si preoccupi di capire, conoscere e considerare leggi e codici dell’una e dell’altra, e del loro interagire. Materia come corpo, organi, metabolismo; energia come pensieri, emozioni, stati d’animo: il tutto in una connessione interdipendente dove l’una influenza l’altra e viceversa. Questo principio, conservativo da una parte, evolutivo, dall’altra lo troviamo come ragione di fondo di ogni sofferenza e sta ad indicare, sempre, il mancato rispetto di quelle leggi e di quei codici.

Milena ha appena lasciato il mio studio. Le persone arrivano da me con un carico di dolore indicibile, e soprattutto, molto spesso, senza la minima cognizione del perché e del per come di tale carico. Siamo attaccati con le unghie al niente, a paure inesistenti, a sensi di colpa devastanti, a comportamenti suicidi. Nessuno più riesce a vedersi e a pensarsi per quello che è veramente e cioè una magnificenza divina; men che meno possiamo contemplare il disegno di quell’anima e di quella coscienza. Riusciamo a malapena a dare una descrizione sommaria di noi tra età anagrafica, domicilio, professione e qualche convinzione e bizzarria, spacciate per carattere o per propria verità inconfutabile, la propria idea sulla vita. Il mondo dentro è pieno di paure, sensi di colpa, rabbia, ed è pervaso da una latente sensazione di smarrimento e solitudine, anestetizzata in mille modi, con mille compensazioni. Quando condivido con Milena questa riflessione, questa visione, lei capisce perfettamente, mi segue, comprende la natura del suo disagio, il simbolismo dei suoi disturbi e delle sue malattie. È comprensibile anche la sua preoccupazione nel pensare che sia difficile uscire da questa trappola, da quegli automatismi. Milena però non sa che, molto probabilmente, è qui da me per volere stesso della sua anima.

Tutti noi prendiamo per buono quello che siamo e quello che sentiamo, solo dalla parte più superficiale del suo manifestarsi. Molto difficile – dicevamo – vedere il resto, vedere il tutto, vedere il disegno che sta dietro. Eppure tutto, proprio tutto, spinge per aprirci gli occhi, per affidare alla coscienza il destino di quell’anima, anzi, siamo qui unicamente per questo, per scoprirlo e per viverlo nella bellezza del suo manifestarsi spontaneo, in ogni istante e in tutte le sue forme. Al di là dei deliri della nostra mente, siamo qui per riconoscere questo inganno e per contemplare la nostra natura e la natura delle cose. È un viaggio obbligatorio, ma che può essere iniziato solo se qualcuno, qualcosa, ci apre a questa considerazione, a questa visione. Via via che ci s’incammina, via via che quell’intelligenza trova

spazio, ascolto, via via che s’impone sulla paura, sulla colpa, sulla rabbia, anche il senso di solitudine e di smarrimento se ne vanno; quell’intelligenza ci consegna altre chiavi sensoriali, altri sentimenti e percezioni, tutto si semplifica e tutto si fa più chiaro. Non sto dicendo che sia una passeggiata, la fine della sofferenza o la pace dei sensi, ma semplicemente che la vita s’impara vedendola anche nei suoi significati più sottili, più spirituali, e quindi ogni moto verrà accolto e benedetto, perché, se si manifesta, fa parte del nostro piano, e di ciò che l’Universo ha predisposto per la nostra realizzazione. Alla fine saremo, e staremo, negli stessi accadimenti di come si rivela questo piano della realtà, della personalità, della storia, ma con un altro occhio, con un’altra attenzione, con un’altra sensibilità. Vivremo di contemporaneità, ma aperti all’esperienza del profondo, al significato intimo e simbolico degli accadimenti, capaci di contemplare e seguire quel senso che guarda, e ci vuole portare, verso la libertà e il rispetto delle leggi della “materia” e della spiritualità. Libertà da tutti quei condizionamenti e luoghi comuni che tanto offendono la nostra costituzione e tanto ci impediscono di andare verso l’amore e il senso di comunione con il tutto da cui veniamo e di cui facciamo parte.

2. La verità (realtà) di Madre Natura

Parto da una citazione di Arnold Ehret, scrittore austro-ungarico della fine del 1800, fondatore dell'ehretismo (uno stile di vita basato sull'adozione di una dieta naturale che escludeva il consumo di prodotti di origine animale e industriale): «Qualunque cosa che non sia semplice e facile da comprendere non può essere la verità. Il resto è analisi, elucubrazione, sovrastruttura mentale». L'Esistenza è quindi assolutamente semplice: sono stati gli uomini a complicarla. Del resto ci siamo così allontanati dalla Natura che, per molte persone, la vita di oggi appare del tutto normale… Eppure: non beviamo più acqua pura, acqua di sorgente esposta al sole; mangiamo cibi pieni di sostanze chimiche o comunque "sintetici", in ogni caso non adatti al nostro corpo; respiriamo un'aria sempre più contaminata e viviamo in ambienti ancora maggiormente inquinati e inquinanti; stiamo pochissimo a contatto con la Natura; stiamo pochissimo sotto il sole; facciamo poca attività fisica; siamo sempre di fretta e stressati; ci riempiamo di medicine o altri prodotti chimici; non abbiamo tempo per noi stessi e per guardarci dentro.

Se l'Esistenza è semplice, e tutto tende all'equilibrio e all'evoluzione, per capire se stiamo sbagliando qualcosa, basterebbe chiedersi quanto siamo sani e quanto siamo felici. La nostra mente è condizionata a tal punto da dimenticare persino di farsi le domande giuste o di riconoscere questa realtà. In questa aberrazione generale è di nuovo un'affermazione di Ehret a indicarci la strada: «Dobbiamo ascoltare la Natura se vogliamo essere felici». Alla quale io aggiungo: «Dobbiamo guardare alla Natura, se vogliamo costruire i presupposti educativi della consapevolezza e recuperare l'integrità morale e fisica degli uomini di domani».

Ascoltare la Natura, ri-conoscere la Natura, ritornare alla Natura… apre a considerazioni senza fine che dovrebbero (devono) diventare la struttura portante di una nuova cultura e pratica del vivere. Una cultura che deve partire da una riflessione generale verso questa verità (realtà), per poi

declinare in tutti gli ambiti educativi; una cultura che deve investire la coscienza personale, e guidarci – semplicemente – verso il recupero delle nostre innate potenzialità, sia umane che ambientali, tanto sconsiderate e vituperate. Il fervore "spirituale" (se per spirituale s'intende il fronte delle domande esistenziali profonde) di questi tempi evidenzia la fine di un modello arbitrario e arrogante di pensiero, ed è sostenuto, oltre che dal buon senso, dall'evidenza della ricerca e delle nuove scienze… neuroscienze, nuova medicina e fisica quantistica in testa.

Le leggi del "sottile", dell'energia, ci rivelano e ci spiegano un meccanismo evolutivo di grande valore, nonché un aspetto fondamentale per la salute: per evolvere, come per rimanere saldamente sani e felici, occorre prendere coscienza della propria natura ed elevare le proprie vibrazioni (emozioni) verso la gratitudine, l'amore, la compassione ecc. Ma non solo! Questa è anche la sola condizione per innescare un processo di "contaminazione positiva" (l'ossimoro rende il concetto) finalizzata all'evoluzione del prossimo, verso frequenze interiori in grado di migliorare il livello di consapevolezza individuale. Il che significa favorire, attraverso una nuova forma educativa, un processo di crescita personale e sociale senza pari. Del resto, è esattamente quello che sta succedendo nell'attuale ordine costituito, solo che la "contaminazione" avviene per leggi innaturali e su vibrazioni (emozioni) di più basso livello, come la paura, la rabbia, la colpa ecc. Il risultato è sotto gli occhi di tutti.

Il "lavoro" da fare è sempre personale: questo complica un po' le cose, perché, come abbiamo visto, il cervello così manipolato dall'esperienza, dalla sofferenza e dalla cultura dominante, crede che le cose stiano come ha imparato a vederle, e confonde la sua percezione deviata come una lettura della realtà. Ma Madre Natura non fa sconti! Ed è così amorevole che spinge per riportarci nell'ordine vero delle cose. Sono gli uomini, le loro coscienze, che devono rendersi conto di questo errore di trascrizione e di lettura; sono le coscienze degli uomini "evoluti" che cambieranno il mondo e lo porteranno verso la pace, la salute e la serenità. È l'unica rivoluzione possibile perché cambierà il livello delle frequenze. La guerra, l'odio, la discriminazione sono solo un'illusione e risultano, e alimentano, lo stesso ordine di grandezza, che non ci porterà da nessuna parte. Lo sanno bene gli uomini che conoscono le leggi delle vibrazioni (emozioni), che hanno tutto l'interesse a tenere l'umanità nella paura, nella rabbia e nella colpa, perché questo è il loro sistema di dominio e di controllo delle masse.

Tutto, quindi, si circoscrive intorno all’importanza di riconoscere Madre Natura; è guardando a lei che possiamo avere la giusta ispirazione e trovare poi le risposte per qualsiasi aspetto della nostra esistenza. Lo è, e lo sarà, per il semplice fatto che Madre Natura è “madre” per eccellenza, e più di chiunque altro sostiene la nostra costituzione e la nostra energia. Lo è, e lo può diventare, fornendoci un grandissimo aiuto, in termini di visione, ma anche di armonia e vitalità, perché questa è la “natura” di Madre Natura.

3. Riscoprite la vita che c'è in voi

È solo un'esortazione ma anche una necessità; è una realtà, ma anche la "soluzione". Non ho, ovviamente, da rimproverare niente a nessuno, perché è semplicemente quello che è successo anche a me, nella mia vita, e che oggi cerco di far accadere nella coscienza delle persone che incontro, o che mi chiedono aiuto. Dietro ogni sofferenza, dietro ogni malattia, c'è un modo di essere contro natura, caratterizzato da eventi e circostanze, e non certo dalla consapevolezza di scelta e di stato. Per questo, la guarigione vera passa dal risveglio della coscienza, dal cambiamento, dall'azione capace di ripristinare risorse ed energie che sono già in noi, ci appartengono. Proprio per questo, il mio ruolo, il mio compito, è solo quello di accompagnare, di indicare la strada, per consapevolizzare sulle cause o sulla dinamica che hanno generato il male. La vera guarigione (esistono anche false guarigioni) parte sempre e solo da questo. Essere sani e felici, tutto sommato, è molto semplice: il guaio è che si agisce, si pensa, e ci si comporta, al contrario di come dovrebbe essere. Le regole, i principi o se volete la "normalità" acquisita, ci uccidono lentamente, in un'omologazione che ci spinge a un'inerzia e una passività che sono solo funzionali al sistema che, proprio su questa alienazione e ignoranza esistenziale, esercita il suo controllo e la sua speculazione. Ciò che si diventa, e di cui ci si accontenta, diventa un surrogato snaturalizzato di ciò che potremmo essere nella libertà e nel moto vitale. Ed è in questo moto spontaneo, guidato dall'energia universale e dalla nostra presenza, che risiede il segreto della salute e della felicità. Ma è anche vero che, in ciò che siamo diventati, si annida la difficoltà stessa al cambiamento e alla presa di coscienza.

Dice molto bene Mirzakarim Norbekov, dottore in psicologia, pedagogia e filosofia della medicina: «In ognuno di noi c'è una personalità geniale, eccellente e poderosa, che grazie alla pigrizia umana o agli errori umani, è costretta nei limiti delle "norme" in uso: norme che regolamentano le azioni, il comportamento, la verità e i concetti. Essere naturali, essere se

stessi, vivere in base ai propri veri sentimenti, percepire il mondo con l'anima aperta e non temere di essere rifiutati dagli altri, questa è la cosa più difficile. Tutto quello che si chiede è di cominciare ad agire, diventare una personalità creatrice. Se aumenterai intenzionalmente l'autostima e intensificherai la fiducia nelle tue forze, questo si rifletterà in ogni cellula del tuo organismo, come pure nel tuo comportamento, nelle tue azioni e nei tuoi sentimenti».

Ed è proprio così! Lo è nella storia di Renato e Paola, una coppia che, a 52 anni, ha un sussulto di vita da fare tenerezza. È bastata la loro presenza a una mia conferenza per far intravedere loro un'altra via, che non fosse solo quella delle diete e dei farmaci fin qui sperimentati a oltranza. Adesso, insieme, stiamo risalendo questo crinale per ritornare piano piano alla luce, per risolvere una comune obesità e molte patologie ad essa correlate, dal diabete alla rosacea e a molto altro, ma soprattutto per ridefinire una visione di vita, fisica e psicologica, fortemente rassegnata e compromessa in loro. C'è tutto il sapore e l'entusiasmo di una "rinascita", che mi onoro di poter guidare e favorire.

Lo è nella storia di Saverio, un ragazzo di 22 anni con un trascorso e una storia alle spalle di totale perdizione affettiva e sociale. L'ho trovato seduto sulle sue macerie, a piangersi addosso, a lamentarsi che niente va come dovrebbe andare. Un vissuto che si muove tra il trauma di una perdita familiare importante, il dramma di un padre difficile e violento e una relazione a dir poco complicata. Sopraffatto dagli eventi è animato da una disperazione che aggiunge legittimazione alla sua rassegnazione. È bastato rivedere lo scenario e fargli immaginare la possibilità di scelta e di azione per riscattare la sua passività e orientare diversamente il suo futuro e le sue decisioni.

Lo è nella storia di Giulia, che arriva nel mio studio spenta, senza energia. Si vede da come cammina, da come si siede, nell'espressione del suo viso, nel tono della sua voce e soprattutto nella difficoltà di perdere peso, nonostante la sua disciplina e osservanza nutrizionale. L'unico barlume di vita che mostra è il suo spiccato controllo intellettuale. Giulia è capace di convincersi che essere refrattaria a qualsiasi stimolo sia una prova di imperturbabilità e quindi di maturità. Dietro questa maschera c'è un'anima impedita che, proprio attraverso il suo corpo e il suo ristagno metabolico, esprime le sue pene e le sue difficoltà. Liberarla da quella prigione sarà una sfida entusiasmante, tanto per me, quanto per lei.

4. La via della consapevolezza

Da qualsiasi parte ci si giri, la parola “consapevole” risuona come un mantra o come un’esortazione per le sorti del nostro destino. Alimentazione consapevole… dimagrire con consapevolezza… consapevolezza e ricchezza… genitorialità consapevole… consapevolezza emozionale… consumo consapevole… e così via.

Wikipedia (l’enciclopedia più accreditata in rete) alla voce consapevolezza dice: «La consapevolezza fornisce il materiale “grezzo” a partire dal quale gli animali possono sviluppare delle idee soggettive circa la loro esperienza; il passo successivo alle idee è arrivare a scoprire la parte inconscia, diventando integralmente conscia: questa è l’illuminazione. L’uomo è l’unico animale che può raggiungere questo stato (il picco più alto di consapevolezza)».

Forse poteva essere detto in maniera più comprensibile. La consapevolezza effettivamente ci riguarda in quanto esseri umani ed è un aspetto della nostra coscienza. Siamo gli unici ai quali è data facoltà – e dovere – di rendersi conto di questa magia/mistero che è la vita. Gli altri animali, od organismi, sono e vivono semplicemente, senza se e senza ma: non ragionano, non decidono, non stabiliscono regole, leggi, consuetudini, in una parola, cultura. La consapevolezza è il processo che ci riporta verso questa realtà ed è l’unica strada per raggiungere e magnificare uno stato potenziale dell’essere che può risultare solo, e altrettanto semplicemente, dal riconoscere questa verità e dall’adottare un sistema di vita e un atteggiamento coerente con la nostra costituzione. Per prepararci a capire come il condizionamento possa alterare la percezione e mortificare l’esistenza basta pensare a quegli animali che, avendo a loro volta sviluppato certe aree del cervello, sono addomesticabili o manipolabili attraverso la cattività o l’ammaestramento. Siamo talmente abituati a pensarci separati dal tutto e a giudicare questo “tutto” come subalterno e sfruttabile a nostro uso e consumo, che se domani mattina una qualsiasi

specie, supponiamo i cavalli, che noi consideriamo inferiori o alla nostra mercé, cominciassero a comportarsi come noi umani, sicuramente questo paradosso ci riporterebbe alla “consapevolezza” più di quanto la nostra mente, così condizionata, sia ormai capace di fare. Il tema della consapevolezza, della coscienza, della spiritualità, dell’anima, ha sempre accompagnato la riflessione degli uomini e ci sono state epoche e civiltà dove questo legame era conservato e praticato attraverso tradizioni e rituali di forte interazione con l’energia dell’Universo. Adesso siamo, da una parte, nel momento di maggiore alienazione e separazione, e proprio per questo di grande sofferenza personale e sociale, dall’altra, con il favore della sofferenza, della tecnologia e della stessa scienza vicini alla riapertura delle porte della riflessione esistenziale, tanto da capire l’errore di fondo che plagia le nostre coscienze e le nostre vite. Consapevolezza significa quindi rendersi conto del condizionamento culturale ed educativo subìto e con esso il senso del proprio disagio e delle proprie difficoltà; significa liberare le proprie capacità e riprendere il proprio cammino evolutivo; significa sviluppare responsabilità e coerenza nei comportamenti; significa elevare naturalmente la propria esperienza verso emozioni quali la gratitudine, la compassione, il perdono; significa vivere nell’amore e nell’abbondanza e avere dalla vita stessa, dall’Universo, ciò di cui abbiamo bisogno per vivere felici, nella gioia e nella leggerezza. È così che funziona, oltre il delirio di onnipotenza e oltre l’arroganza della ragione! È talmente vero che ce lo ricordano la stessa fisica quantistica, le neuroscienze e l’epigenetica, con dovizia di argomenti e sperimentazioni. La dimensione dell’esistenza si sposta su piani invisibili dove pensieri ed emozioni, insieme ovviamente alla responsabilità delle proprie decisioni e dei propri comportamenti, diventano la chiave e il segreto del successo, della salute e della soddisfazione, in ogni campo e in ogni dove. La prova di quanto sia vero, è nel suo contrario: vivere nella paura, nella rabbia, nella colpa, mangiare cibo inadeguato e adottare uno stile di vita innaturale, ancora prima di credere al tema delle frequenze, della sintonia, della legge di attrazione. Non mi pare si possa pensare che siano le migliori condizioni per aspettarsi prosperità e benessere. La maggior parte delle nostre azioni, nell’arco della giornata, viene compiuta senza pensare a cosa sta succedendo nel nostro corpo e nella nostra mente. Se ogni tanto riuscissimo ad aggiungere un po’ di consapevolezza, forse, ci sarebbe più facile comprendere la nostra vita, aumentare la conoscenza di noi stessi e capire

cosa sta succedendo dentro di noi, ma soprattutto considerare i problemi per ciò che sono: opportunità. E allora, forza: c’è solo bisogno di rendersene conto e di vivere una vita consapevole.

5. La coscienza come stato dell'essere

Una delle difficoltà maggiori che, a posteriori, riconosco esserlo stata anche nella mia esistenza, e che oggi sono certo sia la principale problematica del vivere, è proprio la "presa di coscienza". Parlo della capacità profonda di accettarsi e di riconoscere le cose come stanno.

In tutte le espressioni di vita, tutto accade nel moto dell'energia, e della combinazione straordinaria delle forme e degli equilibri. In assenza di coscienza, tutto risulta lineare, istintivo. Nessuno si sogna di essere qualcosa o qualcuno diverso dalla propria natura. È curioso invece che gli uomini vivano come se fossero separati da tutto questo, indipendenti da tutto questo. Basterebbero questa semplice considerazione e questa evidenza per aprire uno spazio di riflessione e comprensione in grado di spiegare le ragioni profonde delle difficoltà e della sofferenza umana, ma soprattutto, questa "presa di coscienza", servirebbe per riportare la propria percezione, la propria visione, la stessa conoscenza, a favore della vita e non contro di essa. In parole povere verso quell'equilibrio naturale che può venire solo dall'assecondare la spontanea propensione che ogni cosa richiede in base alla sua natura. Per gli uomini l'istinto si intreccia con la coscienza, ed è quest'ultima che ci può guidare in questo percorso, verso questa riconciliazione. La partita è tutta qui.

La questione cruciale è quanto è influenzabile e condizionabile la nostra percezione, per le caratteristiche stesse del nostro cervello, al punto tale da influire così significativamente nella nostra vita.

Per gli uomini, l'evoluzione ha contribuito a un ulteriore sviluppo del sistema nervoso. Infatti, solo a loro tocca la facoltà del libero arbitrio e la liberazione dalla dipendenza assoluta dall'istinto, solo a loro è data la capacità di vedere e di capire oltre i bisogni e i sensi. Potremmo dire che questo è il fine ultimo e il significato più spirituale dell'esistenza, ovvero l'atto del rendersene conto e la facoltà/potere della presenza e della scelta.

In questa separazione rientrano e si spiegano, come dicevamo, tutti i deliri e le difficoltà del genere umano. *In primis* le nostre condizioni di salute, compromesse da una superficiale considerazione della nostra costituzione e da una mente che vive in uno stato perenne di eccitazione, dovuto a una serie di paure indotte dall'esperienza.

In secondo luogo, come sommatoria inevitabile, una conflittualità sociale che proprio nelle paure e nella separazione trova ragione d'essere e di manifestarsi.

La percezione della vita, la sua riproduzione, l'educazione che ne consegue, riproduce esattamente lo stesso errore, di generazione in generazione. Secoli caratterizzati da questa alienazione e dall'ingenua illusione di poter contenere, o curare, gli effetti collaterali da noi stessi provocati, in un decadimento senza fine. Senza l'attivazione della coscienza si rischia di identificarsi con la parte emotiva ferita, con la sensazione della paura e delle difficoltà, come fossero uno stato naturale. Senza l'attivazione della coscienza non è possibile riprendere il proprio cammino di crescita, comprendere lo stato emotivo, evolvere verso l'amore, il perdono, la fratellanza; non è possibile scoprire e sentire l'intuito, la forza vitale, la pace interiore. Nessuno ne ha colpa o responsabilità particolari, ma ognuno di noi ha la facoltà e la possibilità di rendersene conto e di redimere la propria esistenza contribuendo al bene dell'umanità.

Se si rimane del *bailamme*, si è testimoni dello stesso *bailamme*, indipendentemente dal ruolo e dalla responsabilità di cui si è investiti. Per "guarire" se stessi, e ancor più per aiutare gli altri, per contribuire al proprio e altrui cammino verso la libertà, è fondamentale prendere coscienza, non tanto di una risoluzione definitiva, ma essendo presenti nel processo dinamico della vita, per quello che realmente è, con la tenerezza e la pazienza necessarie.

La vita rimane in eterna e perenne evoluzione, ma quando è la coscienza, e non le emozioni o la mente, a guidarla, tutto diventa più semplice e possibile. Dice bene il filosofo William James: «Accetta che sia così. Accettare quanto è accaduto è il primo passo per evitare conseguenze di qualsiasi disgrazia». Ancora meglio il mio amico filosofo e grande pensatore Andrea Zurlini: «Il lavoro su di sé fa progredire ed evolvere spiritualmente. È il potere insito al nostro interno che è in grado di "decidere" come interpretare, vivere e trasformare ogni situazione… Gli alberi, la natura e gli animali, non sono in ansia, non si lamentano, non

fremono, non si ammalano di ulcere e non imprecano contro Dio». Quel potere si chiama coscienza.

6. Apri gli occhi (coscienza) e trovi la vita

Se fossimo in grado di riconoscere il senso e l'importanza della coscienza, o di ciò che rappresenta nella nostra esistenza, avremmo già risolto tutti i nostri problemi e tutte le nostre pene. I nostri sensi non ci aiutano in questo, anche se sappiamo che esistono le onde radio, la corrente elettrica, le biofrequenze, i campi magnetici, tanto che, in molti ambiti, siamo in grado di misurare e di utilizzare questa porzione invisibile della realtà. La coscienza entra un po' in questa dimensione, come parte integrante della natura e della costituzione che ci appartengono, al pari della nostra dimensione fisica più profonda. Se la coscienza non evolve, se non si espande, è come se rimanessimo "immaturi" nella parte più importante di noi: è come se, in qualche modo, impedissimo alla nostra natura di fare il suo corso, di poter esprimere appieno la sua potenzialità. Il problema è che, la coscienza, va aiutata nella sua crescita. Per la verità tutti gli organismi e tutte le porzioni del vivere hanno bisogno di sostegno e coerenza. Sappiamo, per esempio, quanto il favore del clima, del terreno, del nutrimento, dell'ambiente, siano determinanti per lo sviluppo di ogni forma di vita, predisposizione ed ereditarietà genetica a parte. Le necessità per la parte fisica, in un certo senso, sarebbero anche facili da intendere, data la loro visibilità e misurabilità. Il problema della coscienza, se vogliamo, complica le cose a partire dalla sua impalpabilità, ma anche perché è dallo stato di coscienza stesso che partono la nostra percezione, il nostro modo di sentire e reagire, i nostri pensieri e stati d'animo, e quindi, tutta la realtà che ci creiamo, a partire da quello che siamo in quel momento. Se, ad esempio, la nostra coscienza rimane bloccata in un condizionamento che le impedisce di evolvere, altrettanto rimarrà condizionata la nostra percezione e con essa tutta la rete di pensieri, sentimenti, emozioni, al punto tale da farci credere che quello che vediamo, sentiamo, pensiamo, siano la vera e unica realtà, perché altro non possiamo essere, fare e pensare.

La cosa non finisce qui! Dietro ai nostri pensieri, emozioni e stati d'animo, ci sono riflessi e risposte di adattamento neurofisiologico,

ormonale e metaboliche, oltre che convinzioni e credenze, scelte e comportamenti, con una forte ricaduta nelle nostre condizioni di salute e di benessere. Anzi, per le ragioni secondo le quali dicevamo di essere materia ed energia, connesse e interdipendenti, è proprio la parte più fisica di noi che risente del nostro livello di coscienza, sia in senso buono che cattivo, o per dirla in modo più evoluto, in senso più funzionale o disfunzionale. Da qui, appare chiaro, che tutto l'argomentare delle nuove scienze, della nuova medicina e della nuova educazione, non può prescindere dal tema della coscienza e dai suoi riflessi sul senso, come sulla qualità e la durata, dell'esistenza stessa.

Se immaginiamo, per semplificazione, tre gradi di maturazione della coscienza e il primo livello lo associamo ai primi anni di vita, quindi con tutte le fragilità/difficoltà della crescita e dello sviluppo, ci rendiamo immediatamente conto di come siano importanti le esperienze, gli esempi e le informazioni che riceviamo a riguardo.



Come il corpo ha bisogno di cura, attenzione, cibo adeguato, igiene ecc. la coscienza ha bisogno di amore, attenzione, fiducia, visione aperta. La sofferenza, la paura, la rabbia, la colpa, e con esse la disistima, l'insicurezza e la dipendenza, sono tutti segni di una compromissione di fondo, che, purtroppo, nel genere umano non ha più capo né coda.

Con questi sentimenti, con queste emozioni, è molto difficile affrontare la vita, ed è molto facile rimanere intrappolati in quel livello di percezione dal quale, a sua volta, è difficile pensare e provare qualcosa di diverso, essere qualcosa di diverso.



Tutto si plasma intorno a quello stato di coscienza: la realtà si crea a partire da quello che si è, e da ciò che si prova. Se portassi il ragionamento sul piano quantico, potrei parlarvi di legge di attrazione e di connessione con il mondo delle altrui emissioni e della matrice energetica universale, e dirvi che in quello stato si è in forte opposizione, si è “fuori sintonia”. Da questo punto di vista, oggi si dice che tutto il mondo è fermo al primo livello di coscienza: forse cominciano a tornarvi i conti di molte sofferenze, personali e sociali, sia della nostra epoca che della storia dell’umanità.

APRI GLI OCCHI (COSCIENZA)



2° LIVELLO

CONSAPEVOLE

gratitudine – amore – compassione – perdono

IN PERCEZIONE

salute – benessere – felicità



2° LIVELLO

CONSAPEVOLE

INCONSCIO INTEGRATO

EMOZIONI INTEGRATE

empatica / amorevole
padronanza emozionale
adattamento e flessibilità
equilibrio psico-fisico
riconoscimento della realtà

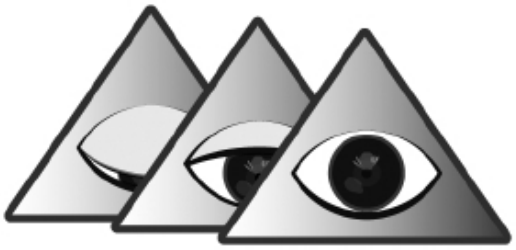
pensiamo – esprimiamo idee e opinioni – ci comportiamo (stile di vita)
ci relazioniamo con gli altri – comunichiamo (tono / viso /corpo) – ecc.

Il secondo livello di coscienza, può avvenire solo attraverso la “presa di coscienza”. Un passaggio complesso e complicato per l’esercizio stesso della mente che tende a conservare e riprodurre l’esperienza fatta, con tutti gli annessi e connessi.



Un passaggio che può avvenire in molti modi: spinto dalla sofferenza, attraverso l'intuizione, per mezzo dell'osservazione e del riscontro, con l'aiuto amorevole o, più semplicemente, con il favore delle circostanze, e, non per ultimo, speriamo con la lettura di questo libro. Dallo stato inconsapevole dell'essere, dalla dipendenza emotiva, verso sentimenti come l'amore, la gratitudine, la compassione, il perdono, ma anche verso l'autostima e l'autonomia, in una parola verso la libertà di essere, di sentire e di fare. In fondo si tratta di riprendere quel cammino evolutivo, quell'integrità, che vuole che la coscienza sia guida, pilota, ispirazione, della nostra esistenza e del nostro destino, promotrice di salute vera e di gioia di vivere. Solo così possiamo pensare a quel terzo livello nel quale sarà la coscienza stessa, nella sua piena maturazione, a consegnarci il senso profondo di pace e di comunione con noi stessi, con gli altri e con il mondo che ci circonda, perché questo è quello che siamo chiamati a fare, pena difficoltà di ogni genere e profonda infelicità.

APRI GLI OCCHI (COSCIENZA)



3° LIVELLO

SPIRITUALE

EVOLUZIONE SPONTANEA: sarà la coscienza stessa, nella sua piena maturazione, a consegnarci il senso profondo di pace e di comunione con noi stessi, con gli altri e con il mondo che ci circonda.

Apri gli occhi (coscienza)



1° livello
inconsapevole
rabbia
paura
colpa
disagio
in opposizione
sofferenza
difficoltà
perdita di senso



2° livello
consapevole
gratitudine
amore
compassione
perdono
in percezione
salute
benessere
felicità



3° livello
spirituale
pace
tolleranza
armonia
equilibrio
in sintonia
appagamento
serenità
chiarezza

7. Il disegno dell'anima

A pensarci bene, se ci fermiamo un attimo a guardare la vita da vicino, che cos'è se non un perenne, costante, sequenziale istantaneo accadere che contempla il tutto? Magia? Mistero? Energia creatrice? Sicuramente tutto questo, al di là di ogni logica e al di sopra di ogni idea artificiosa creata dagli uomini. Basta sedersi ad ascoltare, osservando questo pulsare in ogni dove. E chi siamo noi per pensarci diversi? Per non avere alcuna considerazione di questa "essenziale ovvietà" e del suo manifestarsi?

Eppure la vita non è nient'altro che la magnificenza di ogni attimo e, che lo vogliamo o no, ci siamo dentro fino al collo, solo che non cogliamo più alcuna sfumatura né alcun significato, perché siamo completamente separati da quell'attimo, immersi nel frastuono della mente, dei suoi pensieri, delle sue preoccupazioni.

Quindi, mentre la vita fluisce, noi siamo altrove. Paradossale vero? Così paradossale che l'attimo dopo non sappiamo nemmeno se saremo ancora vivi. Eppure lì, dove dovremmo essere, dove dovremmo stare, dove dovremmo sentire, non ci siamo, per cui perdiamo tutto il senso e tutti i particolari di ciò che accade; quel "senso" che, per sua natura, esiste esclusivamente in funzione della nostra realizzazione e unicità; quei "particolari" che sono i piccoli, grandi, miracoli che la Natura compie nel suo manifestarsi. Abbiamo bisogno di innocenza, di vuoto, semplicemente per poterci riconnettere con quella magia, quel mistero, quell'energia creatrice di cui, non solo ne facciamo indissolubilmente parte, ma è anche l'unica che sa esattamente dove e come condurci per capire chi, e cosa, siamo veramente. L'innocenza produce uno stato di grazia che diventa frequenza di connessione con l'energia universale. L'innocenza si afferma attraverso la spontaneità dell'essere, attraverso il fluire emotivo che si caratterizza intorno al piacere, all'amore, alla gioia. Uno stato dell'essere che i bambini liberi conoscono e manifestano molto bene. Sentimenti ed emozioni – se volete, frequenze – a loro volta di connessione e di creazione

della realtà. Queste sono le regole e le leggi dell'anima, le regole e le leggi dell'energia.

Ma – direte voi – se tutto è del tutto e nel tutto, perché questo progetto non si mantiene e si realizza comunque? Perché il disegno dell'anima contempla la perdita dell'innocenza primordiale, infantile, e usa la sofferenza come misura dell'allontanamento da essa, come spinta verso un suo recupero consapevole, verso la presa di coscienza della realtà e dei suoi piani, verso la responsabilità delle nostre decisioni e dei nostri comportamenti.

Dovremmo restare bambini in eterno? Certo che no! Quello stato ci serve solo a ricordare, a capire il punto di partenza e di arrivo della coscienza, se mai se ne riconosca il disegno e il senso. Si tratta solo – "solo" si fa per dire – di ritornare a quell'innocenza passando attraverso la vita. E per farlo è "obbligatorio", inevitabile, perdersi nell'oblio della ragione e delle illusioni. Così come occorre riconoscere il peso del condizionamento e dell'esperienza, superare l'inferno della separazione, dell'attaccamento compensatorio delle ferite, della paura. Solo così, e in nessun altro modo, si compie il disegno dell'anima, manifestando tutto il pulsare dell'Universo che è in noi. Insomma la storia vera, quella che oggigiorno si racconta nell'argomentare sulla spiritualità, quella che si va cercando da sempre per dare senso e pace alla nostra esistenza, è esattamente questa. Che meraviglioso "giro di Peppe"! Tutto per tornare da dove siamo partiti e per avere il premio del "paradiso" sulla terra. Capite da soli che se la vita fosse intesa e considerata soprattutto per questo processo, cambierebbe completamente il senso di quello che ci succede, e con esso il destino della nostra esistenza. Così come cambierebbero le prospettive, l'educazione, la medicina, la politica e più in generale, la cultura stessa del vivere. Non stiamo inventando niente: si è sempre saputo e ci è sempre stato raccontato. Forse avevamo bisogno di dimenticarlo del tutto, di provocare così tanta sofferenza e disperazione per tornare a occuparcene con più consapevolezza di una volta e su una scala che coinvolga l'intera umanità nel suo percorso evolutivo. Il processo è sicuramente in corso, i segni sono evidenti a partire dalle ragioni stesse della crisi di questa civiltà, e dai limiti delle sue considerazioni, così come sono presenti nella coscienza di un sempre maggior numero di persone.

Un processo che diventa anche, e finalmente, un'opportunità di ravvedimento personale e di guarigione profonda dai propri mali. Ma

soprattutto ci consente di riprendere, attraverso nuove chiavi di lettura e di interpretazione dell'esperienza e degli accadimenti, il proprio cammino nella direzione dell'innocenza, tanto indispensabile quanto necessaria, affinché il principio dell'anima che è in ognuno di noi, possa rivelarsi e compiersi secondo il suo disegno e le sue intenzioni.

8. Verso la coscienza di “Avatar”

Facciamo un’ipotesi fantasiosa, che tanto fantasiosa forse non è. Proviamo ad immaginare un essere nel suo massimo splendore, nella sua massima espressione vitale e spirituale: un’entità con una coscienza evoluta, dotato di facoltà “sovrannaturali”, connesso e sostenuto dall’energia dell’Universo intero, insomma un “Avatar”. Per stare sulla Terra, possiamo anche pensare a un essere umano come somma di capacità e caratteristiche fisiche, mentali e spirituali, che si sono già viste, qua e là, nell’esperienza terrena: atleti, pensatori, poeti, artisti, guaritori, veggenti ecc. A rigor di logica, tutto ciò è assolutamente possibile, e quindi potenzialmente reale. Esistono fenomeni incomprensibili alla scienza (come le guarigioni istantanee o a distanza, la preveggenza, la telepatia ecc.) che spesso vengono definiti come “miracolosi”, ma al di là di attribuire ad essi interventi soprannaturali, la realtà è che qualcosa di raro, e forse anomalo, è senz’altro avvenuto.

Continuiamo con il nostro gioco. Immaginiamo che a questo “Avatar” terreno fosse consegnata una nuova coscienza incarnata, embrionale, per la quale fosse chiamato a favorire la sua maturazione ed evoluzione fino al raggiungimento della sua piena espressione e potenzialità, fino a raggiungere lo stato di “Avatar”. Se l’esistenza fosse costellata dalla presenza di Avatar, per le coscienze di ognuno sarebbe cosa facile, la vita avrebbe un altro senso e significato e, molto probabilmente, vivremmo già in un altro mondo. In questo mondo fantastico sarebbe già chiaro il senso stesso dell’esistenza, e risulterebbe altrettanto chiaro che le difficoltà, i conflitti, le sofferenze, le emozioni, sono proprio il banco di prova, di crescita e di evoluzione della coscienza stessa.

Quindi, il nostro atteggiamento – che, non dimentichiamo, sarebbe facilitato dalla nostra “guida Avatar”, straordinaria interprete e testimone del processo – sarebbe a sua volta di apprendimento evolutivo. Così l’atto prevalente, attraverso la nostra presenza e la nostra osservazione,

passerebbe da domande come: che cosa posso imparare da questa prova? Che cosa mi vuole insegnare?

Che cosa accade, invece, nella nostra contemporaneità? Come premessa occorre dire che questa spinta, questa tensione, è scritta nella natura umana e nel suo processo evolutivo, ecco la ragione per la quale la sua negazione è sempre fonte di sofferenze e difficoltà, che hanno, di nuovo, il compito e il significato di riportarci verso la verità della vita. Ciò che compromette il processo è il fatto che la coscienza ha sempre bisogno, come abbiamo detto, della nostra presenza attiva, per far sì che si manifesti quel "lavoro trasformativo" che porta alla consapevolezza della realtà fenomenica. Tenere chiusa la porta delle domande vuol dire inabissarsi sempre di più. Purtroppo, per come funziona e interagisce la nostra mente, soprattutto a causa di una cultura che ha via via estinto ogni "Avatar" o, se vogliamo, ogni residuo di saggezza, le cose si sono andate complicando. Ma forse anche questa complicazione era necessaria all'evoluzione. Essersi allontanati così tanto dalla vita, ha sacrificato e sacrifica molte vite, ma ha anche creato i presupposti per un ravvedimento coscienziale senza precedenti, del quale si notano sempre più i segni evidenti, anche se spesso vengono interpretati in modo distorto, poiché distorta è la visione della realtà.

Morale della favola: c'è solo da augurarsi di comprendere che ognuno di noi è un "Avatar" straordinario e che possiamo smetterla di avere paura e di dare credito a tutta una serie di condizionamenti distorsivi che compromettono notevolmente la nostra mente e la nostra percezione. Dobbiamo cambiare prospettiva e atteggiamento; dobbiamo imparare a porci nelle situazioni considerando il favore, e il fine, del bene. Occorrono anche conoscenza e visione per portare su un altro piano la nostra esistenza, per una "fede" che giustifichi e motivi questo "lavoro", ancora prima di sperimentarne gli esiti e gli effetti.

Eppure l'atto di "fede" già lo conosciamo: nessuno si sognerebbe di pretendere un risultato, sportivo o professionale, senza preventivare il metodo, l'allenamento, la disciplina, la costanza e l'impegno. Si tratta solo di riscoprire ciò che è già dentro di noi e di farne una, se non la, ragione di vita. Il resto verrà da solo, e il gioco varrà la candela: parola di Avatar!

La "conditio sine qua non" è che ognuno deve fare per conto suo, tant'è che tutto ciò che accade è in sua esclusiva funzione e per la sua personale evoluzione. Nel momento che ci si rende conto che è tutto vero, e che è

possibile abbattere quel muro, abbiamo ottenuto il lasciapassare per diventare una coscienza “Avatar”.

Lo racconta molto bene Clarissa, 23 anni, una vita fatta di introversione, dolore, disorientamento, depressione, panico. Dopo aver partecipato a un mio corso sulla “riflessione consapevole”, viene e mi racconta che a causa di un pretesto (questa volta era la macchina), con il suo compagno la situazione stava degenerando, come al solito. Ma poi mi dice: «Mi sono fermata in tempo: ho pensato e riflettuto su quello che avevo capito. E invece di reagire con la mia solita modalità, l’ho abbracciato. E ci siamo messi a ridere entrambi. Non l’avevo mai fatto! Sono sempre stata una persona molto rigida e poco incline alle smancerie. Sento che questo sta cambiando la mia vita».

Quello era il muro di Clarissa. Ora lei ha un’altra luce negli occhi e un sorriso meraviglioso: sta per intraprendere il viaggio della coscienza e della libertà.

9. L’EVOLUZIONE DENTRO DI SÉ: LA RISCOPERTA

Più che di riscoperta, dovremmo parlare di risveglio, intuizione, rinascita, comunque, della necessità di cominciare a pensarsi in maniera diversa, vedendo le cose da un altro punto di vista. Non è certo facile fare questo, essendo pervasi fino al midollo da un’idea della vita così ridotta e bislacca, da problemi quotidiani di ogni ordine e grandezza, intesi come unica dimensione del vivere. In ogni caso, per allargare la nostra visione, per portarla oltre questa arbitraria riduzione, c’è una strada obbligata da fare, da percorrere, che non risparmia nessuno: questa strada è un’intima esplorazione, è un viaggio dentro di sé, che passa da un lavoro di consapevolezza, di riflessione, di osservazione e riconoscimento, ma soprattutto passa dall’arricchimento esperienziale che la vita ci dona in ogni attimo di essa. È un esercizio vero e proprio, che presuppone la conoscenza, l’apprendimento e la pratica nella realtà.

Abbiamo visto tante volte quante trappole e quanti meccanismi coercitivi impediscono il naturale evolvere della coscienza; abbiamo detto tante volte come la sofferenza, non solo risulti da questa in-debita riduzione, ma sia proprio una spinta amorevole verso questo processo. In ogni caso, con o senza il favore delle circostanze, è qualcosa che deve accadere dentro di noi. È sempre stato così e sempre sarà. L’idea che tale esperienza possa essere affidata a qualcun altro – politica, religione, medicina, guru, partner ecc. – è una pia illusione che arresta l’evoluzione e impedisce l’affermazione della responsabilità necessaria. Questo stato di cose crea dipendenza e attaccamento, e quindi sofferenza, che, spesso, esasperano e rinforzano ancora di più la perversione. I veri “maestri”, la vera educazione, la vera medicina, la vera politica, il vero aiuto, devono farsi interpreti di questa realtà, di questa chiave di lettura e distinguersi per coerenza e per umana, autentica, disponibilità. Tutto il resto, per quanto ci risulti normale, perfino indispensabile (pensate all’attuale approccio sanitario o all’ordine giuridico) è figlio di questo sistema e di questa “sottocultura” del vivere,

animata dal potere e dal controllo, dall'arroganza e dalla sopraffazione, dall'ignoranza e dalla manipolazione, dall'egoismo e dal tornaconto, dalla paura e dalla disperazione. Non porterà l'umanità da nessuna parte, se non verso l'inasprimento dei toni e verso pesanti conseguenze, nel tentativo ultimo di condurci a una debita riflessione sulla vita. C'è molto da fare, è vero! Ma l'evoluzione è dentro ognuno di noi e lo è come stato naturale della coscienza stessa. Lo è come senso della vita, e come riflesso dell'Universo, che all'uomo ha riservato questo compito e questa possibilità.

Nessun tentativo logico/razionale può spiegare il senso dell'esistenza, se non, di nuovo, per riduzione cinico/materialistica di questa stessa nostra civiltà, e non è certamente facendo finta di non vedere, evitando le domande "chi siamo, cosa siamo", o "perché moriamo", che possiamo pensare di avere risolto le cose. Nella ripresa di questo orizzonte di riferimento, chiamato, forse impropriamente, "spirituale" (impropriamente solo perché può generare fraintendimenti con qualcosa di remota memoria) si creano i presupposti per riconoscere i nostri equivoci, per allontanarci dalle nostre illusioni. Questo passaggio è fondamentale, e va anche detto che non ci si può rimproverare nulla a riguardo, ma solo far notare che se si rimane incagliati, si continua a riprodurre lo stesso gioco, la stessa riduzione, e quindi tutta la sofferenza e tutto il mal-essere di cui siamo partecipi.

Naturalmente, come abbiamo più volte sottolineato, tutto questo ha notevole rilevanza sul nostro sistema nervoso, e un grande effetto sulle nostre condizioni di salute, vuoi per reazioni endogene improprie (pensieri, emozioni, stati d'animo, stati energetici ecc.), vuoi per comportamenti contro la nostra natura e costituzione (stile di vita e alimentazione in testa).

Sono molto attratto dalla cultura sciamanica: la mia esperienza professionale e di vita, prima di questo approfondimento, mi aveva già rivelato alcune profonde verità. Come tante altre tradizioni del passato, la "medicina" degli sciamani racconta molto bene questo percorso. Ciò che la distingue è la rappresentazione delle varie fasi del processo attraverso le caratteristiche di diversi animali. Al ser-pente è riservata la parte istintuale, il legame con la terra e con la natura delle cose, ma anche la proprietà di cambiare pelle, identità. Nell'attaccamento e nella dipendenza temiamo il cambiamento e, in questo modo, perdiamo la possibilità di sperimentare nuovi modi di essere che potrebbero renderci più felici o rivelarci parti di

noi, lontane dal condizionamento e dalle ferite patite. Al giaguaro tocca l'idea della forza vitale, del coraggio. Il giaguaro vive libero dalla paura, non ha bisogno di dar prova di sé, vive una vita sicura ed equilibrata. Incarnare la saggezza del giaguaro ci dà la fiducia necessaria per avventurarci ed esplorare con coraggio, sicuri di dirigerci là dove dobbiamo andare, agendo in sincronia con lo scopo della nostra vita. Il giaguaro ci restituisce potere e fiducia. Al colibrì è riservata l'idea dell'immobilità, intesa come imperturbabilità rispetto agli eventi e al chiasso di una mente ossessionata da sfide, drammi e dettagli quotidiani; è la capacità di mantenere la pace interiore qualunque cosa accada intorno a noi. Ma anche quella di poter avventurarsi in territori inesplorati e trasformare la nostra vita in un viaggio epico, a prescindere da quanti siano gli oceani da attraversare. Il colibrì rappresenta un radicale cambiamento di consapevolezza; affida alla Coscienza Superiore il viaggio della propria anima. E per finire l'aquila, ovvero la capacità di vedere i dettagli e l'immensità del creato. La serenità che la visione dell'aquila procura, dissolve l'illusione della separazione e ci riconnette in un disegno molto più ampio, in una coscienza molto più vasta. Al pari di un'onda del mare, siamo individui distinti e unici, ma allo stesso tempo non siamo mai separati dal mare, dalla nostra origine. Il dono dell'aquila consiste nella capacità di ricominciare da zero, liberi dalle vecchie storie su chi siamo, svincolati dalle aspettative, dalle paure o dai dubbi.

Così gli sciamani disegnano il processo della vita, della consapevolezza. Una mappa, un orientamento, che ridona senso e gratitudine per ogni attimo, per ogni difficoltà, perché se ne contempla il significato e l'opportunità di apprendimento e di crescita. C'è quindi un lavoro da compiere su se stessi, una strada da percorrere, lunga e tortuosa, ma altrettanto affascinante e appagante, per la propria esistenza, per la propria salute e per il futuro del mondo. Naturalmente il "risveglio" non ci assolve dal dovere di affinare il nostro pensiero, migliorare i nostri atteggiamenti e comportamenti, avendo cura e considerazione della nostra dimensione fisica.

Un'ultima cosa, che mi è particolarmente cara e chiara, che di norma avviene spontaneamente dettata dal senso del dovere e come atto di gratitudine. L'evoluzione di sé e la visione del tutto di cui si è indissolubilmente parte, contemplano il compito e l'intenzione di condividere con gli altri ciò che realmente è, e ciò che si è imparato. Non

occorrono grandi sforzi e grandi propositi. Tutto accade da solo, semplicemente, attraverso la coerenza del proprio essere e del proprio fare, una volta liberati dalle pene della paura e della solitudine, perché così è scritto nella legge della coscienza e dell’amore universale.

10. Guerrieri vitariani

Come in tutte le cose, lo studio, la conoscenza e l'esperienza sviluppano competenza e capacità di comprensione. Chi fa un lavoro come il mio ha la grande opportunità, e fortuna, di misurarsi con i temi dell'esistenza, nonché di verificare costantemente principi, presupposti e correlazioni di molti fenomeni e processi dell'umano vivere. Dopo tanti anni, tantissime storie e situazioni, mi sento di dire: «È proprio così!». Tutto origina nell'avvilimento di sé, nell'interpretazione limitata e limitante della vita, così come ci viene raccontata e tramandata. La riduzione alla quale ho spesso alluso si caratterizza in modi diversi in ogni cultura, e produce altrettante aberrazioni che danno luogo a molta sofferenza personale e a molta conflittualità sociale.

La strada della saggezza e della pace, della salute e della vitalità, deve passare necessariamente dalla cultura e dall'educazione, ma dev'essere una cultura che interpreta la vita nella sua essenza, supportata da un'educazione che la sostiene.

Che saggezza e che pace possiamo aspettarci dalla paura e dalla rabbia? Dalla separazione e dalla discriminazione? Che salute e che vitalità volete che si affermino senza alcun rispetto della nostra natura e costituzione? Eppure basterebbe veramente poco. Basterebbe – si fa per dire – se le cose non fossero così compromesse sul piano delle idee e della percezione.

Qualche giorno fa, tornati dalle vacanze, ci siamo accorti che la piantina di basilico, nel suo vasetto, stava soffrendo, e probabilmente morendo, per mancanza di nutrimento, di acqua. Innaffiata, in meno di mezz'ora è tornata nel pieno del suo vigore. Quell'energia, quella forza, quella capacità di risorgere, è in ogni essere vivente, in ognuno di noi. Se solo riuscissimo a pensarla, a interpretarne la presenza, se solo riuscissimo a conoscerne i codici e l'intenzione, se solo riuscissimo ad averne cura e governo, se solo fossimo "integri", saremmo una forza della Natura, saremmo dei "guerrieri vitariani". Essere guerrieri non ha niente a che vedere con il fare la guerra,

ma ha a che fare con il coraggio di vivere, e di affrontare la vita sapendo di avere dentro di sé il favore dell'Universo e dell'energia vitale.

Questa è la fase storica del rendersene conto, perché quel coraggio e quell'energia, per potersi rivelare, hanno bisogno della nostra considerazione, della nostra immaginazione, ma anche della nostra disciplina. Quel coraggio e quell'energia hanno bisogno di visione, direzione e sostegno per potersi esprimere e diventare entusiasmo, fiducia, passione e, quindi, salute e benessere totale. Quel coraggio e quell'energia non hanno certo bisogno di essere mortificati da uno stile di vita inadeguato, e da tensioni inopportune. Siamo nelle condizioni del mio basilico sofferente e, nel paradosso, stiamo lucidando le foglie invece di innaffiare le radici. Potrà sembrare strano, ma se ci siamo lasciati condurre dalle allettanti promesse di un consumismo che dona piacere immediato al posto di salutare benessere, diventa difficile riuscire a vedere la realtà delle cose.

Ma nel mio studio, nella mia vita, nelle storie e nelle sofferenze delle persone, nelle loro "fatiche" di vivere, ci sono esattamente questa realtà e questa irragionevole miopia.

Non è certo disconoscendo o negando questa verità, limitandoci a curare i mali in superficie che possiamo venire a capo delle cause profonde della sofferenza. Il dato più comune, e più incredibile, che incontro è il totale oblio esistenziale, e la totale incapacità di percepire cosa sta succedendo.

Nonostante le nostre drammatiche condizioni di salute e i segnali di fenomeni ambientali sempre più allarmanti, tutto passa nella totale indifferenza, presi da una frenesia senza tempo e senza precedenti. Siamo talmente anestetizzati da accettare, con rassegnazione e passività, qualsiasi degenerazione, e siamo diventati come quel mio "famoso" basilico abbandonato a se stesso, privi di energia e di vitalità. Abbiamo venduto l'anima al diavolo, o piuttosto ci è stata rubata in cambio di qualche effimera illusione o ancora, se volete, siamo tutti vittime di un errore generale di considerazione e di interpretazione della vita. Che ci piaccia o no, che catturi o meno la nostra attenzione, questa è la causa principale della nostra attuale debilitazione, ma è anche la strada della rinascita, della guarigione, per non dire del destino evolutivo del genere umano e della pacificazione del pianeta.

Paola, l'ultima in ordine di tempo che mi chiede aiuto, così si racconta: «Ho tutto quello che avrei potuto desiderare, una laurea, un lavoro, una

splendida bambina… anche gli altri mi chiedono… di cosa mai posso lamentarmi?». Ma Paola è pervasa costantemente dalla paura, come lei stessa dice: «Vivo un passo indietro, nella continua preoccupazione di sbagliare: sul lavoro, con la bambina, nei confronti degli altri. Sono molto stanca e molto infelice». La paura ha molte facce, tutte indotte dal vissuto. La paura inibisce la vitalità, la passione, sottrae energia e ci fa credere che quello che si prova faccia parte del proprio carattere e del proprio destino, ci rende vittime al posto di guerrieri.

Paola arriva con una dermatite seborroica. Il suo pensiero ossessivo e ridondante di essere immeritevole, non all'altezza, trova per quella via, con quella manifestazione, un suo modo per "spingerla" al cambiamento. Per quanto Paola abbia cercato ogni tipo di cura, di trattamenti locali, che possono certo aver alleviato, alcune volte, i suoi sintomi, questa è indubbiamente la sua occasione per un "salto di coscienza". Ma è altro che occorre curare: è quell'idea di sé così mortificata e mortificante per la quale, la sua dermatite, svolge proprio un compito amorevole e funzionale, nel tentativo di riportarla alla vita.

Ricordo Alessandra, vittima di un cancro devastante per il quale sembrava non esserci via di scampo. Alla fine della sua battaglia e della sua vittoria, è capace di scrivermi: «Ciao Corrado, ho appena letto lo scritto che mi hai mandato "Giorgia e la sua anima" e ora sono molto felice… Concludi dicendo "l'immaginazione crea la realtà e aiuta a risvegliare l'anima", ed è proprio quello che è accaduto a me. Oggi proseguo ancora più convinta su questo percorso, che senza malattia non avrei mai intrapreso, quanto bene mi sarei persa!».

Mentre sto scrivendo, un mio giovane amico, praticante anche lui di arti marziali, sta per essere operato per un neurinoma. Questo è stato il mio messaggio: «Mi raccomando, tu sei forte quanto basta per affrontare questa prova come un vero "combattente". Io sono con te, perché so cosa significa lottare e vincere. È così che si diventa veri "guerrieri" nella vita. Ti aspetto per scambiarci "quattro cazzotti". In bocca al lupo».

A Roberto senesi… Amico e uomo di coscienza

Roberto Senesi era, prima di tutto, un uomo vero. E, come tale, con il favore dell'energia, impegnato nella ricerca e nella diffusione del bene. La sua morte, così tragica e inaspettata, così fuori tempo e fuori luogo, ci ha riportati immediatamente alla vita. Sì, alla vita! O meglio, a ricordarci della vita. Per metterci alla prova, per andare oltre il dolore, oltre lo smarrimento, oltre l'angoscia del "non senso", oltre l'attaccamento. Era un tema molto caro a Roberto, del quale si faceva interprete con la sua saggezza e la sua elevata intuizione. Certo, per chi ha intrapreso il cammino delle domande e della riflessione coscienziale, le difficoltà, le sfide quotidiane sono già intese come un messaggio salvifico, una strada da percorrere verso la libertà. Anzi, è proprio questo tipo di sofferenza che spesso ci spinge verso la nostra personale ricerca interiore, sempre che l'inconsapevole desiderio di porre fine al dolore non ci porti verso qualche cura risolutrice più o meno immediata. Molto spesso alcune questioni, come ad esempio la morte, rimangono sullo sfondo di un vivere quotidiano per il quale ce n'è d'avanzo dei piccoli/grandi esercizi di "liberazione" e di riflessione.

La presenza nel "qui e ora", che è la dimensione della realtà nel suo accadere, non può che risultare da questo lavoro, dal guadagnare una consapevolezza capace di affidare all'intelligenza dell'anima un evolvere naturale verso il bene e l'amore.

Un lavoro spontaneo e intuitivo in grado di produrre una trasformazione che ci liberi dai condizionamenti e da una dipendenza emotiva che altrimenti blocca il processo tenendoci legati, immancabilmente a un passato più o meno assimilato e patito.

La vita ci vuole liberi e liberati da questi meccanismi. Che sia un percorso oltre il tempo, portato cioè da vite precedenti, o semplicemente il risultato della nostra attuale esperienza, poco importa. Per ritrovare senso, pace, salute, armonia, questa è la strada, proprio perché la coscienza è il motore e il senso stesso dell'esistenza, oltre le nostre vicende personali, oltre la nostra percezione mentale e sensoriale, oltre la contemporaneità storica e la sua rappresentazione socio-culturale. Roberto lo sapeva e ce lo viene a ricordare, ancora di più, mettendoci di fronte, in un colpo solo, a questa verità.

Ora, non ci provo nemmeno ad avventurarmi nel territorio dell'esoterismo, dell'Aldilà. Non ne ho i mezzi, e nemmeno le facoltà, e non sarebbe nemmeno il senso di questa mia riflessione. Di una cosa sono certo: con la razionalità, nel condizionamento, nella dipendenza emotiva, nell'illusione del controllo, c'è solo stasi evolutiva e sofferenza e, di conseguenza, la vita diventa un calvario. La forza di Roberto, che era già nei suoi occhi e nel suo cuore, veniva proprio dal suo cammino evolutivo, dall'autenticità dei suoi dubbi e delle sue domande, dalla capacità di dare ascolto a questa attrazione naturale che non tutti sappiamo interpretare, intendere, ascoltare. Un viaggio che è, e dev'essere, di ognuno di noi, del quale Roberto aveva grande rispetto e considerazione. Sapeva che ognuno ha tempi e modi propri, così come sapeva che, nel "perdimento", si innescano vuoti e bisogni per i quali i rischi del plagio e della dominanza egoica sono molto forti nel creare illusioni e dipendenze.

Però, e questo ci accomunava in modo speciale, sentiva anche la responsabilità di poter essere, e di poter contribuire, alla libertà degli altri, avendone a sufficienza della propria, per evitare ogni abuso o interferenza. Non so se la morte di Roberto è parte di un disegno coscienziale che contempla anche questo "sacrificio". È vero nondimeno che molti segnali lasciano supporre tale ipotesi, il che addolcisce questa tragedia e la rende più amorevole di quanto si possa immaginare, più simbolica di quanto il dolore e la perdita ci facciano umanamente provare. E ha ragione chi dice che la "lezione" più nobile e grande, Roberto, ce la sta dando in questo momento, mettendoci di fronte a una prova enorme, quella dell'impermanenza, del non attaccamento, del perdono, dell'andare oltre, verso un fluire alla scoperta di quella coscienza che è di tutti, che non ha logiche, ma solo un manifestarsi, di suo, perennemente evolutivo.

In un passaggio del suo libro *Ogni cuore un percorso*, Roberto scrive: «Il tuo lavoro più importante qui sulla Terra è amarti e imparare ad amarti – e non sarà sempre facile. A volte

sarà molto, molto impegnativo… Con quello scopo come tuo obiettivo tutto il resto andrà al suo posto… un'apertura maggiore, una maggiore comprensione, una passione più grande, un desiderio più grande di essere qui, il desiderio di essere!». Proprio per questo Roberto, per quanto doloroso sia, con la sua uscita di scena, lascia un messaggio carico di vita e di amore per la coscienza di ognuno di noi. Ora, davvero, possiamo solo ringraziarlo e imparare a vivere di questo.

Confessioni di un guerriero senza età

Quest'anno compio 64 anni. Non sono poi molti! Sono solito scherzare e dire che dipende da come vedi le cose. Se pensi di vivere 120 anni, sei solo a metà del percorso, poco più che adolescente. Se invece ti riferisci alla durata media (bene che vada 70-80 anni) e alle condizioni di salute che siamo soliti vedere, allora è facile intristirsi o rassegnarsi al declino. Non ho alcuna certezza, ovviamente, ma so esattamente che differenza fa pensarla in un modo o nell'altro. Certo è, che continuo a fare le cose che più mi piacciono e più mi divertono. Ma cosa dico! Molto meglio e molto di più! Ricordo quando, a 18 anni, pensavo a quanti anni avrei avuto nel duemila, cercando di fantasticare come sarei stato. Oggi mi fa tanta tenerezza ripensare alla mia ingenuità di allora. A quei tempi, non avrei mai potuto immaginare che proprio la mia "vita futura" mi avrebbe indicato, pian piano, attraverso errori e sofferenze, la strada da intraprendere. Quante illusioni e quanta innocenza c'erano in me. Non potevo essere niente di diverso, ovviamente: l'intero contesto sociale e culturale aveva tutta una sua connotazione fuorviante. L'errore di allora è l'errore di oggi, e l'errore di sempre. Alla fine, il problema principale, che si nasconde dietro ogni supplizio, ogni malattia, che impedisce l'evolvere dell'umanità, è sempre lo stesso: siamo lontani dalla nostra essenza e dalla nostra costituzione, dal nostro legame con l'Universo. Così lontani da non ipotizzarne nemmeno l'idea. Così lontani, gli uni dagli altri, da essere diventati nemici di tutto e di tutti, vittime della nostra separazione, della nostra paura e della nostra solitudine. È tutto qui! Nel bene e nel male. Nel bene, perché questo ravvedimento di coscienza ci apre le porte del paradiso, della salute, dell'amore e della pace; nel male, perché questa distorsione rende la vita un inferno, svilendone il senso.

Qualche tempo fa, in una conferenza stampa, intorno ai temi dell'educazione, dicevo che l'insegnamento di cui siamo capaci, non contemplando lo sviluppo della personalità e le nostre prerogative costituzionali, è quello di favorire la continuità degli stessi tormenti e degli stessi errori: vorrei dire "degli stessi orrori".

Certo, esserci lasciati alle spalle molte ingenuità – dal boom economico degli anni Cinquanta alle illusioni ideologiche degli anni Settanta, fino all'arroganza del pensiero di poter curare ogni male senza preoccuparsi delle cause che lo generano – apre uno spazio di riflessione oscurato da secoli, forse senza precedenti. La crisi di oggi, guardando oltre la sua rappresentazione superficiale, è contemporaneamente un segno tangibile di questa alienazione, ma anche un'opportunità per la coscienza umana. La prova del nove è che, così come può cambiare il destino della propria esistenza, allo stesso modo potrà (dovrà…) cambiare il destino dell'umanità. Anzi, la prima è condizione "sine qua non" per la seconda. La cosa complicata è la difficoltà a uscire dalla propria percezione, dal proprio condizionamento, dalla propria "educazione" e soprattutto dai propri tormenti, e avere questa "illuminazione". Sarebbe abbastanza se riuscissimo a immaginare che siamo fatti per vivere, per essere liberi, per essere forti; ne avremmo abbastanza per vedere da un altro punto di vista il senso dell'esperienza, degli errori, delle paure, delle malattie. Tutto quello che imputiamo agli altri viene dal nostro sentire e dal nostro essere. Per questo si dice che gli altri ci fanno da specchio; per questo si dice che gli occhi sono lo specchio dell'anima. Quante cose potremmo capire, quante cose potremmo cambiare per diventare quel divino, quell'Avatar, che siamo e

che possiamo essere per natura? È ciò di cui parlano, da sempre, tutti i grandi saggi, pensatori e santi; è ciò di cui vi parlerà chiunque si faccia interprete della vita vera; è ciò di cui vi posso parlare oggi, che non certo avrei potuto affermare o pensare a diciotto anni. Ma oggi, a 64 anni, mi sento di dire che va tutto bene, che tutto accade per riportarci alla luce, e ognuno di noi, se lo vuole, può aiutare qualcun altro ad accendere la sua luce. La settimana scorsa, la mia amica Tiziana, anima sofferta ma tanto nobile ed elevata, mi ha mandato un post che è perfetto per chiudere questa riflessione.

«Ogni guerriero della luce ha avuto paura ad affrontare un combattimento.
Ogni guerriero della luce ha tradito e mentito in passato.
Ogni guerriero della luce ha imboccato un cammino che non era il suo.
Ogni guerriero della luce ha sofferto per cose prive di importanza.
Ogni guerriero della luce ha pensato di non essere un guerriero della luce.
Ogni guerriero della luce ha mancato ai suoi doveri spirituali.
Ogni guerriero della luce ha detto "sì" quando avrebbe dovuto dire "no".
Ogni guerriero della luce ha ferito qualcuno che amava.

Perciò è un guerriero della luce: perché ha passato queste esperienze, e non ha perduto la speranza di essere migliore».

Proprio per questo, a 64 anni, mi sento un guerriero della luce.

IO, PADRE… NON VOLUTO
(RIFLESSIONI DI UN PADRE NON PENTITO)

Ho cominciato a fare il padre senza volerlo, senza saperlo. Continuavo a dire a me stesso che "avrei fatto un figlio" quando mi sarei sentito pronto. Pronto a che cosa non lo sapevo allora e non lo so nemmeno adesso. Un altro argomento giustificativo era quello di resistere all'idea sconsiderata di mettere al mondo una creatura in questa realtà di ingiustizie e di difficoltà. Penso che, se non ci avesse pensato la vita, avrei potuto condurre un'intera esistenza a scansare responsabilità e a crogiolarmi nel mio mondo di fantasie e tormenti, o, forse, chissà quali altre occasioni, frangenti o pressioni mi avrebbe riservato il destino per evolvere verso la realtà. Quando ripenso a quell'epoca, a quei ragionamenti, rivedo tutte le mie paure e tutta la mia fragilità di allora, e solo ora capisco quanto quella prova, per me, sia stata cruciale. Oggi è tutto più chiaro, tutto più semplice. E nelle difficoltà degli altri, nei tormenti del vivere quotidiano, nei conflitti personali e sociali, nelle malattie, rivedo quel perdimento e quella spinta ma, purtroppo, anche la difficoltà di rendersene conto. Oggi, grazie a quest'esperienza, che mi ha "costretto", nel bene e nel male, ad affrontare molti dei miei demoni, vivo meglio ma, soprattutto, riesco ad aiutare chi ha bisogno, chi mi chiede aiuto, partendo dal vissuto, prima ancora che dal poter esibire chissà quale accredito formale.

Essenzialmente, io sono nato con mio figlio. Qualcun altro rinasce da una malattia, da un abbandono, da una depressione, da una tragedia. Anche per me è stato così. Quanto Luca muoveva i suoi primi passi, altrettanto io muovevo i miei, nella direzione della realtà. Certo che pensare alla crescita di un figlio, e doversi preoccupare contemporaneamente della propria, è una bella partita. Naturalmente questa è una lettura/ricostruzione a posteriori: a quei tempi neanche me ne rendevo conto. Il cambiamento è stato un processo spontaneo e pieno di contraddizioni però, i sentimenti, le emozioni e l'amore che nascevano da quella situazione, hanno pian piano plasmato e ammorbidito la mia mente e il mio cuore. Del resto, questa è la mia storia. Non è che essere padre, o genitore, automaticamente mette in moto la propria evoluzione. Anzi, molto spesso, nel mio studio, incontro sofferenze e difficoltà di relazione, a dimostrazione che, in quei casi, sono prevalse le rabbie e le paure patite a qualsiasi sollecitazione successiva. Quelle rabbie e quelle paure purtroppo finiscono nell'introversione personale o nelle modalità di relazione, con danni e conseguenze inevitabili sia sullo sviluppo

della personalità che nell'inasprimento dei rapporti come nelle condizioni di benessere psicofisico. Quello che è certo, è che per me, questa situazione, non cercata, non richiesta, chiaramente casuale e contro ogni resistenza, è stata la mia prova, la mia occasione. Sul piano pratico, una goccia che ha corroso la mia corazza e le mie difese, preparando il terreno e le condizioni ad aperture di pensiero e di visione che sono venute solo successivamente, e solo grazie a questo lavoro di ammorbidimento. Un lavoro passato attraverso un forte contatto fisico, dal condividere tempo, giochi, passioni, e animato dalla curiosità e dall'osservazione disincantata. Non è stata sicuramente una passeggiata e nemmeno priva di effetti collaterali o contraccolpi. Le cose con la mamma di Luca non sono andate altrettanto bene, credo per collisioni e implicazioni sulle quali nulla abbiamo potuto, perché chiedevano una capacità "adulta", e una consapevolezza che non avevamo. Con Luca, in un certo senso, è stato più facile. La pressione era inferiore, e io avevo tutto il tempo di sperimentarmi, senza dover fare i conti con il mio carico emotivo conflittuale, tanto che, quando lui, era più in grado di comprendere, anch'io ero più pronto a parlare di me, con una visione della vita sufficientemente libera per dare un contributo alla sua libertà. Ai suoi 17 anni ho sentito persino il "dovere" di chiedergli scusa: un pretesto per rivedere insieme, dal punto di vista umano e coscienziale, tutta una serie di errori e sofferenze che hanno fatto parte della nostra vita, liberandole così dall'idea della colpa o della rabbia. Poi, da padre, con questa maturità, con questa responsabilità, ho osservato e vigilato le cose da lontano, non perdendo occasione di confrontarmi e rapportarmi con Luca, via via che acquisivo, attraverso la mia personale riflessione, aspetti che ritenevo utili alla sua esperienza, alla sua crescita. Così mi sono accorto che si comincia a comprendere la vita quando la si deve spiegare ai figli. Amo la nostra relazione per il peso/significato che ha avuto, e ha, nella mia vita. Adesso Luca è partito, con la sua compagna, per l'Australia. Ha lasciato sicurezze e comodità che autonomamente si era costruito e guadagnato in Italia. Ha lasciato tutto questo per vivere un sogno. Siamo stati insieme alcuni giorni, non accadeva da molto tempo e ci siamo, per così dire, "aggiornati" sulle ultime intuizioni/ conoscenze, ma ci siamo anche abbracciati, coccolati e, soprattutto, abbiamo riso tanto. Nella sua scelta, nel suo modo di stare al mondo, nel suo sogno, ci trovo tutto quello che oggi mi fa inorgoglire di essere stato padre, quel padre "non voluto" che mi ha dato tanto. Grazie bocia!

IL FASCINO STRAORDINARIO DELLA VITA

Con la mia amica Marta, psicoterapeuta romana di scuola "milleriana", faccio molto spesso interminabili, piacevoli e proficue discussioni telefoniche. Questa amicizia è stata, ed è, molto preziosa per la mia vita (cosa che non ho mai confessato nemmeno a lei), e ancor più per la mia professione di studioso del comportamento umano. Non solo mi sono "bevuto", a suo tempo, su suo consiglio, molti libri di Alice Miller, psicologa, psicoanalista e saggista polacca, naturalizzata svizzera, con grande beneficio per la mia conoscenza sulla dinamica aggressiva, ma ogni volta che io e Marta ci sentiamo, per una ragione o per l'altra, mi porto via sempre qualcosa di utile. Anche quando mi capita di tenere il filo di un discorso, la competenza di Marta, la sua esperienza e la sua sensibilità fanno sì che mentre argomento con lei, argomento anche con me stesso, insomma: la racconto, e me la racconto. Occorre dire che, se il piano riflessivo è molto "impegnativo", è certamente anche molto umano, nonché ironico e spesso sdrammatizzante. Proprio come credo dovrebbe essere nella vita. Oggi, in una delle nostre animose conversazioni, mi sono trovato, mentre parlavo, a prendere molti appunti, continuando a dire: «Questo che ti dico, potrebbe essere argomento per il mio nuovo libro». Di cosa parlavamo di tanto interessante? Siamo alle solite: la vita oltre l'apparenza del suo accadere, oltre i fatti e i misfatti, e cioè il tema della coscienza. Un processo che contempla e dipana ogni genere di conflitto e sofferenza, anche quella che viene da un inadeguato stile di

vita o da un'alimentazione fortemente invasiva. Un percorso che porta a una nuova consapevolezza del vivere e del pensare la vita, che ci rende responsabili delle nostre scelte ed eleva sentimenti ed emozioni che, non solo contribuiscono a mantenerci in salute, ma rendono entusiasmante la vita stessa. Quello che sta succedendo è veramente qualcosa di nuovo. Il fatto stesso che sempre più persone "prendano coscienza" del loro stato crea un fenomeno nuovo, che si traduce, per sommatoria di nuovi pensieri ed emozioni più elevate, in un nuovo campo energetico, che a sua volta diventa azione, consapevolezza, realtà, evoluzione.

Chi intuisce il valore di questo messaggio, e ne percepisce le potenzialità, non si ferma alla casualità o alla semplice coincidenza, ma entra in un flusso energetico nuovo, che in breve lo porterà non solo a cambiare il suo stile di vita, ma ad espandere concretamente la sua coscienza, consentendogli di comprendere ciò che prima non riusciva nemmeno a immaginare. Chi invece non vive in questo cambiamento di stato, al contrario soffrirà maggiormente, non capirà e, inevitabilmente, aumenterà il suo disorientamento. Lo vediamo in ogni campo: nella politica, nel sociale, nella religione, nel lavoro, nelle condizioni di vita personali. L'evoluzione è inarrestabile, tocca e toccherà le coscienze di ognuno di noi, pena rimanere incagliati in una dimensione che sta crollando per lasciare il posto a un nuovo mondo, animato appunto da una nuova coscienza e dal vero, onesto, consapevole intento di migliorare le cose.

Se hai appena lasciato la sponda di un'identità distorta, della paura e dell'attaccamento, se hai appena cominciato ad andare oltre, a immaginare l'Universo, l'energia, il disegno della tua anima, allora sei in grado di accogliere e di seguire il flusso del cambiamento che ti si propone. E ne gioverà la tua vita, il tuo benessere, sarai più attento a ciò che mangi e a come vivi, ma sarai anche più in grado di amare te stesso e gli altri. Molte persone che mi chiedono aiuto sono semplicemente incagliate nella loro storia, nelle loro paure e in una visione distorta della realtà. La sofferenza viene per aiutarci a sciogliere i nodi. Chi ha la fortuna di rendersene conto, di lasciare quegli ormeggi, e di avventurarsi verso il largo, godrà del favore del vento del cambiamento, e potrà riprendere il governo della sua esistenza e delle sue peculiarità conservative e amorevoli. Questo nuovo vento soffia forte sulle vele, e agevola sia il proprio viaggio che l'intero processo del cambiamento. Sono sempre più convinto che siamo in una fase storica di grande trasformazione, che occorre intuire e agevolare, per se stessi, per gli altri, per la Terra, per il mondo intero. Ho chiuso la telefonata con Marta condividendo con lei proprio l'aspetto dell'aiuto ma anche l'importanza della coerenza e dell'onestà d'intenti, perché non basta avere visione del processo, ma è necessario esserne testimoni, in prima persona. Solo in questo caso si è pervasi da una forza magica, che viene da una nuova coscienza e una nuova percezione dell'amore, che non ha niente a che vedere con quello che si legge nei libri: dobbiamo sperimentarlo di persona.

«Ecco Marta, il fascino straordinario della vita è tutto qui, in questo viaggio». Marta ha aggiunto: «Bene, questo mi sembra perfetto per un capitolo del tuo nuovo libro».

TERZA PARTE

VERSO IL CAMBIAMENTO

1. La rivoluzione personale

Il mondo che abbiamo creato
è il prodotto del nostro pensiero
e dunque non può cambiare
se prima non modifichiamo
il nostro modo di pensare.
Albert Einstein

Ci siamo! Dopo secoli di una visione frammentaria e segmentata della vita, di una forzata riduzione meccanicistica e materialistica del corpo e del creato, stiamo assistendo alla riscoperta di ciò che è sempre stato e sempre si è saputo: l'uomo è un tutt'uno, e parte del tutto che anima l'universo. La scienza dogmatica e arbitraria che ha accompagnato questa illusione si trova a fare i conti con l'approfondimento dei fenomeni e dei processi, e palesa sempre di più i costi e la sofferenza, in termini personali e sociali, di una simile semplificazione e presunzione.

Sull'onda di questa rivoluzione in corso, perché di rivoluzione si tratta, abbiamo, oggi più che mai, la possibilità di raddrizzare le sorti della nostra esistenza, e di gettare le basi per costruire una nuova cultura del vivere, che salvi gli uomini, ed emancipi il mondo di domani. Di rivoluzione si tratta perché cambia i paradigmi e le aspettative del cambiamento. Per favorire questo processo, l'artefice principale non sarà la politica, la sanità o l'ultimo guru di turno, ma solo, ed esclusivamente, la coscienza di ognuno di noi. Bene, se fosse vero – e Dio solo sa quanto lo è – questo, in un certo senso, rappresenta un vantaggio, perché ci dice che la nostra realtà, o se volete il nostro destino, è principalmente nelle nostre mani e nelle nostre decisioni, ci dice che siamo noi il vero "governo" della nostra vita. Ciò significa che le cose cambiano, e possono cambiare a partire dal nostro cambiamento. Di che cambiamento stiamo parlando? Essendo noi un organismo perfetto, dotato di potenzialità infinite, al mondo per elevare il nostro stato di coscienza e, con esso, la capacità di portare a compimento il

nostro progetto di vita, di amore, di pace profonda e di felicità, nella salute e nel benessere, è ovvio che, in qualche modo, occorre sapere come stanno e come funzionano le cose. Occorre usare l'intelligenza, la ragione, *in primis* per riconoscere questa verità, e poi adoperarsi per favorire il mantenimento e lo sviluppo di queste prerogative e virtualità. Se lo avete appreso lungo il corso della vita, nell'esperienza e nelle testimonianze a voi vicine, se, in qualche modo, avete fatto tesoro della sofferenza o delle difficoltà, allora sapete di cosa sto parlando, ed è probabile che siate molto presenti a voi stessi, e sulla via dello sviluppo e della crescita. Ma se vivete senza la minima considerazione e comprensione di ciò che siete e di come funzionate, di quello che è accaduto, che accade e che accadrà, c'è il serio pericolo che viviate una vita imprigionati in comportamenti, emozioni e stati d'animo molto limitativi e causa di difficoltà e malattie. Non c'è colpa ovviamente, ma in questo stato si rischia di non incontrare mai quella forza potenziale, di non immaginarla nemmeno, e di vivere una vita intera lontani da sé e dalla realtà, peraltro con un bisogno continuo e smanioso di benessere e di equilibrio, di pace e felicità, perché questa è la tensione implicita delle cose. Ma se tutto questo è scritto nella natura delle cose, e quindi anche in quella degli uomini, che cosa impedisce che tutto ciò accada spontaneamente e si conservi?

È proprio qui che "casca l'asino"! Come abbiamo visto, l'esperienza che facciamo, l'educazione che riceviamo, il mondo così come lo vediamo, come ci viene spiegato, canalizza i nostri bisogni primordiali e li veste di interpretazione culturale, tanto da far sembrare normale e naturale ciò che normale e naturale non è. Prendete, per esempio, come ci alimentiamo e pensate, a partire dal bisogno naturale di nutrire, di sostenere, il nostro organismo, come ci risulti normale acquistare e consumare cibo e bevande industriali come se fosse la cosa più ovvia. Per darvi la misura della nostra "cecità" vi racconto questa cosa. Qualche tempo fa ho visto in televisione un servizio delle *Iene*, su un esperimento nutrizionale applicato a un gruppo di persone, abitanti della Terra dei fuochi [zona ad alto tasso d'inquinamento sita nella Regione Campania; *N.d.R.*]. Il tentativo era quello di verificare se si potesse alleggerire la contaminazione da metalli pesanti attraverso l'alimentazione. L'esperimento, che passava semplicemente da un'educazione alimentare verso cibi e abitudini più naturali, ha dato dei risultati sorprendenti. Tanto sorprendenti da aver migliorato le condizioni di benessere generale delle persone, ben oltre lo straordinario dato registrato

sui metalli. La chiusura della giornalista è significativa per il nostro ragionamento: «Ma allora se ha fatto del bene a persone che vivono in condizioni così a rischio, vuoi che non faccia bene ad ognuno di noi?». Ed è questo il punto. Nonostante l'evidenza offra spunti riflessivi, l'interpretazione si ferma al dato giornalistico, e lascia aperto un interrogativo troppo debole per arrivare alla coscienza della gente. Rendetevi invece disponibili alla riflessione, alla conoscenza e soprattutto al cambiamento, e la rivoluzione che deve accadere, accadrà. Nonostante tutto, oggi è sicuramente più facile di ieri.

2. Coerenza e responsabilità

Non c'è presa di coscienza senza sofferenza… la gente arriva
ai limiti dell'assurdo per evitare di Confrontarsi con la propria anima.
Non si raggiunge l'illuminazione immaginando figure di luce,
ma portando alla coscienza l'oscurità interiore.
Carl Gustav Jung

Per parlare di coerenza e responsabilità è necessario fare alcune premesse, cercando di andare oltre il senso comune con il quale si pensa a queste due qualità umane. Per contestualizzare quello di cui vi voglio parlare, mi aiuta, in parte, la consapevolezza che tale argomento sia fondamentale "per la vita". Ma anche qui, il rischio di cadere in un meccanismo riduttivo di cosa generalmente s'intenda per "vita", è molto alto. E allora proviamo a portare su un altro piano la questione. Intanto, proviamo a staccarci dall'idea che la vita umana sia un fenomeno limitato al suo tempo terreno, e cioè che si nasca, si viva e si muoia, e "fine della partita". Occorre anche abbandonare il pensiero che l'esistenza risulti dalla somma, accidentale e casuale, di episodi ed eventi o, ancora, che tutto si limiti all'istinto e alla soddisfazione di bisogni primari o secondari che siano. Se riuscissimo anche solo a ipotizzare che esista un disegno, un fine molto più grande, per il quale sono in gioco forze ed energie superiori che, attraverso l'esperienza terrena, ci portano ad affrontare una sorta di prove, o meglio, "tentativi", per il raggiungimento di uno stato interiormente (spiritualmente) elevato, allora cambierebbe completamente tutto. Le difficoltà e i problemi potrebbero essere intesi come delle opportunità di riflessione e di crescita, oltre il nostro sentire e patire umano, anzi, è proprio da quel sentire e patire umano che possiamo allargare la nostra percezione della realtà, oltre il suo manifestarsi. Stiamo parlando della "coscienza", o se volete dell'anima, intesa come dimensione portante dell'esperienza umana. Stiamo parlando della "spiritualità", come lo spazio di considerazione ed evoluzione della stessa. Come a dire che tutto accade in funzione della coscienza, perché,

nella sua espansione si rivela il senso dell'esistenza, e il fine ultimo della vita stessa. Non considerare questa dimensione, compromette profondamente il nostro equilibrio e aumenta il nostro bisogno di attaccamento egoistico alla materialità, nell'illusoria speranza di trovare una pace, un'armonia, che intuiamo ma non sappiamo afferrare. In questa limitatezza esistenziale, caratterizzata da una diffusa "non conoscenza", dalla separazione e dalla paura, precludiamo ai nostri sensi e alla nostra mente quella corretta percezione del vero "essere" umano, accumulando malattie di ogni tipo che altro non sono se non l'ultimo tentativo di risveglio della nostra coscienza. Dall'altra, ridurre la nostra percezione di vita ai meri accadimenti, senza considerare e interpretare il loro significato simbolico, senza ipotizzare questo disegno e questo fine superiori, significa rimanere vittime della parte più banale e fuorviante della realtà. Carl Gustav Jung, psichiatra, psicoanalista e antropologo svizzero, diceva molto bene: «Chi coglie il senso simbolico della realtà ha trovato la chiave della vita». Per fare questo occorre, quindi, riconoscere il piano rappresentativo della realtà e contemplarne il nesso con la dimensione dell'anima.

Capisco! Prestare attenzione a tutto ciò, all'interno della nostra, se vogliamo, semplice realtà quotidiana, può apparire un problema. Ma se ci guardiamo intorno, e cominciamo a mettere insieme un po' di pezzi, potremo vedere che, forse, non è nemmeno tanto difficile. Siamo in una fase trasformativa – penso – senza precedenti, al tramonto dell'illusione materialistica che ci ha portati in una condizione di conflittualità con noi stessi e con il nostro prossimo e, proprio per questo, abbiamo la possibilità di aprire una nuova partita della vita. Se ne stanno accorgendo in molti, in ogni campo. Il tema della coscienza e della consapevolezza, le loro implicazioni su pensieri, emozioni, stati d'animo e comportamenti, diventano ragione per una nuova cultura e una nuova visione della vita, che ridefinisce principi e valori esistenziali mai raggiunti fino a ora. Stiamo veramente penetrando l'ignoto. Il cambiamento che deve avvenire, e che occorre favorire, deve svilupparsi in una prospettiva di recupero di un potenziale fin qui inespresso e, fin qui, fortemente compromesso. In questa prospettiva possiamo pensare, e dire, che tutto accade a fin di bene, e che, molto probabilmente, non finisce tutto qui. Da ciò l'idea che l'esperienza terrena, attraverso il dolore e le difficoltà, non sia altro che un tentativo amorevole per spingerci in questa direzione, verso questa animistica evoluzione.

La coerenza a cui mi riferisco parla di questo, di questa visione, del farsi interpreti e testimoni del processo di cambiamento che è ormai in atto, contro il quale nulla potremo, se non coglierne il senso e seguirne il flusso per compiere il nostro allineamento all'energia del tutto. Che lo vogliamo o no, che lo comprendiamo o no, siamo esseri cosmici e, come tali, siamo (dovremmo essere…) un tutt'uno con l'Universo al quale apparteniamo.

La responsabilità di cui parlo risulta dalla suddetta coerenza, che prima di tutto dev'essere un atto d'amore per sé, per poi diventare un atto d'amore e di aiuto alla vita di tutti, nessuno escluso.

3. Cambiare? Sì, però… è difficile. Le trappole della mente

Essere depressi è un'abitudine;
essere felici è un'abitudine;
e la scelta spetta a te.
Tom Hopkins

Che mi trovi in una conversazione tra amici o in coaching relazionale non è tanto difficile portare una persona ad ammettere una verità oltre le sue apparenze, oltre le ragioni delle sue presunte convinzioni e certezze. E non è nemmeno difficile descrivere e farle comprendere il meccanismo perverso nel quale si è infilata, facendole riconoscere le emozioni di fondo che stanno alla base dei suoi comportamenti "invisibili" e del malessere nei suoi umori e nelle sue relazioni. Questa comprensione è possibile e relativamente semplice. È il passaggio successivo che incontra difficoltà e insidie, delle quali la persona è spesso vittima inconsapevole. Vittima di un processo perverso, che se non si conosce e non si considera, si rischia di essere portati in uno stato di perenne disagio psicologico che rende difficile, se non impossibile, qualsiasi proficua trasformazione. Certo se fossimo cresciuti nella libertà, nell'amore e nel rispetto, nella consapevolezza che tutto accade per sua natura, correttamente dentro di noi, abituati all'ascolto e all'osservazione, alla responsabilità e all'autenticità, alla spontaneità e alla verità… vivremmo un'altra vita, e non saremmo nel mondo in cui siamo. Abbiamo già detto che siamo qui per questo, e che tutto ciò è il significato vero dell'esistenza, per compiere questo viaggio, per ritrovare questo senso. Tutto il resto è perdizione, virtualità, interpretazione artefatta, e il nostro stato, fisico, psichico o sociale che sia, è la misura esatta della nostra distanza da questa verità e dalle sue regole. Essere cresciuti invece nella paura, con il peso del giudizio, nella rabbia e nella colpa, proiettati verso l'esterno, tesi a dimostrare, o apparire, piuttosto che a essere, totalmente assenti nelle proprie decisioni, rassegnati agli eventi e alle circostanze,

condiziona il nostro cervello e la nostra percezione a tal punto da farci credere che questa sia la realtà, tenendoci, inevitabilmente, lontani dal pensiero di poterla cambiare. Il cervello lavora così! Si suggestiona per ripetizione di situazioni, di eventi, di emozioni, di comportamenti, che esegue poi per abitudine, in modo automatico: è la sua stessa natura neurologica. Se lo lasciamo fare ripete incessantemente ciò che è abituato a fare, a pensare, a provare. Tutto il nostro essere passa da questo meccanismo, sia che riguardi una nostra personale difficoltà o un atteggiamento sociale anestetizzato dall'assuefazione. In questo stato, la persona è quasi totalmente governata dalla sua mente inconscia, e ciò che accade in una conversazione amichevole, o all'inizio di un dialogo terapeutico, non ha niente a che vedere con la visione profonda, con il cambiamento. È come se la persona fosse separata da se stessa. È per questo che dopo un'iniziale comprensione sul piano della logica, cominciano i "ma" e i "però", che sono un modo per farci rientrare nell'alveo delle abitudini, senza troppi sensi di colpa o preoccupazioni. Altre volte, quella stessa mente, quelle stesse abitudini, ci fanno credere che "è difficile", trascurando quanto sia veramente difficile vivere in quello stato e in quelle condizioni. Al di là quindi di una razionale comprensione, la nostra mente continua a operare secondo ciò che ha appreso e sperimentato, fintanto che non riattiviamo la nostra presenza connaturata alla nostra centralità biologica, riprendendo il comando delle nostre decisioni/azioni, fintanto che non ci rendiamo conto che in ogni istante possiamo riconoscere ciò che viene automaticamente da quella memoria, imparando a scegliere diversamente, sperimentando nuove vie, nuove risposte, nuovi comportamenti, coerenti con la nostra natura e propedeutici al nostro viaggio esistenziale, della libertà, dell'autenticità e dell'amore. Mi ricordo Grazia, in una telefonata, mentre alternava ai suoi "hai ragione", altrettanti "sì, però"… Oppure Laura, che nel prendere coscienza di alcuni suoi meccanismi emotivi di grande sofferenza, invece che gioire del futuro che l'aspettava, sicuramente sempre diverso dal passato, la cosa che la preoccupava di più era che "fosse difficile", dimenticando appunto, come dicevo, quanto lo fosse vivere in quello stato. Per non parlare di Giorgio, e di quanto fosse impegnato con la sua logica a dare un senso e una spiegazione alle cose, nel tentativo di oscurare un mondo fatto di paure, disistima e insicurezza. Non voglio né criticare né giudicare nessuno, e sono consapevole che esistano seri e bravi professionisti della mente, ma

rimango attonito e amareggiato, nel sentire spesso, dalle persone che incontro, che in anni di terapie psicologiche varie, non sono ancora riusciti ad avere quella restituzione alla vita che meritano di diritto, al di là di ogni prestazione professionale più o meno retribuita.

4. “O TI ELEVI O TI LEVI” (IL CAPOVOLGIMENTO DI PROSPETTIVA)

Quanta saggezza andata persa. Oggi il più grande “lavoro” dell’uomo è proprio il recupero della verità. Una verità persa per strada ma che la vita non manca di ricordarci ogni santo giorno. Come? Con le sue regole, con il suo linguaggio, attraverso il significato vero degli accadimenti. Senza considerazione che la nostra esistenza sia qualcosa di diverso da come comunemente la intendiamo, secondo i canoni della civiltà, delle varie culture, dell’educazione ricevuta, è molto difficile fare tesoro dell’esperienza ed evolvere verso l’estasi e la gioia di vivere. Ciò che abbiamo dimenticato è qualcosa che trascende i nostri sensi e i nostri calcoli. Ha a che vedere con ciò che anima il creato, con un’intelligenza superiore che governa ogni cosa, con l’amorevole tensione che fa sì che accada ciò che deve accadere, per il nostro meglio, per la nostra realizzazione. Lo vediamo bene nei nove mesi di gestazione, nei quali tutto accade senza alcuna azione o decisione volontaria, e lo vedremmo ancor di più se fossimo costantemente in contatto con l’Universo (l’uomo è un tutt’uno con l’Universo), e con il contenuto simbolico e profondo dei fatti. È solo così che, anche dietro una malattia, potremmo vedere questa tensione, questo amorevole senso di correzione, di avvertimento: un messaggio che la Natura e il nostro corpo stanno cercando di inviarci, per ritrovare la strada smarrita, e modificare finalmente le condizioni che l’hanno fatta perdere. È solo così che s’impara a non giudicare alcuna esperienza, ma a osservarla soltanto, cercando di capire che cosa fa star male, traendo spunto per crescere. Senza questo cambio di prospettiva o, se volete, senza questa elevazione spirituale, diventa difficile ottenere insegnamento dalla vita. L’ho capito a mie spese, e oggi lo vedo costantemente nelle storie delle persone che incontro. Vite talmente “avvitate” da non immaginare minimamente cosa stia succedendo veramente dentro di esse e, men che meno, quale sia la strada, il

cambiamento, utile alla felicità. Nel film *The Shift* – Il cambiamento – il protagonista Wayne Dyer (noto psicologo e psicoterapeuta americano) dice molto bene: «Nella vita non dobbiamo affannarci, preoccuparci, dobbiamo abbandonarci fiduciosi, con la certezza che tutto quello di cui abbiamo bisogno ci verrà dato». Ed è proprio così! Gesù stesso, quando guariva qualcuno, gli diceva "la tua fede ti ha guarito", intendendo che è l'atto del credere che fa il miracolo. Oggi sappiamo, a partire dall'effetto placebo, quanto il pensiero, la speranza, la fiducia, siano fondamentali e funzionali all'equilibrio, alla conservazione dello stato di salute, importantissimi nei processi di guarigione. Lo abbiamo visto nelle ricerche del biologo Bruce Lipton, che ha "distrutto" il dogma della determinazione genetica. Lipton ha detto: «Come viviamo, come pensiamo, come ci atteggiamo nei confronti della vita, è più potente dei geni che ci sono stati dati. Bisogna vivere da innamorati e, di conseguenza, rendere, la vita un paradiso in terra; è così che la nostra mente influenza e cambia i nostri geni». Lo psicologo Paul Ekman, famoso per le sue scoperte sulle microespressioni facciali, durante le sue ricerche, scoprì un'altra cosa importante, e cioè che «non soltanto l'espressione deriva dal nostro stato d'animo, ma anche il contrario, cioè le nostre espressioni influenzano lo stato d'animo». Da qui il proverbio popolare «Cuor contento il ciel l'aiuta». Insomma il rapporto causa-effetto è bidirezionale: non soltanto se sono felice rido, ma anche, se rido divento felice. Esorto spesso le persone a guardarsi allo specchio per prendere coscienza della propria espressione del viso. A volte basta questo banale esercizio per rendersi conto del proprio stato d'animo e della "faccia" con la quale si affrontano il mondo, le relazioni, gli incontri; un modo per sperimentare come una piccola variazione autoimposta possa cambiare il destino di una giornata e il proprio stato umorale. Questi sono tempi di grandi segnali evolutivi. Da più parti vengono testimonianze e intuizioni, ma anche riscontri e contributi scientifici, che riaprono la partita della vita, e ci rivelano sempre di più, sia le cause e le ragioni della perdizione attuale, sia la strada da percorrere per recuperare questa dimensione smarrita. Tutti i fenomeni sono riconducibili all'esperienza e all'evoluzione personale; tutto ci riporta all'elevazione del proprio stato di coscienza, senza il quale sarà difficile, se non impossibile, guarire veramente, costruire la propria gioia, ma soprattutto, pensare al mondo di domani. Vedere tutto dall'alto, comprendere il disegno superiore e abbandonarsi con convinzione a questo disegno, è il "nostro"

capovolgimento di prospettiva. Allora tutti i conflitti, le ripicche, le ansie, le preoccupazioni, diventano piccoli piccoli, e svaniscono. Se non si riesce in questo passaggio, si rischia grosso. La vita, ci piaccia o no, è spietata: non fa sconti. Questo è il senso dell'antico adagio «o ti elevi o ti levi».

5. Vivere o creare la vita?

Albert Einstein diceva: «La realtà è pura illusione, sebbene un'illusione persistente». Cosa intendeva Einstein con questa affermazione? Che tutto ciò che facciamo, vediamo, tocchiamo e viviamo non è reale? Non esattamente. Einstein intendeva dire che ciò che credi a proposito del mondo e della vita tende a essere vero e a crearsi. I nostri occhi funzionano come un "proiettore" e la realtà che viviamo è solo nostra, è una proiezione del nostro "film" interiore fatto di convinzioni e percezioni. I nostri pensieri, le nostre idee e le nostre emozioni plasmano ciò che accade nel mondo reale. Siamo contemporaneamente protagonisti e autori della nostra storia. Una trama che si crea a partire dalla nostra vicenda personale, dalle nostre esperienze e da quanto abbiamo acquisito e ci è stato insegnato. Pertanto, l'affermazione di Einstein secondo cui la realtà è un'illusione significa che la "realtà" e la "verità", nello stato di inconsapevolezza, sono concetti creati, in modo automatico, dalla mente (inconscia) di ciascun individuo. Prova ne è che due persone diverse, nella stessa situazione, raccontano sensazioni e impressioni molto dissimili. Eppure le due diverse interpretazioni sarebbero estremamente reali per entrambi. Questo significa che tutto quello che chiamiamo "vivere", nel bene e nel male, lo creiamo senza rendercene conto. Del resto se ci riflettiamo un attimo non è difficile riscontrare che i nostri pensieri, le nostre convinzioni, ci portano a fare delle scelte, e che le nostre scelte ci portano a fare delle azioni; che, a loro volta, le nostre emozioni ci portano ad avere delle reazioni, esterne o interne che siano, con altrettante ricadute nella realtà. A pensarci bene potremmo dire che, ogni aspetto/risultato della nostra vita, deriva dal nostro modo di pensare, di sentire e di decidere. Spostandola su un piano "quantistico" potremmo dire che la vibrazione dei nostri pensieri e l'ordine delle nostre emozioni (che sempre frequenze sono) attraggono vibrazioni simili creando incontri, relazioni, opportunità che diventano, a loro volta, la nostra realtà. In parole povere, noi plasmiamo costantemente la realtà, consciamente o

inconsciamente. Ancora più semplicemente basti pensare al nostro stile di vita, all'illusione discrezionale di fare di testa nostra senza alcuna considerazione sulla nostra natura e sulla nostra costituzione. Tutto questo, difficile da considerare, duro da accettare, da una mente così condizionata e ridotta, nonostante sia raccontato da sempre in molte culture e civiltà, torna alla ribalta per somma di sofferenze e difficoltà umane ma anche per merito di una scienza, più umile e obiettiva, oggi in grado di comprendere e dimostrare questa grande verità e potenzialità, ma ancor di più ci parla del potere della coscienza e del pensiero e della loro connessione con le leggi dell'Universo e della creazione. Vivere nell'inconsapevolezza significa comunque creare la vita a partire da ciò che si pensa, da ciò che si sente e da ciò in cui si crede. Ma la realtà che si crea non farà altro che dare ragione a ciò che si pensa, a ciò che si sente e a ciò in cui si crede in una spirale senza fine che farà credere di essere semplicemente così di carattere, o segnati dalla fatalità o che la colpa sia sempre imputabile a qualcos'altro. Oltretutto siamo condizionati a credere di essere destinati a "patire" la vita, non certo a crearla seguendo i nostri sogni, i nostri desideri e facendo proprie le nostre responsabilità.

Non più tardi di questa mattina ero al telefono con Graziella per aiutarla a interpretare diversamente la sua "malasorte" fatta di rabbia, di negatività, sussulti emotivi e non senso, ma anche di rosacea, psoriasi, e gonfiore addominale. Rattrista sentire che l'unico aiuto che ha trovato sia una pastiglia di fluoxetina (uno psicofarmaco) per calmare i suoi stati compulsivi. È stata una conversazione appassio-nata e coinvolgente ed è bastato veramente poco per spezzare il suo circolo vizioso e aprirla a un'altra prospettiva, sulla quale certamente potrà, e dovrà, riflettere e lavorare. Per Graziella, prendere coscienza dei suoi automatismi, capire il senso e il nesso della sua sofferenza, imparare piano piano a liberare la sua mente, il suo cuore e correggere i suoi comportamenti, sarà la partita vera della sua esistenza.

La "visualizzazione creativa consapevole" (di cui ne parleremo specificatamente più avanti) è una tecnica, un metodo, che utilizzo nella relazione di aiuto, che raccoglie conoscenza e tradizione e sviluppa un atteggiamento capace di dare immediatamente valore e considerazione alla vita, nonché di sviluppare sentimenti di passione e gratitudine che sono i presupposti per realizzare i propri sogni e con essi la propria salute e felicità. Allearsi con il proprio inconscio e con la propria natura consente di

“sfruttare” appieno le proprie prerogative e di generare uno stato d’animo carico di emozioni che sono la chiave di connessione con le leggi dell’Universo e la password per accedere ai suoi favori e alla sua complicità. Dice bene George Bernard Shaw, scrittore irlandese e premio Nobel per la letteratura: «La vita non è trovare te stesso, la vita è creare te stesso».

6. La psico-filosofia della salvezza

Qualche tempo fa, in una meravigliosa e affollata conferenza a Cittadella di Padova, nel descrivere chi ero e cosa facevo, dicevo che faccio “psico-filosofia”, perché la soluzione, la salvezza dai nostri mali, può avvenire solo riconoscendo e risolvendo i nostri impedimenti emozionali, ma anche ricostruendo la visione stessa dell’esistenza, nel contesto dell’Energia e dell’Amore universale. Lavorare solo sulla dimensione “psichica”, o solo sull’altra “filosofica”, può avere dei grandi limiti: nel primo caso può aiutare – è vero – a risolvere un conflitto o una dinamica legata al proprio vissuto ma, di fondo, può rimanere viva una certa fragilità esistenziale. Nel secondo caso, si rischia di intellettualizzare l’esistenza, mantenendo in vita una fragilità emozionale che, di fatto, ci espone all’incompiutezza e all’infelicità di vivere, proprio perché abbiamo dimenticato il cuore o, se preferite, l’anima. Che l’esistenza e il mondo stesso siano in uno stato di sofferenza, non credo ci sia bisogno di grandi convincimenti o di particolari dimostrazioni per rendersene conto. La difficoltà, semmai, come abbiamo visto, è capire le ragioni o immaginare come venirne fuori. Infatti, l’ostacolo maggiore è proprio nella nostra attuale “psico-filosofia”, e cioè nel modo con il quale reagiamo, ci comportiamo e guardiamo alla vita. Ora sappiamo che ognuno di noi lo fa sulla base dell’esperienza e delle informazioni/spiegazioni che ha ricevuto. È un processo che accade lungo il corso degli anni, ed è caratterizzato da ciò che s’incontra nella propria esistenza: famiglia, scuola, cultura, ambiente… in una parola, dall’educazione vissuta e ricevuta. Con queste esperienze, con queste istruzioni, con questi programmi, si affronta la vita. Con la parola “psico” intendo proprio il vissuto emozionale, mentre, con la parola “filosofia”, tutto il sapere che descrive l’esistenza su un piano spirituale e, quindi, universale. Tutto – dico, tutto – funziona secondo un disegno, un progetto, un fine, che noi avremmo il compito e l’interesse di intendere e rispettare, non certo, di offendere o negare! Tutto – e ripeto, tutto – è animato da un

innato, quanto spontaneo, impulso d'Amore che tende costantemente a manifestare il potenziale energetico di ogni organismo. Persino le cose create dall'uomo hanno un potenziale che si può sfruttare solo a condizioni di conoscerne le caratteristiche e le modalità di funzionamento e proprio per questo esiste il "libretto delle istruzioni". Basterebbe, di nuovo, questa semplice verità per interessarsi alla nostra sofferenza e alle nostre difficoltà sociali da un altro punto di vista; basterebbe questa semplice constatazione per interrogarsi su cosa stiamo sbagliando tanto da provocare tutto questo male. Purtroppo questo errore di interpretazione, arbitrario e innaturale, si mantiene e si riproduce in ogni dove e in ogni ambito, plasma le coscienze (psiche e filosofia, per dirla alla nostra maniera), compromette lo sviluppo della personalità, della salute e della felicità, condiziona idee e comportamenti, favorisce egoismi e personalismi, pregiudizi e discriminazioni. Abbiamo già descritto i tre livelli di coscienza, e di come il primo livello, del tutto casuale e inconsapevole, influenzi la "psiche" (o mente) al punto tale da generare una visione "filosofica" della vita da farci credere che le malattie e le difficoltà, di ogni ordine e grado, siano fenomeni normali ascri-vibili alla natura umana. La vita accade e risulta a cominciare da ciò che pensiamo e da come ci comportiamo, in un verso o nell'altro, e non mi pare che, per questo verso (così come stiamo facendo), funzioni un granché. È così vero che esiste un altro "verso" che sicuramente ognuno di noi ha sperimentato, probabilmente senza rendersene nemmeno conto, senza capire e far tesoro di cosa aveva veramente funzionato quella volta… quella volta che abbiamo pensato che fosse solo coincidenza, fortuna o destino. Magari invece, quella volta, abbiamo saputo sdrammatizzare, perdonare o sorridere; magari abbiamo solo desiderato così fortemente, con l'anima e il cuore, il realizzarsi di un sogno o di un obiettivo; o magari abbiamo avuto semplicemente più attenzione per il nostro stile di vita. Ecco, capire questo, rendersene conto, interessarsi al "libretto delle istruzioni", a come funzionano effettivamente le cose, è l'atto della consapevolezza, è l'inizio della beatitudine. Sarebbe tutto sommato semplice se non si mettesse di mezzo, come dicevamo, la mente, tra false credenze e false convinzioni, tra paure e insicurezze e, più in generale, una cultura del vivere che altro non è che la "psico-filosofia" della maledizione e della perdizione.

7. Il nuovo orizzonte per la vita

Ormai dovrebbe essere chiaro quali dinamiche e meccanismi sottintendono la nostra visione dell'esistenza. Tutto passa dall'educazione e dall'esperienza, con le quali istinti, bisogni, costituzione, anima e coscienza, si troveranno a fare i conti. Tutto ciò che troveremo, che ci verrà insegnato, che capiremo, per intuizione o per costrizione, farà la differenza per la qualità e la durata della nostra vita.

L'equazione girerà tutta intorno al rispetto, alla conservazione, all'evoluzione e, quando necessario, al ripristino delle nostre prerogative fisiche, psichiche e spirituali, secondo le leggi dell'energia, che caratterizzano la natura umana e la natura dell'Universo stesso.

Abbiamo visto anche quanto sia coinvolta la mente, che non ci aiuta certo a riconoscere, *d'emblée*, gli errori di fondo di quell'educazione e di quell'esperienza quando queste, non contemplando l'essenza stessa della vita, producono conflitti e sofferenze di ogni genere. Le nostre condizioni di salute, di benessere psicofisico e sociale, ci dicono quindi, *in primis*, quanto siamo interpreti e rispettosi della realtà. Basterebbe questo semplice intendimento per aprirci alla fatidica domanda: che cosa stiamo sbagliando? Che cosa ci impedisce di mantenerci nel nostro naturale equilibrio, ritrovando il nostro spontaneo stato di salute, di vitalità e benessere?

Sarebbe tutto più facile se fossimo dotati di una spia rossa che ci avverte ogni volta che usciamo dalle regole o ci avviciniamo alla zona limite. Invece dobbiamo arrivarci da soli, con uno sforzo, capace di intuire e di superare l'inganno stesso della mente, e di un'intera civiltà che si è sviluppata intorno a un madornale errore di pensiero. Dobbiamo arrivarci da soli perché è una nostra "individuale" responsabilità: nessuno può ammalarsi o guarire per noi! Le nostre spie rosse sono appunto le malattie, i disagi, le paure, le difficoltà di relazione, ma anche i conflitti sociali, i disastri ambientali. I problemi ci riportano alle responsabilità ma questa visione, per quanto veritiera sia, finisce troppo spesso nelle regole del

sistema, nei suoi limiti e nei suoi difetti, o nell'idea di una presunta "normalità" della vita, senza immaginarne le cause profonde e, soprattutto, l'opportunità di correzione e di un potenziale ravvedimento.

Per chi è in grado di "vedere", basta osservare un qualsiasi tavolo di analisi sociale – femminicidio, bullismo, terrorismo, immigrazione clandestina, disoccupazione, politica arrogante, inquinamento, obesità, diabete, cancro, cardiopatie, depressione ecc. – per avere conferma del disagio in cui ci siamo calati. La logica di uno diventa la logica di tutti e viceversa, in un condizionamento globale che, a sua volta, sviluppa il piano delle opinioni e delle differenze di veduta. Nella sua aberrazione il sistema vive e si riproduce in un "fuori norma" generale e totalizzante, dal quale diventa difficile separarsi e rendersi conto, perché, appunto, tutto è inteso come "normalità".

Quello stesso sistema produce cultura ed educazione, organizzazione ed economia, identità e ruoli, fantasie e compensazioni, spiegazioni e soluzioni; quello stesso sistema si regge sull'ignoranza, sul plagio della coscienza individuale e sulla paura, uniche condizioni per il potere di conservare i suoi privilegi e i suoi interessi, senza alcun riguardo per la comunità e per l'ambiente.

La Vita, la Natura, però – come dicevamo – reclamano il loro principio di affermazione e di conservazione, nonché la loro fisiologica spinta evolutiva. Per la sopravvivenza stessa della specie e del pianeta, hanno bisogno della collaborazione, del rispetto e dell'amore degli uomini che lo abitano, e che ne sono la variabile più critica e determinante.

Tutta la questione, quindi, si riduce a questo difficile passaggio, che va inteso nel suo significato più profondo, e che va favorito soprattutto da chi è entrato, onestamente, in quel processo di consapevolezza che gli consente di intravedere l'orizzonte spirituale della vita.

Dalla presa di coscienza individuale dipendono, quindi, non solo le sorti della nostra esistenza, ma il futuro stesso del pianeta. Ora, se avessimo quella coscienza, quella visione, e ci guardassimo dentro, ascoltando un telegiornale, le banalità della televisione e le sue menzogne sistematiche, pubblicità compresa, se considerassimo le nostre condizioni di salute, il nostro modo di vivere e, ancor più, di pensare la vita, forse qualche conto ci tornerebbe. Se addirittura, in virtù di quella stessa coscienza e visione, cambiassimo noi stessi, i nostri comportamenti, il nostro stile di vita, il nostro impegno – vi assicuro – avremmo molto di più di qualche semplice

riscontro. Vista dal basso, dalla mente condizionata, la questione, per qualcuno, è addirittura inesistente, una fantasia; per qualcun altro una "filosofia" (ignorando che proprio alla filosofia spetterebbe il maggiore contributo riflessivo); per qualcun altro ancora un'impresa titanica, utopica, di là da venire. Dobbiamo invece capire che stiamo parlando della realtà, ci piaccia o no, ci sembri possibile o meno. Non solo, dobbiamo anche considerare che resistenze e difese, idee e opinioni, credenze e convinzioni, che ci fanno pensare al difficile, se non all'impossibile, sono frutto dello stesso condizionamento, sono una trappola della stessa mente. E non finisce qui! Dobbiamo anche superare l'illusione che basti intellettualizzare le cose, fare salotto intorno al wellness, all'esistenzialismo e alla spiritualità, leggere libri, frequentare corsi, affiancare qualche "furbetto", qualche "guru" o "maestro" che si dichiari tale, che non esiterà a marciarci a spese nostre.

Il cambiamento ha certo bisogno anche della conoscenza, ma avviene soprattutto con la pratica quotidiana, attraverso esercizi di osservazione, riflessione, riscontro, presenza; avviene misurandosi con le proprie emozioni e con le proprie fragilità, con l'accettarle per quelle che sono, sottraendole al dominio dell'inconscio, alla pressione e alla paura del giudizio. Ma avviene anche modificando il proprio stile di vita, con un'alimentazione più consapevole e funzionale, con la pratica dell'esercizio fisico e delle relazioni personali. Una bella partita! Però possiamo finalmente dire che è la partita giusta! Quella che ci può restituire libertà, coraggio, forza interiore, capacità di amare e di perdonare; quella che ci aiuta a guarire e a mantenerci nella salute e nel benessere psicofisico. C'è solo un muro che ci separa da questa potenzialità e da questo orizzonte: è un muro eretto dagli uomini e non dalla vita, e proprio per questo, non solo è nelle nostre possibilità ma è anche nostro dovere e responsabilità doverlo abbattere.

Ci sono un paio di condizioni fondamentali e propedeutiche nel percorso salvifico della nostra esistenza. Parlavamo di conoscenza e di visione (quest'ultima chiamata a volte "illuminazione", rivelazione, o più semplicemente, intuizione). La conoscenza, per quanto necessaria e fondamentale, da sola, ci porta poco lontano, se non a espandere il nostro intelletto, la nostra memoria e il nostro ego; la visione è il passaggio che fa la differenza, si tratta di riconoscere l'equivoco esistenziale in cui sono intrappolate le nostre menti, liberando la nostra coscienza. È il *passaggio*

raccontato da sempre, fin dalla notte dei tempi, nelle culture e nelle tradizioni più spirituali. Naturalmente se questa “visione” fosse già patrimonio della cultura umana, saremmo già in un mondo diverso, e questo faciliterebbe le cose, proprio attraverso l’esperienza e l’educazione. Ma così non è, e quindi, dobbiamo lavorare perché sia.

Oggi, abbiamo favori e sfavori. A peggiorare le cose, sul piano neurologico, si è messa in mezzo anche un’alimentazione sbilanciata e fortemente infiammatoria, una carenza di acidi grassi essenziali, in particolare di omega-3, un aumento esponenziale di neurotossine e di elettrosmog. Il risultato finale è una minore capacità di riflessione e una maggiore difficoltà di apprendimento, in cambio di una forte suscettibilità emotiva e conseguente risposta stressogena, con tutta la ricaduta fisiologica che ne deriva. Non sto dicendo che basta correggere questi aspetti, o integrare queste carenze, per innescare il processo di consapevolezza. Sarebbe una banalizzazione di ciò che banale non è! Certo è che questa situazione non aiuta. Oltretutto va detto, che questo deficit è causa di molti disturbi del comportamento e di molte degenerazioni del sistema nervoso (dalla demenza, al disturbo ADHD, all’Alzheimer, al Parkinson ecc.), e non mi pare poca cosa, considerando il costo in termini di qualità e durata della vita.

Per quanto riguarda l’obiettivo di cui stiamo parlando, e cioè la presa di coscienza della realtà naturale della vita umana, dando per scontate la propria funzionalità cerebrale e la propria cultura, rimane ovviamente fondamentale il lavoro educativo e riflessivo di osservazione e di riscontro, di coinvolgimento e cambiamento che si è in grado di attivare individualmente, cercando, sforzandosi almeno un po’, di andare oltre gli insani messaggi consumistici, privi di ogni attenzione alla salute, che ormai quotidianamente bombardano le nostre menti, facendoci credere che, in fondo, “tutto” è buono.

In sostanza, si tratta di liberare la persona dalle sue maglie riduttive e dal suo stato di sofferenza, per renderla proattiva e protagonista della sua vita. Nonostante le molte compromissioni e le molte difficoltà che abbiamo descritto, è anche vero che oggi siamo in un passaggio cruciale della storia, alla resa dei conti di un modello sociale e di pensiero, ma anche in un grande fermento spirituale. Le stesse scienze – dalle Neuroscienze alla Fisica Quantistica, all’Epigenetica, alla PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia), alla Medicina Integrata ecc. – contribuiscono a orientare il

pensiero verso la complessità e l'interazione, aprono al fronte dell'invisibile, alle leggi dell'energia, all'umiltà dell'osservazione e al recupero delle tradizioni e della conoscenza antica.

Sta nascendo una nuova categoria di medici, terapeuti, coach, operatori, insegnanti o, più comunemente, uomini e donne, testimoni, in prima persona, del cambiamento in atto, e tutte queste persone sono già oltre il muro del vecchio sistema, che lentamente ma inesorabilmente si sta sgretolando sotto i colpi della consapevolezza di chi non intende più fermarsi. Questa è la contaminazione che distruggerà il "vecchio", per fare spazio e creare le condizioni del nuovo mondo. Allora tutto sarà come è scritto nella legge dell'evoluzione, della pacificazione, dell'amore.

8. Sulla via della redenzione

Se in qualche modo non vi tornano i conti, se avete cominciato a sbirciare oltre il muro, intuito la vita oltre l'esperienza che avete fatto e le logiche che avete acquisito, se siete smaniosi e curiosi di scoprire la verità, se vi affascinano l'imprevedibilità e l'ignoto, allora siete sulla strada giusta per imparare a vivere veramente, per co-creare la realtà, per ritornare nel flusso dell'onnipotenza, al centro del vostro essere.

Facciamo un passo indietro. Prima di questa scoperta, di questa intuizione, di questo sospetto, cosa siamo stati e cosa siamo in realtà? Una cooperativa di cellule, specializzate, organizzate nella forma "uomo", create e animate dall'energia dell'Universo, forma alla quale è stata data la facoltà di pensare. Ma pensare come? Pensare sulla base di cosa? Togliamo per un attimo questa attività, cosa rimane di fatto? Un'intelligenza indipendente, che non si limita al nostro articolare parole e pensieri, ma muove, governa e determina ogni forma di vita.

Per esempio, mentre scrivo, mi rendo conto che con il solo ausilio della mia intelligenza logica andrei poco lontano. Invece, ogni volta, anche quando mi sembra di non saper cosa dire, cosa scrivere, c'è qualcosa che nasce altrove, che sgorga in modo del tutto spontaneo; qualcosa che spesso mi meraviglia e mi emoziona, specie nel momento in cui mi rendo conto di appartenere a qualcosa di molto più grande. Non nego che spesso mi trovo persino a commuovermi rileggendo cosa scrivo.

Dove nascono allora i pensieri? E ancora, perché nei pensieri non trovo questa considerazione e questa evidenza? I nostri pensieri e le emozioni ad essi associate, originano nella nostra storia, nelle nostre vorticose esperienze, ma spesso sono un falso d'autore, che ci induce a credere di essere nel giusto anche quando non lo siamo.

Attraverso questo errore di identificazione, è come se attivassimo un'intelligenza artificiale, artificiosa, che piano piano prende il sopravvento, oscurando e interferendo l'intelligenza veritiera e genuina,

creando quelle anomalie di funzionamento che alterano il sistema biologico (100.000 miliardi di cellule che interagiscono), il sistema di comunicazione energetico (tramite le frequenze vibrazionali di emozioni e sentimenti) e le vie di interazione di questi due sistemi.

Provate ora a immaginare che questa intelligenza universale ci parli. Che cosa ci direbbe? Secondo voi: che non siamo abbastanza bravi, belli, capaci? Che l'Universo che ci ha creato è malvagio e cattivo? Che dobbiamo fare ed essere secondo dei copioni e delle identità? O che altro? In realtà quell'intelligenza ci parla, eccome! Il problema è che spesso è coperta dal frastuono sociale che abbiamo creato. Ma lei (l'intelligenza universale) è sempre presente e non ci abbandonerà mai, anzi, potremmo dire che noi siamo quell'intelligenza. Ma per esprimersi ha bisogno di spazio, del vuoto dai pensieri, di considerazione, di ascolto. Il suo linguaggio passa dalle intuizioni, dai sogni, dalle immagini, dalle sensazioni autentiche (non quelle generate dalla paura e dalla colpa, ovviamente). Si esprime attraverso il corpo, il simbolico, la malattia. È costantemente nel presente, nel qui e ora, solo perché è il moto stesso della vita. È la vita che accade, in tutto il suo manifestarsi, il suo banco di prova, di confronto, di crescita, di creazione. Quell'intelligenza vuole solo una cosa: farci vivere, farci evolvere. Vuole portare a compimento il nostro progetto di vita: realizzare chi siamo veramente. Al contrario, quella artificiale, quella dell'Io, quella che c'inganna con le emozioni indotte, vive filtrando tutto attraverso l'esperienza, il passato, in quello che è successo. Crea a sua volta una realtà che darà ragione a ciò che l'ha creata, cortocircuitando il processo, e riproducendo all'infinito questo circolo vizioso.

Pensandoci "energia universale", che possiamo chiamare coscienza superiore, o "luce interiore", possiamo sviluppare una nuova identificazione, comprendere le dinamiche della mente, riconoscere le ferite patite dell'io e le sue strategie di sopravvivenza, ma soprattutto possiamo cominciare a essere ciò che siamo veramente. Riprendendo il dialogo con la propria anima ci si può permettere di osservare i pensieri e le emozioni da un altro punto di vista, capire cosa sono e che cosa ci vogliono insegnare, perché tutto ciò che ci accade, oltre che essere a nostro uso e consumo, è comunque per il nostro bene. Anche quando la vita ci sottopone a delle prove di atroce sofferenza, lo fa sempre con uno scopo, fosse anche solo quello di accettare le regole del distacco e dell'impermanenza. Se la nostra presenza e la nostra identificazione è totalmente compromessa dalla storia e

dall’esperienza, tra ferite, condizionamenti, credenze e convinzioni, non solo la vita diventa difficile e tortuosa, ma è pressoché impossibile stare nella salute e nel benessere, nella gioia e nella serenità, nell’amore e nella gratitudine. Vivere prendendo comunque per buono come sono andate le cose, vuol dire affidare agli automatismi della mente, a quei pensieri, a quelle emozioni, le sorti del nostro destino; vuol dire vivere nell’illusione del controllo e della prevedibilità, nel giudizio e nel pregiudizio, nella separazione e nella solitudine più profonda. Vuol dire stare sempre nei pensieri, nel pieno, nell’affollato, sempre di corsa, lontano da quel vuoto, da quel silenzio, da quell’ascolto, temuto dalla mente ma anelato dall’anima, e dallo spirito guida che è in noi.

Se siete oltre il muro, siete sulla strada di ritorno verso casa. Allora comincerete a cogliere il fascino e la magia delle meravigliose cose che accadono continuamente sotto i vostri occhi; allora comincerete a cogliere il senso pieno della vita e potrete tornare dai vostri pensieri, dalle vostre emozioni, dal vostro io, con il distacco, la consapevolezza e la tenerezza necessari. Potrete tornare nell’esperienza e nella vita di tutti i giorni con altri occhi e con un altro cuore. Potrete finalmente vivere.

9. Il processo… senza giudizio e senza colpa

Il cambiamento è un processo auspicabile, che ha lo scopo di correggere la nostra sconsiderata visione della vita, nell'intento di recuperare il potenziale genetico che ci costituisce, consentendo quell'evoluzione spirituale fondamentale per il compimento della nostra esistenza. È auspicabile per il semplice fatto che non si tratta di una scelta fortuita, e quindi opinabile, ma di un'apertura verso quella realtà di fenomeni e processi che definiscono indiscutibilmente il progresso esistenziale della vita umana. Quindi, un potenziale "vitale", oltre che reale, che ha in sé le proprietà conservative e gli spunti evolutivi necessari per lo sviluppo della coscienza. Interferire con le prerogative costituzionali e biologiche della vita, e con il meccanismo dinamico della crescita coscienziale, significa creare una stasi innaturale nel proprio cammino evolutivo, dando luogo inevitabilmente a sofferenze e malattie. Come abbiamo detto più volte, il malessere origina da questa conflittualità, ed è riprova di questa verità e di questa necessità. Non solo, è lui stesso, in tutte le sue forme e in tutti i suoi significati, diretti e simbolici, un tentativo della vita di spingerci verso la consapevolezza e la responsabilità delle nostre scelte. La cosa non è semplice, perché la nostra civiltà, non contemplando questa onesta dimensione esistenziale, ci porta a fare un'esperienza di vita irreale e distorta, che blocca, oscura e offende l'intero potenziale evolutivo che è in noi.

Ho cercato di rappresentare schematicamente questo processo, al fine di rendere più chiaro il messaggio che desidero diffondere e, al tempo stesso, consentire una miglior ricerca personale su questi concetti. Il fine ultimo è solo uno: trascorrere una vita all'insegna di quegli equilibri che tutti conosciamo, ma che, a volte, torna difficile rispettare. Per riuscirci, bisogna davvero essere "guerrieri", nella salute, nel benessere totale, nell'amore e nella "passione di vivere".



* * *

La prima cosa da dire e da fare, è portare fuori dal giudizio e dalla colpa il processo di raggiungimento della consapevolezza. Stiamo parlando di intuizione, di apertura, visione più ampia, crescita, apprendimento, evoluzione, non certo di meriti e demeriti. Tutto ciò che crea discriminazione e giudizio manifesta immaturità, e il bisogno di vedere negli altri ciò che non si è in grado di vedere in se stessi. In una condizione di sofferenza, questo può anche essere considerato “umano”, ma è comunque indice di uno stato di “non coscienza”.

Non voglio qui affrontare come ci si debba comportare o che provvedimenti occorra prendere nell’interesse dell’incolumità propria e altrui nei confronti delle diverse forme di brutalità che si manifestano dalle varie distorsioni della personalità. Cerchiamo di stare nella descrizione con tutta la neutralità possibile. Certo è che, cambiando la nostra visione delle cose, e con essa la nostra esperienza intima, cambierà profondamente anche il nostro modo di essere e di porci, così come cambieranno i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre azioni. Tutto si ammanta dell’amore, del

calore, della comprensione e della compassione necessaria per capire i propri e altrui limiti e difficoltà.

Un'altra cosa da considerare è che tutti i processi di apprendimento necessitano del giusto atteggiamento, della giusta predisposizione, della conoscenza necessaria e di una pratica disciplinata. Per cambiare meccanismi e automatismi consolidati nel tempo, occorrono ancora tempo, e pazienza. Ciò che siamo diventati è la risultante di una qualche forma di apprendimento, solo che è avvenuto senza che nessuno si preoccupasse di ciò che ci stava "insegnando", e di ciò che stava succedendo in noi in quel momento, e nel nostro futuro.

Il punto di partenza, per ognuno di noi, è il grado di condizionamento e di compromissione che è avvenuto nella nostra storia personale.

È pur vero che esiste anche un'interpretazione che va oltre il tempo e la storia, che riguarda la coscienza in sé, per cui la vita terrena è solo un'esperienza che si ripete, per il compimento di un processo evolutivo.

Comunque sia, che ci riguardi da vicino o da lontano, è sempre un viaggio che si effettua in solitaria, dentro di sé, al quale sono legate, come abbiamo visto, le nostre condizioni di salute, la durata e la qualità della nostra vita, le capacità di guarigione del corpo e dell'anima, lo sviluppo della pace, della serenità personale e sociale. Ripeto: non c'è colpa in tutto questo! Anche quando si tratta delle peggiori efferatezze e delle peggiori sofferenze. Ma questo, nello stato di "non coscienza", sotto la pressione dei propri tormenti, delle proprie proiezioni, è molto difficile da capire e da accettare.

Abbiamo detto che la nostra percezione è legata alla nostra storia, alla nostra esperienza, all'educazione che abbiamo ricevuto, al contesto in cui siamo cresciuti, nel bene e nel male. Nel bene significa che non è esclusa la possibilità di ereditare comunque un patrimonio di valori e di principi positivi, ma è tuttavia altra cosa di ciò che si incontra lungo il corso della propria crescita interiore.

Tutto il nostro modo di pensarci e di descriverci si caratterizza intorno alla nostra personalità: chi sono, cosa faccio, dove vivo? A questo contribuiscono i pensieri, le emozioni, le convinzioni, a prescindere dalla verifica oggettiva o meno delle proprie credenze e opinioni. La versione ufficiale della vita è tutta affidata e filtrata dall'intelletto, ma la parte del leone la fa comunque l'inconscio, che governa quasi totalmente la nostra vita, con atti e azioni, spesso compulsive, fuori dal nostro controllo. La persona vive in uno sforzo di adattamento, carico di compromessi e dipendenze fortemente conflittuali;

si “recita” un copione, ci si camuffa dietro l’apparenza e il cosiddetto “carattere”.

Aspetti e argomenti che riguardano la spiritualità sono pregiudizialmente pensati di pertinenza religiosa o filosofica, come se fossero arbitrari o irreali. La dimensione dominante è la razionalità, il controllo, la volontà. La salute è intesa come una condizione casuale, e la malattia come un fatto accidentale. Tutta una serie di fenomeni e di stati dell’essere che sfuggono a questa logica sono inspiegabili, incomprensibili (ansia, angoscia, panico, depressione, disorientamento, malumore, malinconia ecc.) e quindi di competenza medica, oppure sono pensati come propri della natura umana o della propria indole (paura, rabbia, odio, avidità, disonestà ecc.).

In questa *impasse* evolutiva, in questo “buio coscienziale”, vive gran parte dell’umanità; ci vive la medicina, la psicologia, la scuola, ci vive la maggior parte di noi. Troviamo preti e religiosi che parlano d’amore e praticano il sopruso e la violenza; psicologi e psicoterapeuti in evidente disarmonia relazionale che si occupano dell’equilibrio altrui; una medicina che non considera alcunché del principio conservativo, e medici che non sono per niente la rappresentazione coerente della salute e della cultura del vivere; maestri e insegnanti che tutto insegnano tranne la conoscenza che conta, men che meno si favorisce lo sviluppo di una sana personalità.

Nonostante le condizioni siano state, e siano tuttora, fortemente compromesse, lo stimolo spirituale del “chi siamo e cosa siamo” veramente, al di là della nostra totale alienazione, spinge inesorabilmente verso la ricerca della verità. Tale spinta non ha tempo, e continuerà impietosa a esercitare la sua funzione: riportare l’umanità allo stato di coscienza. I segni non sono solo nelle culture, nelle religioni e nelle tradizioni del passato, ma sono anche nell’apertura di oggi verso questi temi, e nel fatto stesso che siamo qui a parlarne. Dal totale immobilismo di secoli di storia, sta nascendo qualcosa di nuovo.

* * *

Come comincia lo stato di coscienza? Quasi sempre per sofferenza o insoddisfazione. Se stiamo bene non ci accorgiamo di nulla. Una coincidenza, un libro, un film, un amico, un aiuto sincero, o semplicemente una sensazione, possono aprirci a una intuizione. All’inizio sarà un incipit riflessivo o di pura conoscenza, oppure anche solo una nuova compensazione, qualcosa comunque che ci fa supporre che esistono altri

piani dell'esistenza oltre le nostre credenze e convinzioni; qualcosa di cui rimaniamo attratti, affascinati, incuriositi o colpiti. Qualcosa che arricchisce il nostro abituale modo di pensare, che può anche non escludere un'immediata ricaduta nei nostri comportamenti (per esempio: nel nostro stile di vita, nel nostro modo di mangiare).



Inizia così un processo dinamico/riflessivo che non potrà essere nient'altro che di tipo intellettuale. Pur con tutta la volontà e l'intenzione del cambiamento, i comportamenti, come i pensieri e le emozioni, hanno una matrice neurologica, nel senso che seguono delle "piste" consolidate nel tempo, automatismi di reazione veri e propri. Per correggere questi automatismi c'è bisogno di pratica, di esercizio. Pensate all'esercizio fisico. È solo con la tecnica e con l'allenamento che si possono raggiungere i massimi risultati atletici. Dietro quel gesto, quella perfezione, quella velocità e semplicità di esecuzione, c'è lo stato potenziale, la sua massima espressione, ma anche il lavoro e l'adattamento del sistema nervoso, il lavoro delle sinapsi e della coordinazione. Però, allo stesso modo, per correggere un gesto scorretto ma consolidato nella sua perenne,

inconsapevole, esecuzione, c'è bisogno di consapevolezza, metodo, tecnica e altrettanto "nuovo" allenamento.



Con la coscienza è un po' la stessa cosa. Il cervello, come il corpo, ha una sua potenzialità insita in aree specifiche (la pineale e la corteccia prefrontale) che per essere attivate hanno proprio bisogno di visione del processo, conoscenza e "allenamento" (pratica di vita) corretto. Rimanere nel condizionamento, negli automatismi inconsci, significa rimanere bloccati nella modalità acquisita – azione/reazione di tipo impulsivo/difensivo – che corrisponde all'attività del cervello nella sua porzione più primitiva (tronco/encefalica, rettiliana) impedendo così il suo sviluppo potenziale, fino all'attivazione di quelle are deputate alla spiritualità e al senso di connessione con il tutto.

* * *

Quindi non c'è da meravigliarsi se per raggiungere un certo livello di consapevolezza ci vorrà un po' di tempo. Nessuna attività al mondo può

essere acquisita completamente fin dall'inizio. Ciò che confonde le cose è la possibilità che abbiamo di fare dichiarazioni formali più "grandi" del loro reale grado di sviluppo, o perché, di nuovo, è la nostra personalità che si veste di una nuova identità.

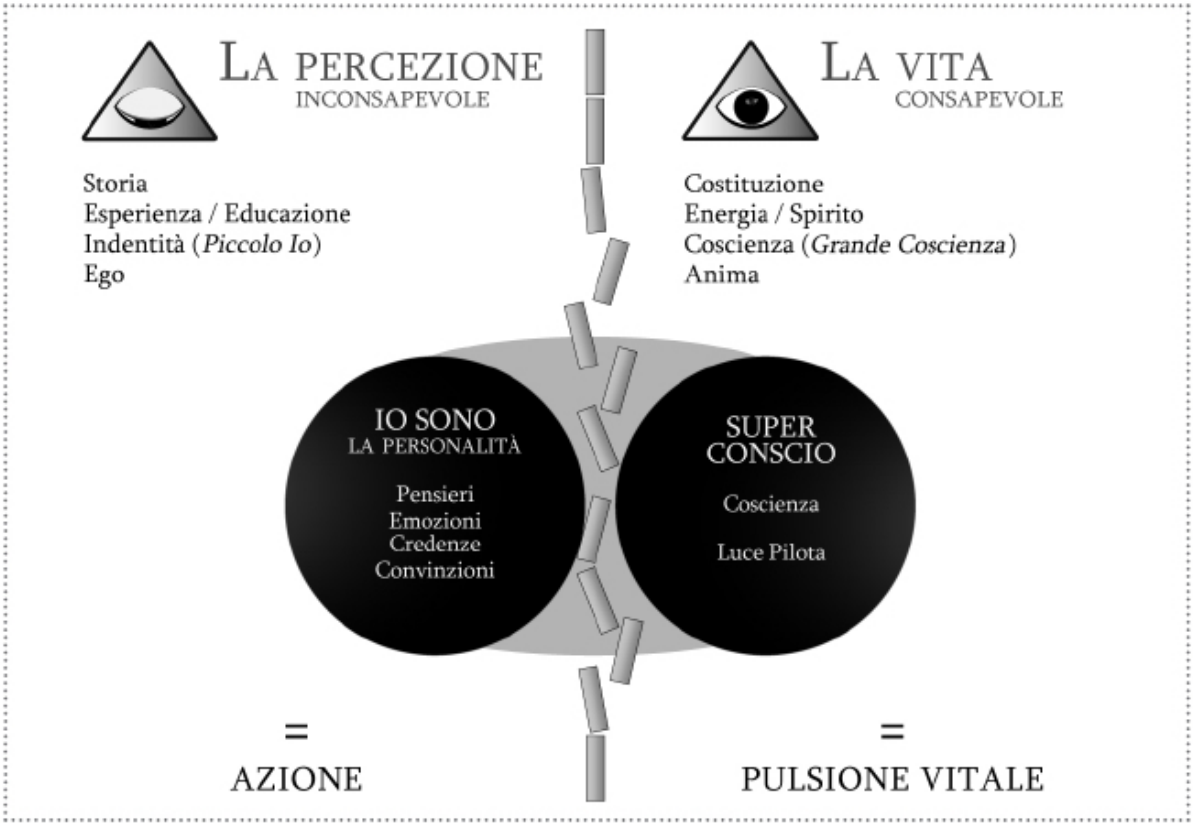
È questa una fase piena di contraddizioni e incoerenze, dove molto spesso si assiste a una differenza tra il dire e il fare, o è la persona stessa che lamenta di sapere molte cose ma, nonostante ciò, continua a soffrire delle stesse difficoltà.



In questa fase troviamo manifestazioni curiose e contraddittorie: c'è chi si professa profondamente spirituale, e predica ed esorta a "volersi bene", trascurando totalmente l'amore per il proprio corpo; ma troviamo anche l'esatto contrario, e cioè una "mania" per un salutismo esasperato, con un altrettanto esasperata introversione.

Mettere in preventivo le insidie del processo di consapevolezza, sottraendole all'inganno della mente e ai giochi della personalità è importante. Nessuno si sognerebbe, dopo la prima ora di tennis, di pensare, o di poter dire, di essere un campione. Nella dinamica del vivere e nel

recupero della propria integrità, dobbiamo fare i conti con le nostre conoscenze acquisite che scateneranno inevitabilmente difese e resistenze di ogni genere, a causa delle abitudini registrate nella nostra memoria. Occorre anche dire che, una volta insinuatosi il dubbio, il processo diventa inarrestabile. Attraverso la conoscenza, l'osservazione, la riflessione, il riscontro, ci si avvia verso un reale cambiamento con il conforto dei risultati e delle sensazioni di forza e sicurezza. La dimensione spirituale che si apre di fronte a noi ci restituisce una diversa cognizione del vivere, uno spazio di movimento molto più ampio, sia per considerare cosa è successo, che per potercene occupare con la tenerezza, il perdono e la visione necessari.



Per molto tempo è probabile che le due dimensioni rimangono separate, e che la personalità continui a esercitare la sua influenza, ma è solo questione di tempo e di esercizio, e tutto avverrà nel momento che deve. Quello sarà il frangente della rivelazione, della pacificazione umorale e nervosa, della comprensione profonda di come stanno le cose, ma anche della capacità di accettarle per quello che sono. Quello sarà il momento in cui la personalità cederà il passo alla coscienza. Una coscienza comunque capace di essere

quella nostra storia e personalità di un tempo, senza esserne schiacciata o totalmente succube. È solo con il tempo che le cose si sistemeranno e faranno crollare il muro che ci ha tenuti all'oscuro della nostra vera natura, lasciandoci alla mercé di un'esperienza fatta di separazione, paura e "non coscienza".

Muro che deviava il nostro cammino, tenendoci lontani gli uni dagli altri e dalla Natura stessa in cui viviamo. Crollando quel muro, torniamo nel divino che è, ed è sempre stato, dentro di noi, grazie al quale abbiamo potuto finalmente capire.



10. Il perdono come via dell'anima

Quel muro di cui abbiamo tanto parlato è ciò che ci separa dalla vita, dalla salute, dalla felicità, dall'amore, dal perdono. Il problema vero è che conosciamo solo questa dimensione, ne siamo immersi fino al midollo, ma soprattutto siamo pervasi da una mente condizionata e da un inconscio ferito, che ci impediscono di supporre qualcosa di diverso, figurarsi pensare a un muro e a un al di là del muro. Il proscenio dove si rappresenta la vita, così come la intendiamo e la pratichiamo, risulta dal vissuto personale, risente dei propri tormenti, e ognuno cerca di sopravvivere come meglio può, tra paure, modelli di comportamento e pressioni sociali. La cosa curiosa è che in realtà possiamo vedere solo ciò che abbiamo dentro, e capire solo ciò che conosciamo. In questa situazione paradossale, che prendiamo per vera, tutto dipende da cosa ci è successo e da cosa ci hanno insegnato, nel bene e nel male. Vale a dire che se ci hanno insegnato a rispettare i pedoni è molto probabile che ci si fermi in prossimità delle strisce pedonali ma non significa necessariamente che si abbia sviluppato cognizione degli esseri umani.

Parlare di perdono, come d'amore e compassione, senza percorrere la strada che ci libera dalle ferite, dai tormenti, che ci emancipa verso la libertà e la spiritualità, è pressoché impossibile. Non che non ci sia consentito di poterne parlare, forse anche di poterlo promettere, ma in realtà si finirà sempre per fare i conti con le proprie fragilità e insicurezze e con tutte le reazioni ad esse associate.

Colin C. Tipping, ipnoterapeuta clinico, già nel 1992 aveva cominciato a occuparsi di perdono contestualmente ai malati di cancro. Aveva riconosciuto che la mancanza di perdono era una delle principali cause del male. Nel suo bestseller *Il Perdono Assoluto – Perdonare per crescere* lo spiega molto bene: «L'evoluzione spirituale comporta un rinnovato apprezzamento e una più profonda conoscenza del nostro corpo fisico, e del modo migliore di prendersene cura. Ci siamo abituati a considerare la salute

in termini di assenza di malattia. Oggi consideriamo la salute in termini di miglior flusso della forza vitale (quella che, a seconda delle tradizioni, viene chiamata chi, prana ecc.) attraverso il nostro corpo. Per poter godere di una salute ottimale, tale forza vitale deve fluire liberamente. Non possiamo considerarci in salute se il nostro corpo è intossicato dall'energia del risentimento, della rabbia, della tristezza, del senso di colpa o del dolore».

E ancora: «Il perdono comporta una trasmutazione di coscienza, di energia. Il perdono non può derivare da un atto di volontà, ma da una trasformazione interiore che ha luogo attraverso la rinuncia al proprio attaccamento, al risentimento e presuppone l'accettazione del perdono per se stessi… Possiamo scegliere se lasciar andare l'archetipo della vittima e riportare tutta la nostra energia nel qui e ora, servendoci del Perdono Assoluto, o attendere che un trauma significativo ci costringa comunque a farlo. Per dirla altrimenti, ci viene data la possibilità di trasformare la nostra coscienza di nostra iniziativa, oppure di attendere che un disastro o una malattia mortale ci obblighino a farlo».

Nella nuova Psichiatria si parla di "perdono" come della migliore medicina che libera la psiche e la mente dallo stato di sofferenza.

Daniel Lumera è l'ambasciatore di una nuova via per la felicità: il perdono. Nel suo libro *La Cura del Perdono – Una nuova via per la felicità* dice: «Imparare a perdonare se stessi e gli altri, è la via per trovare il benessere psicofisico. È un'idea di perdono, però, diversa da quella a cui siamo abituati. Quando una persona vuole sinceramente comprendere cosa sia il perdono la prima cosa che deve fare è dimenticarsi tutto quello che sa, pensa, suppone o gli è stato detto e insegnato su questo argomento. Perdonare è nel suo significato essenziale il puro atto del donare. Per donare».

Daniel ci arriva dopo una sofferta crisi personale che lo ha messo nella dinamica del cambiamento e che lo porta a scoprire il perdono: «Un'esperienza che si colloca oltre l'ambito psicoterapeutico, religioso e spirituale, nata e maturata in una dimensione nuova, capace di rivoluzionare il mio essere e la mia vita. Il perdono si è rivelato un percorso attraverso il quale alla fine ho compreso che la felicità non dipende da cosa abbiamo o facciamo, ma dalla consapevolezza di ciò che siamo».

Il perdono, così inteso, fa parte di una "nuova educazione" alla consapevolezza e alla felicità; una strategia evolutiva che ha effetti positivi

sulla salute, il benessere e la qualità della vita. È una delle abilità personali e sociali necessarie per tutti gli individui, e soprattutto nella formazione del nuovo mondo. Appartiene alle *social and life skills* basilari di un nuovo modo di "essere umani". Il processo del perdono è un allenamento neuronale per sviluppare capacità e attitudini fondamentali nella sfera personale, relazionale e sociale: trasformare i problemi in risorse, gestire i conflitti, sviluppare un'empatia matura, esprimere e celebrare una cultura della pace.

Negli ultimi anni, l'attenzione sul perdono è cresciuta a livelli esponenziali, estendendosi dall'ambito della spiritualità e della psicoterapia a quello della scienza e della medicina. Si sono moltiplicati gli studi neuro-scientifici, e qualificate pubblicazioni hanno riconosciuto gli effetti benefici del perdono sul sistema circolatorio, immunitario e nervoso, confermandone l'importanza per la salute e la qualità della vita. È così, semplicemente, perché è nel moto della coscienza, è la via dell'anima o, se volete, è nell'ordine naturale delle cose.

11. Non più “Terapia” ma “Empatia”

Quando Carla, una psicoterapeuta, mi cerca perché tormentata dalle sue angosce di relazione, in una delle prime conversazioni mi dice: «Pensa, che alcuni miei colleghi escono a bere il caffè con i loro pazienti: inaudito!». Molte persone arrivano da me dopo anni di terapia da uno psicologo o da diversi psicologi. Spesso, nei loro racconti, c’è tutta la drammaticità di quella che chiamo “psicologia morta”. Quella che si traduce in interminabili sedute passive, nel terrore del “transfert”, del coinvolgimento. Con il termine “morta”, intendo “senz’anima”, senza quella visione che contempla anche la dimensione spirituale, che ho cercato di descrivere in *La psico-filosofia della salvezza*. Senza questa visione non ci sono psicologia, medicina, educazione e, più in generale, vita che tenga, o che risolva radicalmente le cose. Non si offenda nessuno! Senz’altro, ognuno fa del suo meglio e, quasi sempre, in totale buona fede. Ma siamo comunque nell’esercizio dell’identità, del ruolo, della professione, e non nell’esercizio della coscienza e della consapevolezza. Nessuno nega la competenza, la titolarità istituzionale, il metodo, ma non è di questo che stiamo parlando. In quella formalità, senza la visione del processo, senza viverlo in prima persona, è molto difficile fare esercizio di empatia, di umana comprensione e condivisione, e quindi, essere di vero aiuto.

Se oggi c’è chi comincia a parlare di medicina integrata, di cambiamento, di perdono, significa che qualcuno comincia a farsi interprete di questa realtà e di questa necessità. Non devono meravigliare affatto l’ostinazione e la negazione, quando addirittura non si tratta di arroganza, l’osteggiare questa tendenza e questa “rivoluzione”. La visione riduttiva della realtà, la rigidità delle proprie credenze e convinzioni, non contemplano, *d’emblée*, l’umiltà di riflettere e di ragionare su principi, idee e osservazioni, quando queste cercano di scardinare quelle stesse credenze e convinzioni. È una difesa più che fisiologica, dello stesso cervello prima ancora che della persona. C’è un lavoro da fare, e chi è veramente un passo avanti avrà la

pazienza, la calma, e l'empatia (appunto) necessarie. Ma saprà trovare anche il modo, i contenuti e la comunicazione idonea per creare le migliori condizioni di confronto e di persuasione con l'unico scopo, non di convincere, o imporre, o sedurre, ma di stimolare una debita apertura affinché, nella persona stessa, si avvii un processo di consapevolezza e responsabilità.

Ricordo, quando ho avuto la fortuna di frequentare i corsi di formazione su "Riconoscere e gestire le emozioni" tenuti dalla dottoressa Erica Francesca Poli – medico psichiatra, psicoterapeuta e counselor – sul metodo ISTDP (*Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy – Lavoro su difese e resistenze per la mobilizzazione dell'inconscio*) e da Diego Ingrassia – portavoce autorizzato e accreditato da Paul Ekman (psicologo statunitense e professore emerito di Psicologia, massimo esperto di comunicazione ed emozioni), la cosa che mi colpì maggiormente, che mi è stata di maggiore aiuto per la mia crescita personale e professionale, è stata proprio la loro disponibilità umana e comunicativa, prima ancora della parte tecnico/metodologica. Un mix perfetto per condividere, coinvolgere e stimolare la riflessione e la visione del processo. Ancora più significativo era lo "sgomento" (ma anche l'entusiasmo) di molti psicoterapeuti presenti, nell'ammettere e riconoscere: «Qui c'è tutto da rifare! La nostra formazione non centra il problema nella sua essenza».

Riporto volentieri due passaggi di Erica Poli, della quale mi onora la sua amicizia oltre che la sua profonda conoscenza e sensibilità: «Esiste una completa interconnessione, una matrice che sottende la materia in cui le leggi spazio temporali non esistono più. Esistono vibrazioni e possibilità di trasformazioni istantanee. La fisica quantistica ci dice che queste leggi dell'infinitamente piccolo e della natura vibrazionale della realtà governano anche il nostro corpo, le nostre cellule e il DNA. Questa conoscenza ci conduce infine alla ricerca di quella parte invisibile, vibratile, senza tempo, non locale, a cui diamo il nome misterioso di Anima. Ho compreso in ormai quindici anni di lavoro sul campo che la guarigione completa passa proprio dal raggiungimento del piano superiore, il piano dell'Anima». Ancora più significativo è questo passaggio: «La guarigione completa passa, infatti, per la cura delle ferite psichiche e il superamento dei blocchi emozionali, degli schemi e delle credenze limitanti. Ciò che in tutte le storie, seppure diverse, di guarigioni, cosiddette straordinarie, che ho avuto modo di studiare, era sempre presente, era il cambiamento, la trasformazione, il passaggio da un

prima a un dopo, nel mezzo del quale vi era l’accettazione della malattia come messaggero, portatore di una informazione da raccogliere». Ciò che è auspicabile sul piano della cultura del vivere, per la qualità e la durata della vita stessa, passa dalla considerazione della natura dei processi e dei fenomeni su tutti i piani, quelli più fisici, quelli psichici, quelli spirituali e la loro inseparabile connessione e interferenza. Ogni tipo di cura, terapia, non dovrebbe arrogarsi il limite della separazione e della riduzione, così come ogni terapeuta dovrebbe sempre avere una visione d’insieme, e soprattutto esserne testimone e praticante in prima persona, con una propria coerenza, con una propria responsabilità. Solo attraverso la propria crescita si creano i presupposti per l’empatia necessaria e per poter aiutare a sua volta gli altri nel loro personale cambiamento, favorendo quella guarigione definitiva che, per manifestarsi, doveva attraversare anche l’esperienza della malattia.

12. Educare al cambiamento

Conoscere se stessi è il fine ultimo dell'educazione.
L'educazione non è solo acquisire competenze tecniche
ma il comprendere con sensibilità e intelligenza
l'intero processo del vivere… Non c'è fine alla formazione.
Tutta la vita, dal momento in cui si nasce al momento
in cui si muore, è un'occasione continua di apprendimento.
Jiddu Krishnamurti

Comunemente si pensa che l'educazione sia la modalità con la quale apprendiamo e insegniamo come "stare al mondo". Dentro questo processo passano principi, valori, credenze, convinzioni, comportamenti, ma anche esempi, testimonianze ed esperienze che si definiscono in relazione al contesto socio-economico e culturale di un'epoca. La "buona educazione" si continua a intenderla secondo i dettami dell'ordine costituito e si misura soprattutto nella capacità di adattamento dell'individuo di rimanere nelle regole e nelle convenzioni. Il prezzo e il valore della vita, nella loro essenza e nei loro diritti fondamentali, molto spesso – per non dire sempre – non godono di grande considerazione. Del resto, in assenza di una visione spirituale, diventa difficile dare un senso all'esistenza, pensare l'essere umano come un organismo biologico ed energetico, considerare il nostro legame con il Creato, riconoscendo l'importanza della coscienza e di un'anima che sa come e dove condurci. Se così fosse, non saremmo nello stato in cui siamo e saremmo già con il vento a favore dell'Universo, che è amorevole e conservativo, invece che essere gli organismi più debilitati sulla faccia della terra, tormentati da omicidi e guerre, ingiustizie e disparità. Per capire che c'è qualcosa di profondamente malato in tutto questo basta guardarsi intorno. Come abbiamo più volte detto, la crisi di quest'epoca ci parla soprattutto di questo errore di fondo, ed è altrettanto ingenuo aspettarsi, dallo stesso sistema che l'ha generata, la capacità trasformativa necessaria. Questa consapevolezza dovrà venire.

Non dimentichiamo che due bisogni sono fondamentali per l'esistenza: evolvere e contribuire al bene. La civiltà degli uomini ha fortemente compromesso questo processo e provoca ogni sorta di malversazione. Questa visione e questa paradossale pratica del vivere permeano ogni ambito educativo, favorendo il mantenimento e la trasmissione di questa generale distorsione che fa sembrare normale ciò che normale assolutamente non è. In questo modo siamo contaminati e contaminiamo, sia in famiglia che nella scuola, come in ogni ambito relazionale e sociale. Ognuno vive dell'illusione delle proprie convinzioni e delle proprie ragioni come se fossero la verità assoluta, senza rendersi conto che sono solo la risultante dell'educazione ricevuta e dell'esperienza fatta. Un'educazione e un'esperienza che, non contemplando la realtà, innesca paure e timori immaginari, costringe all'apparire piuttosto che all'essere, privilegia la ragione all'intuito, il pensare a "sé" piuttosto che al "noi", tutte condizioni funzionali alle logiche e agli interessi di questo sistema malato.

La questione non si riduce ovviamente al demonizzare la famiglia, piuttosto che la scuola o la società nel loro insieme ma si tratta, *in primis*, di riconoscere questo equivoco e di cominciare a praticare una nuova educazione, forte del principio universale che è in ognuno di noi. Questo ci renderà migliori come genitori, compagni, insegnanti, medici, psicologi, religiosi o semplicemente come uomini e donne, cittadini del mondo. Liberare il proprio inconscio dalla paura e dalla rabbia, liberare il proprio intuito dalla dominanza del proprio ego, aprire il proprio cuore e la propria mente è, non solo un'esperienza straordinaria, ma anche l'unica strada per ritrovare la propria integrità, salvaguardare la propria salute e il proprio benessere, oltre che renderci disponibili a costruire la comunità di domani.

"Educare al cambiamento", è quindi, prima di tutto, un'azione di responsabilità e di amore per "bonificare", questa volta, il mondo verso la libertà, il rispetto e il perdono. È un'azione consapevole di rottura contro l'attuale modello di pensiero e di percezione della realtà, che vuole l'addomesticamento delle nostre coscienze e la nostra ignoranza sui processi e sui fenomeni. È un'azione che potrà accadere solo se ognuno si farà interprete e testimone di questa trasformazione.

Chiudo con il manifesto di "Iniziative Educative", l'associazione culturale che ho creato con il mio amico Tommaso, perché parla proprio di questo proposito. Un'esperienza che oggi condividiamo con tante altre magnifiche persone, aperta a chiunque sia animato dalla voglia di

contribuire alla propria crescita e a cambiare questo stato di cose. Così recita il suo proclama: «Riorientare le coscienze verso la consapevolezza della vita; ripristinare percorsi e modalità favorevoli all'autonomia di pensiero, all'affermazione di sé, alla reintegrazione mente/corpo/spirito; trasmettere conoscenze a sostegno della vitalità, del benessere, della salute; favorire il senso della responsabilità, educare alla relazione e al mutuo aiuto». Noi ci proviamo!

CONTRIBUTI

SCEGLI DI SPLENDERE

Oltre che un auspicio è anche il titolo dell'ultimo libro di Catia Trevisani. Catia è medico naturopata, e oltre a praticare e promuovere la medicina olistica, o integrata, tiene corsi di autoguarigione e autoconsapevolezza. Il suo lavoro, il suo approccio, mi è molto caro e si basa sul recupero delle proprie innate capacità, o se volete, sulla correzione delle cause che generano sofferenza e malattia. Per questo torno a dire che "non c'è guarigione vera senza cambiamento". Il cambiamento al quale si allude passa necessariamente dalla consapevolezza, dalla presa di coscienza, dalla liberazione di risorse e potenzialità mortificate dai comportamenti e dai vissuti emozionali. Il mio "lavoro", il mio interesse, la mia passione, ruotano da tempo intorno ai temi dell'esistenza. Ma non per come siamo abituati a pensarla in questa vita; piuttosto per la riscoperta di quella dimensione invisibile, eterea, che governa il creato e che vuole (vorrebbe …) la più nobile delle nostre considerazioni, pena le più "incomprensibili e inspiegabili" sofferenze e difficoltà. È in quella porzione di mistero, di sottile percezione, che si celano il segreto e la chiave della salute e della felicità. Da sempre! Ed è di questo che si occupano la ricerca e la nuova medicina di cui Catia si fa portavoce con grande competenza e con notevole chiarezza espositiva. Per questa ragione parlo volentieri del suo libro, così come ho scritto altrettanto con piacere, in precedenti capitoli, di altri medici, oncologi, psichiatri, psicologi, biologi, scienziati, autori di libri che, oltre a essere stati significativi nella mia formazione, testimoniano un fervore che si fa interprete di questa verità, della realtà. Dio solo sa quanto sia difficile far immaginare tutto questo a una mente condizionata, che crede solo in quello che vede, e che prende per "caratteriale" il suo sentire. Per farvi capire, qualche giorno fa sono stato chiamato a esporre un progetto, di grande portata trasformativa, di cui sono ideatore, che si basa proprio su questa visione. Nonostante le debite premesse sul fatto, quanto mai scontato, che le mie proposte avrebbero incontrato non poche difficoltà di comprensione, a un certo punto, un membro di questa commissione, ha chiesto la parola, e con molta innocenza mi ha detto: «Io non ho capito niente! Di cosa sta parlando?». Va anche detto, comunque, che molti altri partecipanti, chi più chi meno, hanno mostrato interesse e curiosità per quanto ho affermato. Staremo a vedere come andrà a finire! Se accadrà, ne sentirete sicuramente parlare.

Ho portato questo esempio solo per focalizzare come spesso, non solo non consideriamo quella parte di noi che dovrebbe portarci a comprendere oltre, ma abbiamo completamente perso anche, quando c'è, la capacità di gestirla.

Eppure, quella parte, è determinante per la conservazione della salute, ancor più nei processi di guarigione, ed è legata allo sviluppo delle nostre facoltà, dei nostri talenti, per il raggiungimento della nostra piena maturità, se per maturità intendiamo il raggiungimento del nostro potenziale esistenziale.

Del resto tutto ciò accade comunque, solo che avviene in forma del tutto casuale, senza la minima cognizione di tutto questo mondo e di tutto questo accadere oltre i nostri sensi e la nostra percezione. In ogni storia, più o meno sofferta, che incontro, c'è questa ragione di fondo in un intreccio tra stati umorali e comportamenti estremamente immaturi e disfunzionali. È la storia di tutti, inclusa la mia, nella quale c'è sempre la possibilità di riparare al danno e di cominciare a vivere sul serio. La sofferenza stessa è messaggio di educazione e di correzione, sempre che non finisca nelle maglie della cura senza nessun altro intendimento. Catia Trevisani ci parla di questo, mettendo in fila tutti i pezzi di questo straordinario mosaico che siamo e che è fatto di corpo, mente e spirito. Quello che, a par mio, la distingue da tanti altri lavori e contributi, è la capacità di attraversare con semplicità i molti aspetti dell'esistenza. Dalla relazione causa/effetto al libero arbitrio, dal tema dell'anima e della morte, dell'amore, dalle sue leggi e dalle sue regole, dalla vita di relazione, dai bambini fino al tema del perdono, per arrivare alla realizzazione dei propri sogni, e a sviluppare il giusto atteggiamento per ciò che è, perfetto com'è, in ognuno di noi e in ogni ambito dell'Universo. Ho letto d'un fiato *Scegli di splendere* e ho scritto a Catia complimentandomi per il suo libro. Ho condiviso con lei alcuni miei scritti perché volevo testimoniarle la mia gratitudine. Così mi ha risposto: «Caro Corrado, ti ringrazio molto per la condivisione. Ho letto ciò che hai scritto... mettiamo dei piccoli semi, liberi da ingombri e aspettative personali, come se fossimo servitori di un'Energia molto più grande di noi... è così che avvengono i miracoli».

VI RACCONTO UN PER-CORSO PER LA VITA

Eppure basterebbe così poco! Lo dico in conclusione di uno dei corsi di formazione che amo di più, una delle esperienze che mi ha fatto crescere di più come uomo, come insegnante, come esperto e studioso del cambiamento e della vita. Sto parlando della formazione per Addetti ai Servizi di Controllo delle attività di intrattenimento e spettacolo: quelli che una volta venivano chiamati "buttafuori". All'Accademia d'Impresa della C.C.I.A.A. di Trento è toccato il compito di organizzare tale percorso didattico in fede di una legge (decreto Maroni 2009) che assegna alle provincie l'onere e il compito di tale adempimento. La cosa interessante, con tutti i limiti di questa legge, è il fatto che, comunque, grazie a tale corso, si è creata un'opportunità che rompe con la superficialità e la casualità con cui è andata caratterizzandosi questa figura.

Poche ore per affrontare argomenti, proporre considerazioni, stimolare discussioni che favoriscono la comprensione delle dinamiche, delle ragioni e delle conseguenze dei comportamenti umani; poche ore per andare oltre l'apparenza, l'appiattimento del vivere di oggi, poche ore per riaprire la partita anche della propria vita, per rimettere in campo la coscienza, il sapere che conta, la voglia di cambiamento. La nostra indifferenza e la nostra superficialità esistenziale sono quanto di più offensivo e limitante ci possa essere in quel viaggio straordinario verso la piena realizzazione di noi stessi, senza escludere che da tali comportamenti ricaviamo solo difficoltà e sofferenze lungo tutto il cammino della nostra vita. Quando si propone questa chiave di lettura e di comprensione della vita, a parte un'iniziale disorientamento, dovuto alle resistenze pregiudiziali o a difficoltà di comprensione (peraltro lecite), poi accade qualcosa di insolito, si riconosce questa realtà e s'impara a "riflettere", a vedere oltre l'apparenza dei fatti, a sentire oltre le proprie emozioni e i propri sensi. La riflessione di cui parlo dev'essere capace di disegnare un altro scenario, di far immaginare un altro modo: dev'essere credibile e deve consentire il riscontro nella propria esperienza,

dev'essere autorevole, e, al tempo stesso, dev'essere raccontata con empatia e umiltà. Questa è l'educazione rivoluzionaria e trasformativa, di cui mi faccio promotore e portavoce, e di cui c'è assolutamente più bisogno. Ciò che mi rammarica maggiormente è di rendermi conto, quotidianamente, di come ci siamo complicati la vita. Dall'altra, so perfettamente che, oltre la punta del nostro naso, c'è uno spazio infinito di salute e di benessere psicofisico, di amore e libertà.

Ecco alcuni commenti e alcune considerazioni dei miei corsisti:

«Questo corso è un potente mezzo di cambiamento: mi ha aiutato a credere più in me stesso ma soprattutto ho compreso che degli errori bisogna far tesoro per imparare a gestire le cose con più coscienza».

«Questo corso ti rende consapevole! Mi ha aiutato a capire che quello che noi chiamiamo "carattere" è solo l'insieme di tutte le nostre esperienze di vita che creano ciò che siamo e saremo. Ciò che mi ha toccato nel profondo è aver constatato quanto amore, quanta attenzione, e quanta pazienza ci vogliono per questo lavoro e nella vita».

«Siamo venuti qui semplicemente per ottenere una licenza di Addetti alla Sicurezza e credo siamo diventati tutti dei cittadini e delle persone migliori, con maggiore rispetto per il nostro prossimo e con delle qualità che altrimenti non avremmo mai raggiunto».

«Conoscenza e coscienza, prima di tutto una grande opportunità per conoscermi meglio. Non immaginavo una formazione di questo tipo. Invece ho trovato e imparato tante cose nuove che servono soprattutto per tutta la nostra vita, in qualsiasi momento e per ogni situazione».

«Ho imparato a dare valore alla vita. Mi ha aiutato a cambiare il mio modo di pensare e vedere gli altri; mi ha aiutato a capire cosa significa "perdonare". Quando uno è capace di capire cosa è vero e cosa è falso, è capace di usare le sue energie in modo positivo per se stesso, per l'umanità e per questo pianeta».

«Mi aspettavo un corso completamente diverso, invece si è rivelato una bellissima sorpresa. Qui si tratta di "crescita personale", di "cambiamento", per imparare a non farsi condizionare dalle emozioni, dalle apparenze, dagli stati d'animo, e per imparare ad avere un dialogo con le persone e con se stessi senza nervosismi e incazzature che sono solo controproducenti per me e per le persone che mi circondano».

«In questo percorso di formazione mi ha toccato molto la "presa di coscienza" di chi sono/siamo veramente: che tutti i nostri comportamenti derivano da qualcosa che abbiamo dentro. Altro punto che mi ha fatto dire "wow" è stato capire come siamo stati cresciuti e plasmati in questa società, perdendo tutti i nostri valori. Questo corso mi ha aiutato a riaprire gli occhi che avevo chiuso».

«Ho capito cosa significa sviluppare la propria coscienza, aprire gli occhi e avere una visione più ampia del mondo… saper prendere i problemi che si incontrano nella vita come delle prove da superare e in maniera positiva. Ho imparato cose delle quali fino a ora non ero a conoscenza».

«Ho capito che dietro ogni comportamento aggressivo c'è sempre una "storia", che è importante mettersi nei panni dell'altro. Ho capito che essere consapevoli dipende da noi e che occorre fare un passaggio da "inconscio a coscienza". Questo corso mi mancherà tantissimo! Non mi aspettavo che venissero trattati argomenti che possono toccarti così profondamente e aiutarti a risolvere mille perché».

«Questo percorso mi ha fatto pensare molto. Mi ha colpito il fatto di "pensare con il cuore", ci rifletto molto durante il giorno, anche se non è semplice. Mettersi nei panni di chi si ha difronte è la chiave per agire con buon senso guidati proprio dal cuore. Questo corso mi ha fatto venire in mente una frase, letta qualche anno fa, alla quale non avevo dato molto peso: "Se vuoi cambiare vita, cambia atteggiamento"».

«Questo corso mi ha aiutato a pensare che ognuno ha una propria storia e io devo cercare di capirlo e aiutarlo. L'importante

è non pensare: "Sono fatto così, non cambierò mai!". Invece è questione di disponibilità e di cuore».

«Ho riscoperto l'amore e il piacere di condividere sentimenti e argomenti con le persone. Fare dei passi come scalini per comprendere il senso della gioia. Come un vecchio detto: "La vita è come uno specchio, se la guardi sorridendo, lei ti sorriderà"».

«Questo corso di Crescita Personale mi ha aiutato a vedere il mondo da un'altra prospettiva, mi ha aiutato a capire di più le persone e i loro comportamenti».

Scusate se è poco!

QUARTA PARTE

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

1. Le "istruzioni" di vivere

Ciò che ci accade nella vita, gioie e dolori, salute e malattie, successi e insuccessi, sono per lo più legati al mantenimento e allo sviluppo delle nostre prerogative costituzionali, su tutti i piani dell'esistenza: fisica, mentale e spirituale. Essendoci nell'uomo la minima determinazione istintuale e il massimo sviluppo del cervello, che significa un'enorme possibilità di scelta, a differenza di qualsiasi altro essere vivente, quello che fa la differenza sono le nostre decisioni che, a loro volta, dipenderanno da una giusta considerazione e conoscenza di sé. Questo, sostanzialmente, è ciò che ci distingue dagli altri esseri viventi. Per dirla in termini più chiari, il loro "libretto delle istruzioni" è incorporato nel loro DNA, mentre noi lo dobbiamo acquisire strada facendo, ma certo è che, in entrambi i casi, le cose funzionano per leggi naturali e non per nostre opinioni. Il nostro "libretto delle istruzioni" – e cioè la comprensione della vita, la conoscenza dei fenomeni, dei bisogni e dei processi, i comportamenti, le credenze e le convinzioni – si forma e si trasmette attraverso l'educazione, la testimonianza e la cultura generale. Il che ci riporta a dire che ciò che impariamo, e il tipo di esperienza che facciamo, alla fine, saranno determinanti per la qualità e la durata della nostra vita. È curioso come questa relazione, cioè il rapporto tra conoscenza/esperienza e risultato finale, sia riconosciuta per un qualsiasi "mestiere" o per lo sviluppo delle prestazioni in ogni campo, e non si sospetti minimamente che valga anche per quanto riguarda il "mestiere di vivere". Occorre dire che lo sviluppo delle competenze e, naturalmente, dell'esperienza, è un processo dinamico/evolutivo. Come si dice a Napoli "nessuno nasce imparato", è ovvio! Ma certo è che la differenza tra il potenziale vitale di ogni organismo e la qualità/durata di vita, di ogni forma, in ogni luogo, sarà, ed è, caratterizzata dalla coerenza tra i fattori ambientali e le prerogative costituzionali di ogni specie. A un convegno, qualche tempo fa, un biologo vantava l'importanza di conoscere il suddetto "libretto delle istruzioni" e,

riferendosi a una pianta, il concetto che intendeva far passare era che, conoscendo la relazione tra “condizioni ideali” ed “espressioni dei geni”, si poteva favorire la massima resa della pianta in questione. Già allora rimasi sorpreso perché, mentre veniva fatta una simile ammissione, a nessuno venne il sospetto che la stessa cosa potesse essere applicata anche all’organismo “umano”. Eppure ne sappiamo molto dei nostri geni e dei fattori condizionanti; tanto quanto basta, per utilizzare quel potere discrezionale che ci è dato dalla nostra evoluzione, insieme alla possibilità e alla responsabilità di scelta, tanto da poter cambiare radicalmente il destino delle nostre esistenze. Questo sarebbe possibile se non ci fosse un paradosso enorme che ci impedisce di riconoscere questa evidenza per operare quel cambiamento a nostro favore: il paradosso a cui alludo, che diviene un ostacolo alla nostra vivibilità più naturale, è nel nostro stesso cervello, o meglio, nei dati acquisiti. Quel condizionamento che, attraverso la via della testimonianza e della cultura, finisce per consegnarci un “libretto delle istruzioni” arbitrario e “tarocco”, con il quale poi sviluppiamo idee, pensieri, comportamenti, scelte. Senza più alcuna considerazione di tutto ciò, la nostra visione e la nostra percezione della vita si riducono a un’esternalizzazione illusoria che ci fa credere che basta avere, produrre, consumare, come se tutto questo non avesse (o non avrà) un impatto sulla nostra esistenza personale, sociale e ambientale. Mentre scrivo, mi vengono i brividi al solo pensiero di dove sia finita la specie umana e quanto quei geni siano maltrattati e bistrattati. Mi vengono i brividi per il livello di banalità e di luoghi comuni con il quale siamo capaci di spiegarci un destino da noi stessi provocato. Mi vengono i brividi a pensare alle schifezze che ingurgitiamo, ai veleni che scarichiamo, alle tensioni che impropriamente e innaturalmente proviamo in noi stessi e al riflesso sociale di tutto questo. Mi vengono anche i brividi, ma questa volta in senso buono, al pensiero di essere testimone e di verificare quotidianamente questa verità/realtà. Mi emoziona il pensiero che forse siamo all’inizio di una nuova epoca, di una nuova cultura che, andando a riprendersi ciò che abbiamo dimenticato da troppo tempo, getta le basi e i presupposti per un altro futuro dell’umanità e del mondo intero. Mi emoziona l’idea di poter condividere questa esperienza e questo entusiasmo nascente con persone, e in situazioni, dove oggi è veramente possibile acquisire, e insegnare, le giuste istruzioni di vivere.

2. Le domande giuste

In questi giorni, diverse situazioni e vari accadimenti, mi hanno portato a pensare il capitolo che sto scrivendo. Una circostanza in particolare è curiosa e, quantomeno, sincronica. In contemporanea mi arriva una chat in Facebook da Samuele – un ragazzo incontrato a uno dei miei corsi – che mi segnala un esperimento fatto nel 1967 dal dottor Stephenson in cui erano coinvolte 10 scimmie. Il tutto per dimostrare che alcuni comportamenti, o modi di essere, si ereditano senza porsi alcuna domanda sul loro perché e sul loro percome. Una nuova regola era stata tramandata alla generazione successiva, ma le sue motivazioni erano scomparse, con la scomparsa del gruppo che l'aveva appresa. Sono interessanti la considerazione e l'esortazione di Samuele che dice, di suo: «Non smettere di indagare, di chiedere, di trovare nuovi paradigmi. Spesso il nostro modo di agire è solo il frutto di azioni che ripetiamo perché l'abbiamo visto fare da altri, senza sapere bene il perché. Cambiate le vostre abitudini. Non abbiate paura. Sfuggite al più grande esperimento sociale mai visto nella storia, quello di consumare quello che altri vogliono che consumiamo, quello di evitare che ci poniamo domande, che troviamo nuove soluzioni per vecchi problemi… Grazie per avermi avvicinato a cose che prima non consideravo nemmeno… è stato un vero piacere incontrarti». È proprio così. Da piccoli i "no" e i "perché" pullulano il nostro bisogno istintivo, naturale, di affermazione e di comprensione del mondo. Via via che incontriamo diktat educativi (non si fa e non si dice), giudicanti (brutto e cattivo), negazioni (no, perché no!), ricatti, pressioni e sofferenze varie, si è costretti ad abbandonare quel canale dialettico con il nostro autentico sentire. Spariscono le domande, quelle giuste, per lasciare spazio all'accomodamento, all'adattamento. Quella natura viene dimenticata, così come viene persa l'abitudine dei "no" e dei "perché", e tutto si indottrina come se fosse la cosa più naturale. Lo sviluppo della personalità, dell'autonomia, della libertà, rimane bloccato ai suoi esordi infantili,

congelato laddove l’abbiamo lasciato, in preda a emozioni inespresse e inesprimibili, pena l’isolamento e la colpa. La strada che si intraprende è quella di mentire a se stessi pur di corrispondere alla scala dei meriti, delle aspettative e dei giudizi convenzionali. La visione della vita, le nostre decisioni, i nostri comportamenti, le credenze e le convinzioni che ci guidano, sono talmente condizionanti da risultarci credibili e normali. La distanza che si crea tra il nostro modo di essere e di vivere, e quello che sarebbe previsto secondo il corso naturale degli eventi e dei bisogni, segnerà la nostra felicità/infelicità, il nostro benessere/malessere e la nostra salute/malattia, lungo il corso della vita. Questa questione, considerato che il mondo è la somma degli individui che lo compongono, spiega anche il delirio e il perdimento del genere umano. Ma di domande giuste nemmeno l’ombra! Di nuovo, essendo tutto organizzato e tramandato – come per le scimmie di Stephenson – a noi tocca “ereditare” una montagna di luoghi comuni, di banalità e di abitudini, perché così si fa e così fan tutti. E anche quando veniamo investiti da un problema, da una malattia, da una difficoltà, la nostra reazione si muove tra quelle emozioni inconsce e l’affidamento passivo alle cure previste dal sistema. Quel momento, tanto prezioso per la vita, richiede a gran voce la riattivazione del “perché?”, del “no”, inteso come riapertura della nostra presenza, della nostra curiosità e della nostra responsabilità. Con quel “perché?” possiamo attivare risorse inimmaginabili, prime fra tutte la fiducia e la speranza, che emergono dal ricollocarsi nel mondo correttamente e dal riscrivere la nostra percezione, dal riprendere quel dialogo con noi stessi tanto importante per la nostra coscienza e per una “guarigione” dell’anima, molto più importante della guarigione stessa dal male specifico. Qualcuno ce la fa, e devo dire che tra le nuove scienze e la riflessione generale ci sono dei segnali confortanti. Forse siamo alla fine della perdizione, e all’inizio di una rivoluzione epocale.

3. VOLERE È POTERE

La “rivelazione quantistica” riporta al centro dell’attenzione un antico sapere e getta le basi per una rivoluzione epocale in ogni campo dell’umano vivere. Di che cosa stiamo parlando? Semplicemente del senso stesso dell’esistenza e del suo destino; stiamo parlando del filo invisibile che ci lega indissolubilmente all’energia dell’Universo; stiamo parlando del potere della mente di creare la realtà. E qui cominciano i problemi, per spiegarci e per capirci. Di quale mente stiamo parlando? E di quale potere? Per quale realtà? Se la nostra mente/memoria fosse sgombra da antiche sofferenze, da condizionamenti inopportuni, da credenze fuorvianti e limitanti, non avremmo difficoltà alcuna perché sarebbero questa energia, questa intelligenza spontanea che ci appartiene, a guidarci in ogni istante, in ogni frangente. È la storia del “qui e ora”, e dell’immediatezza di sensazioni, sentimenti e ragionamenti che, a partire dalla nostra natura, dai nostri veri bisogni, dai nostri talenti, ci orienterebbero verso le decisioni più coerenti e più redditizie. Avremmo una coscienza in perenne espansione verso il bene, ottenendo così il meglio previsto per ognuno di noi. Con diversi gradi e forme, questa intelligenza, questa energia, nel suo libero fluire, anima (parola quanto mai appropriata) la vita e il mondo intero, lo governa, lo conserva, lo riproduce. Se per le piante, per gli animali, questo fluire naturale passa dal loro codice genetico, dal loro istinto, all’uomo è chiesto di rendersene conto per allinearsi a questa propulsione, pena le distorsioni, le sofferenze e le difficoltà più indicibili. In una forma eterea, immateriale, caratterizza i fenomeni, guida i processi, in una parola è la fonte della vita stessa. “Senza energia non c’è vita”: questa l’avete già sentita e l’abbiamo già detta, oppure, ve ne sarete sicuramente accorti. Tutto avviene principalmente su questo piano, che ne siamo consapevoli o meno. Non avere alcuna considerazione, o conoscenza, delle sue leggi e del suo senso lascia alla casualità la nostra relazione con questa dimensione, con conseguenze nefaste, via via che ci ne allontaniamo o che ne contrastiamo il

suo scorrere. Chi, per qualsiasi ragione o coincidenza, riesce a mantenersi nel range di frequenza energetica, ne ottiene gli onori e le benevolenze, mantenendo vitalità, salute e benessere, realizzando pienamente i propri obiettivi.

Bene! Riveliamo il mistero, che mistero non è. Ciò che connette gli uomini a questa energia e ai favori dell'Universo, è proprio la nostra mente e soprattutto la sua porzione inconscia, quella dalla quale nascono pensieri, emozioni, sentimenti, in una parola "frequenze". Il pensiero logico, razionale, intellettuale, non ha consistenza energetica, quindi non ha rilevanza di connessione e peso creativo. Rinforza semplicemente l'ego, l'identità, e anche quando sembra avere rilevanza di successo, o insuccesso, è sempre quello che si prova, e che si sente profondamente, a essere la determinante.

Creiamo, comunque e sempre, la realtà. Non è difficile comprendere, per esempio, che sulla base di quello che crediamo, di come viviamo, di quello che mangiamo, finiremo per condizionare il nostro stato, per "creare" una certa condizione piuttosto che un'altra.

Nemmeno capire che, con un "caratteraccio", andremo poco lontano in termini di salute, relazioni e soddisfazioni personali. Non occorre scomodare le leggi della biologia e dell'attrazione per rendersene conto. Così come non è la legge della "sfiga" a spiegare la malattia e la malasorte, ma di nuovo il nostro modo di essere e di fare. Per avere una "mente inconscia" capace di produrre frequenze in sintonia, dobbiamo passare dalla nostra storia, dalla nostra visione, dalla consapevolezza. Per produrre sentimenti di "connessione", quali gratitudine, amore, compassione, occorre attivare un processo che ci liberi da eventuali automatismi che generano emozioni di bassa frequenza, quali la rabbia, la paura, la colpa, il senso di inadeguatezza, di insicurezza ecc. Quale realtà possiamo immaginare di creare con questo sentire? Immaginate cosa può accadere, invece, partendo da una mente che si rende libera e leggera, che si assume la responsabilità delle proprie scelte, che si rende disponibile, senza se e senza ma. Basta poco per immaginare il risultato. Quello che forse non possiamo considerare è ciò che accade sul piano vibrazionale.

Non solo quindi cambiano i nostri comportamenti, le nostre decisioni, il nostro stato, ma cambia anche il nostro *modus* energetico.

Quello che sprigioniamo, a partire da questi sentimenti, da queste emozioni, pervade il nostro fisico, il nostro sangue, le nostre cellule, il

nostro DNA, ma anche il campo circostante. Da una parte ci rende immediatamente più forti, più in pace, più in salute, in secondo luogo ci rende più disponibili, amabili e avvicinabili. Ma la cosa più importante è che, in quello stato di coscienza, l'energia, come l'azione, sarà in perfetta sintonia con l'energia dell'Universo, che risponderà, affinché si creino le condizioni per realizzare sogni e desideri. Ecco il senso vero ed evolutivo di "volere è potere"; un volere e un potere che devono nascere dalla libertà e dal profondo dei nostri cuori, sapendo che tutto è affinché accada e che è necessario evolvere perché sia.

Mentre stavo scrivendo di questo, mi arriva un WhatsApp del mio amico Tommaso, che incredibilmente mi scrive: «Ciao Corrado, devo raccontarti questa cosa! Ho incontrato una coppia di amici che non vedevo da tempo. Lui in forma come sempre, Lei era arrivata a 150 kg. Erano due anni che non la vedevo. Non la riconoscevo più! Con la forza di volontà, controllando alimentazione e facendo attività fisica, è riuscita a perdere 75 kg tornando a essere la bella donna di un tempo. Non solo, ma è anche guarita dal diabete. Dimostrazione pratica che se si vuole si può. Le ho fatto mille complimenti...».

4. Le paure nella vita

Per capire la paura in generale e il suo senso comunque positivo, dobbiamo fare un primo distinguo tra paure “vere” e paure “false” o indotte. Diciamo che la paura vera è provocata da un rischio oggettivo, da un pericolo reale e proprio per questo mobilita un sistema di difesa istintivo: ciò che si attiva, e reagisce, è guidato dal principio di sopravvivenza. Questa “reazione di stress” o di “attacco e fuga” o, per dirla come l’ha decodificata l’endocrinologo austro-ungherese Hans Selye, “reazione generale di adattamento”, è estremamente importante. Non dimentichiamo che la vocazione dell’esistenza è la vita e quindi la “paura vera” è un salvavita indispensabile. Questo “adattamento” sospende momentaneamente diversi processi di routine del corpo (immunologia, digestione e altre funzioni vitali) e ne intensifica degli altri (accelerazione cardiaca, produzione energetica, prontezza di riflessi ecc.), il tutto per predisporci alla salvezza. Passato il pericolo, tutto deve rientrare nella norma perché questa situazione, se protratta nel tempo, sarebbe devastante per l’equilibrio e la funzionalità sistemica. Altra cosa sono le “paure indotte”. Queste ultime sono principalmente create dai nostri vissuti e dai nostri pensieri. Il guaio è che il cervello non distingue tra pericolo reale o immaginario e quindi queste “false paure” sono in grado di attivare lo stesso tipo di sistema di reazione con squilibri e conseguenze molto debilitanti nell’economia della salute. Alla lunga il sistema nervoso può venire dominato da disturbi d’ansia, depressione e altre patologie psichiatriche, nonché determinare tratti caratteriali problematici o violenti. Il corpo, a sua volta, può manifestare questa tensione in forme psicosomatiche o pagare un deficit che contribuisce a sviluppare vere e proprie malattie organiche o degenerative. La norma vitale vorrebbe, fuori dal pericolo, il ripristino dello stato di rilassamento (così come accade negli animali); ed è solo in questo stato che i meccanismi di autoriparazione tornano a pieno regime. È solo quando la paura svanisce e le emozioni positive sostituiscono quelle negative –

spostandosi dalla paura, dalla rabbia, dal timore verso l'amore, il perdono, la compassione, la gratitudine – che il battito cardiaco e la pressione arteriosa diminuiscono, che il sangue rifluisce verso tutti i distretti e il sistema immunitario torna in funzione. Il cuore è meno stressato, lo stomaco produce meno acidi e il corpo può tornare a guarire se stesso, ritornando all'omeostasi della salute ottimale. Tutte le guarigioni importanti, in qualche modo attivano questo processo del quale ne parlano la fisica quantistica, le neuroscienze, l'epigenetica e se ne fanno interpreti la medicina integrata, la psicologia spirituale e la nuova educazione, caratterizzate tutte dal principio dell'unita corpo/ mente/spirito. Per questa ragione si sottolinea l'importanza del cambiamento; un cambiamento che è molto di più del modificare la propria alimentazione o il proprio stile di vita. Aspetti questi, importanti sì, ma che da soli, molto spesso, non reggono e non compensano le conseguenze nefaste che si producono al proprio interno a partire dalla propria – impropria – suscettibilità emozionale. Il tutto ci riporta all'esperienza e al vissuto, a una visione della vita fortemente compromessa da una generale aberrazione del vivere e del pensare la vita; una civiltà che esalta la porzione dell'ego e dell'identità a discapito di un sentire più arcaico, più intuitivo, più autentico e spontaneo. Dietro questa madornale malversazione le paure stesse, come le malattie, diventano un'opportunità; ci rivelano quella parte di noi intrappolata in questo equivoco esistenziale e ci offrono la possibilità di guarire le nostre ferite, di correggere le nostre credenze e di tornare a praticare l'intelligenza universale che è in ognuno di noi. È solo riconoscendo l'inganno del nostro famoso "Piccolo Io" che possiamo ritrovare il coraggio e la forza che ci appartengono. Le paure indotte risultano solo dall'inutile e illusorio tentativo di governare e controllare con la ragione la vita, invece che lasciarci guidare dalla sua benevolenza e viverla per quello che è. Diceva bene Steve Jobs: «Il vostro tempo è limitato, quindi non sprecatelo vivendo la vita di un altro. Non restate intrappolati nei dogmi, ovvero nel risultato del pensiero altrui. Non lasciate che il rumore delle opinioni di qualcuno sommerga la vostra voce interiore. Soprattutto, abbiate il coraggio di seguire il vostro cuore e il vostro intuito».

5. Il coraggio di vivere

Visto che questo libro vuole favorire “Il coraggio di vivere”, forse, è giunto il momento di dire qualcosa a tal proposito. Chi ha cominciato a guardare oltre l’apparenza dei fenomeni, oltre i luoghi comuni, sa bene quanto sia importante, e quanto sia possibile, ritrovare la propria libertà, la propria originalità, in una parola, la propria natura. Perché di questo si tratta. Come ormai dovreste avere compreso, dietro ogni malattia, ogni difficoltà, ogni delirio personale o sociale, si cela proprio questo tradimento. Questa non considerazione, questo allontanamento dalle nostre prerogative, dalla nostra costituzione, dalla nostra potenzialità, sono la ragione principale della sofferenza, e sono tema, argomento centrale, non solo di questo libro, ma anche dell’evoluzione umana, e aspetto imprescindibile per il nostro futuro. Abbiamo detto quanto sia importante, e quanto sia possibile, ma occorre aggiungere anche quanto non sia facile e scontato. La nostra mente, condizionata da un’interpretazione materialistica e riduttiva dell’esistenza, c’impedisce di riconoscere questa verità, questa realtà, e quindi, c’impedisce anche d’interpretare il senso stesso della sofferenza. Questa visione e questa pratica del vivere congelano la nostra coscienza, e producono una frattura insanabile che ci allontana dal nostro intuito e dal nostro autentico sentire, dall’amore e dalla condivisione, generando innumerevoli paure che trasformano la vita in un inferno, preso per buono, preso per vero.

Nel precedente paragrafo – “Le paure nella vita” – ho cercato di spiegare la differenza fra “paure vere” e “false paure” e di come quest’ultime, come le malattie, possono essere e diventare un’opportunità di ravvedimento e di consapevolezza: ci rivelano quella parte di noi che necessita della nostra attenzione e della nostra “cura” per ritrovare la propria integrità e riprendere il proprio cammino. Inoltre questa distorsione ci fa anche assumere uno stile di vita e dei comportamenti del tutto insani, con la conseguenza di compromettere ancora di più la pulsione vitale che sarebbe, di suo,

fortemente protettiva e conservativa. Quest'epoca, questa civiltà, devono, e dovranno, fare i conti con questo aspetto, che è tanto culturale quanto spirituale. Questa crisi, nel suo significato più radicale, è un segno inequivocabile di tale frattura. I segni del cambiamento sono già in atto e, come non mai nella storia, forse è giunto il momento per fare una profonda riflessione. Come abbiamo visto, ci stanno arrivando la ricerca, la scienza, la medicina; ci sta arrivando la coscienza di un sempre maggior numero di persone, in molti campi e in molti ambiti. I segni sono anche, per forza di cose, contraddittori, intrisi di intellettualità e di rischi speculativi, ma sono anche, per lo più, veritieri e amorevoli. È la vita stessa, nella sua essenza, e nella sua natura, che spinge in questa direzione, e poco importa che ci metta anni o secoli: questo è il traguardo finale, per trasformare la nostra esistenza in un'esperienza meravigliosa. Penso che oggi, l'essere umano, dovrebbe compiere finalmente uno "sforzo mentale" per comprendere che non sono l'Universo o la Natura, a essere contro la vita, anzi loro lavorano sempre e solo a favore di essa, attraverso equilibri cosmici assolutamente corretti. Siamo sempre e solo noi, esseri umani, che creiamo le condizioni per auto-sopprimerci. È come mettere in mare una barca piena di buchi e pretendere che stia a galla. Quello che l'Universo chiede agli uomini è semplicemente di rendersene conto e di avere considerazione e rispetto di come funzionano le cose correttamente. Allora, così come le paure sono la risultante del nostro errore esistenziale, dell'illusione della ragione, della centralità dell'Io e dell'identità, il "coraggio di vivere" potrà scaturire solo se sapremo essere in sintonia con la nostra essenza. Il coraggio di vivere è un coraggio naturale, spontaneo, alla stregua di quanto le paure generate da ciò che è "contro natura" sono illogiche e immaginarie, come lo sono le malattie che minano la nostra integrità funzionale, sosti-tuendosi a una salute globale che invece dovrebbe essere la norma. Potrei ancora aggiungere di come l'odio, la rabbia e la vergogna sono l'espressione dello stesso tradimento e di come l'amore, la compassione e il perdono, vengono dalla libertà e dal fluire spontaneo dei sentimenti. Il coraggio quindi non è la capacità di fare qualcosa di difficile o pericoloso, ma è un viaggio interiore che si intraprende in solitudine. È il "viaggio dell'eroe", è il viaggio della "rinascita", della riscoperta di sé e della magnificenza della realtà. Anziché lasciare che la nostra vita sia governata da false paure e dalle emozioni che le accompagnano, in un turbinio di ansie e angosce, il coraggio, quello che nasce dai valori dell'anima, ci guida e ci rafforza verso

la pace e la serenità. Mi piace la definizione che ne dà la dottoressa Lissa Rankin: «Il coraggio non è essere senza paura. È lasciare che la paura ci trasformi in modo da poter entrare in una giusta relazione con l'ignoto, fare pace con l'impermanenza e risvegliarci a ciò che siamo veramente». Abbiate il coraggio di vivere.

6. La svolta: essere presenti

L’esercizio di fondo, il prerequisito, il cardine della svolta, consiste nell’immaginarsi, nel sentirsi e nel “pensarsi coscienza”, separandoci e distinguendoci da quella parte di noi, che chiamiamo “Piccolo Io”, che genera pensieri ed emozioni distorte, che sappiamo essere espressione della storia e non dell’energia creatrice.

Quella coscienza siamo proprio noi, nell’essenza più pura; quella parte può, e deve (dovrebbe), prendersi cura di tutto il resto. In quella veste possiamo osservare, sentire, capire, consolare, ma la cosa straordinaria è che possiamo agire, imparare a decidere diversamente, guidati, questa volta, da un’intelligenza molto più grande, di cui ognuno dispone. Questo “pensarsi coscienza” non solo sottrae potere al “Piccolo Io”, ai pensieri e alle emozioni, ma attiva un potere immenso dentro di noi: il potere dell’anima. Naturalmente tutto questo ha molti risvolti, sia nel campo neurologico che energetico, con chiare conseguenze sulla salute, nei processi di guarigione, nello stato relazionale ecc. È solo per questa via che si sviluppa la responsabilità nelle proprie decisioni, la cura e l’amore per il proprio corpo, la compassione e la tenerezza per quella parte ferita dall’esperienza, che ha prodotto lamenti, rimproveri e mortificazioni, pur cercando sempre di manifestare la coscienza universale che ci identifica, ma che abbiamo fin troppo spesso zittito.

Questa mattina ero a correre, un altro dei miei momenti di estasi e riflessione. Pensavo a quanto fosse importante essere presenti, in questa forma, in questa dimensione della coscienza. Come “Corrado Coscienza” ragionavo con il mio corpo, lo ascoltavo, sentivo i suoi dolorini e la sua fatica, ma sentivo anche il peso della mia responsabilità nel “portarlo fuori”, nel fargli fare questo lavoro sapendo che era per il suo bene, per le sue prerogative fisiologiche e per i suoi bisogni psicofisici. È curioso, le persone “portano fuori” il cane per lo stesso motivo e non pensano di dover fare la stessa cosa per il loro corpo. Lavano la macchina, puliscono casa, si

preoccupano di vestire il loro corpo e non riescono ad avere la stessa attenzione per se stessi.

Non siamo presenti. Se lo fossimo saremmo nel “qui e ora”, in quello che succede. Invece siamo totalmente immersi nei pensieri, nelle emozioni e quindi fuori dal tempo presente, fuori dalla realtà e dalle leggi del suo accadere. Questo atteggiamento ci imprigiona nel passato ma, soprattutto, ci espone ai pericoli della non presenza. Facciamo un esempio. Se sto guidando e non sono presente ma sono sul telefonino a messaggiare, è molto probabile che si crei una distanza tra quello che sta succedendo e quello che sto facendo, con tutti i pericoli del caso. Ma essere presenti ha ben altro. Apre la strada a un’altra percezione, al sentirsi un’altra cosa, una cosa molto più grande e capace, in sintonia con quella capacità del “Tutto” di manifestare la sua magnificenza, di seguire quello che il “Tutto” ha previsto e vuole da noi. Se dovessi dire qual è l’aspetto più importante del cambiamento, direi che è esattamente questo. Va da sé che l’identificazione con la personalità, con l’attaccamento e le dipendenze, con le soluzioni illusorie e le compensazioni, con le paure e i sensi di colpa, con la nostra stessa mente condizionata lasciata agire nella sua automaticità, ci intrappola così tanto da non farci nemmeno immaginare che potremmo in poco, pochissimo tempo, rimettere a posto le cose. Il segreto è tutto qui!

Mentre continuavo a correre, nelle mie cuffie è sopraggiunta una canzone a emozionarmi profondamente, ovvero *Meraviglioso*, di Domenico Modugno: «È vero credetemi è accaduto, di notte su di un ponte, guardando l’acqua scura con la dannata voglia di fare un tuffo giù. D’un tratto, qualcuno alle mie spalle, forse un angelo vestito da passante mi portò via dicendomi così: “Meraviglioso! Ma come non ti accorgi di quanto il mondo sia meraviglioso, meraviglioso perfino il tuo dolore, potrà guarire… poi meraviglioso… Ma guarda intorno a te che doni ti hanno fatto, ti hanno inventato il mare… tu dici non ho niente, ti sembra niente il sole, la vita, l’amore… meraviglioso il bene di una donna, che ama solo te… meraviglioso… la luce di un mattino, l’abbraccio di un amico, il viso di un bambino… meraviglioso… meraviglioso… meraviglioso».

Arrivato a casa, neanche a farlo di proposito, mi arriva un WhatsApp del mio amico Giorgio, che per la verità non sentivo da molto tempo, il quale rende ancora più curiosa la coincidenza (e sappiamo che coincidenza non è) scrivendo: «Da Eckhart Tolle, Il potere di adesso. Domanda: Sai liberarti

della tua mente quando vuoi? Hai scoperto il pulsante per spegnerla? Intendi smettere di pensare del tutto?

Risposta: No, non riesco. Tranne forse per un minuto o due.

Allora è la mente che ti sta usando. Inconsapevolmente ti identifichi con essa, perciò non sai nemmeno di essere uno schiavo. È come se fossi posseduto senza saperlo, perciò scambi l'entità che ti possiede con te stesso. Nel momento in cui inizi a osservare la parte di te che pensa, si attiva un livello superiore di consapevolezza. Allora comprendi che esiste un vasto regno di intelligenza oltre il pensiero e che quest'ultimo ne è solo un aspetto minore. Comprendi anche che le cose che contano (la bellezza, l'amore, la creatività, la gioia, la pace interiore) sorgono al di là della mente. E inizi a risvegliarti».

Per concludere, aggiungo un passaggio significativo di Eckhart Tolle che collima perfettamente con l'idea di essere presenti: «Come essere in pace adesso? Facendo la pace con il momento presente. Il momento presente è il campo in cui si svolge il gioco della vita. Non può avvenire in nessun altro luogo. Quando avete fatto la pace con il momento presente, osservate cosa accade, cosa potete fare o scegliere di fare, o piuttosto cosa fa la vita attraverso di voi. Vi sono quattro parole che racchiudono il segreto dell'arte di vivere, il segreto di ogni successo e della felicità: UNO CON LA VITA».

7. L’esercizio del vivere, l’esercizio del cambiare

La considerazione dalla quale vorrei partire è sempre la stessa, e vale per la maggioranza delle persone e delle esperienze di vita. Mi riferisco alla formazione della nostra personalità e al nostro modo di essere al mondo. Ciò che siamo, ciò che diventiamo, e quindi saremo, è fortemente influenzato dall’esperienza, per il semplice fatto che, nel bene e nel male, s’imparano le cose a partire dall’epoca e dal contesto sociale in cui si è nati, passando da un’educazione che se ne fa interprete, per imitazione dei comportamenti altrui, reagendo alle difficoltà e alle sofferenze con i mezzi che si hanno. L’esercizio del vivere si acquisisce in questo modo, in modo cioè del tutto casuale, a seconda della tipologia e della combinazione dei fattori condizionanti. Qualsiasi aspetto risulta da questo processo, e non risparmia nessuno, nemmeno gli animali: pensate alla cattività o al confondere le specie. La base naturale istintuale e animico-spirituale è così fortemente influenzata dal nostro contesto esistenziale e dal nostro vissuto, da farci credere che ciò che siamo, ciò che pensiamo, che decidiamo, siano veramente la nostra essenza più vera, la vita più corretta, la realtà più concreta.

È un bel problema! In questo modo risulta normale mangiare le peggiori cose, vivere in maniera del tutto innaturale, ammalarsi e morire prematuramente, avere mille difficoltà con se stessi, con gli altri ma, soprattutto, sviluppare un’idea di fondo che distorce completamente il senso dell’esistenza e l’interpretazione stessa della realtà. Purtroppo è tutto così vero, sia la realtà che il processo, ossia i dati drammatici sulle nostre condizioni di salute e il fatto di vivere in tali condizioni come se fosse tutto normale. E la prova di quanto affermo la troviamo proprio nelle malattie e nello stato di difficoltà psicologica in cui versa gran parte del mondo civilizzato.

È ovvio che l’ordine generale sul quale si muove l’esperienza umana, e nella quale si sono costituiti meccanismi e interessi di ogni ordine e

grandezza, vive e si nutre di questo stato di cose. Si usano gli esseri umani come cavie, vittime o consumatori senza alcun riguardo e rispetto per la loro vita. Perciò non sarà da questo mondo, dalle stanze del suo governo e del potere, che si potrà aspettarsi quel cambiamento culturale e spirituale di cui necessitiamo. C'è un punto di forza di questo sistema che però è anche il suo punto di debolezza: la coscienza delle persone. Se si affidano il proprio destino e la propria esistenza alla casualità che abbiamo descritto sopra, state certi che si entra a far parte dell'esercito delle "marionette", tutti in fila pronti al sacrificio. La presa di coscienza è rivoluzionaria proprio perché, *in primis*, ci libera da questa dipendenza sacrificale ma, soprattutto, ci rende capaci di ritornare alla vita e alla sua potenzialità straordinaria.

Una potenzialità che è fatta di risorse e capacità, di sviluppo dinamico e spontaneo, che può avvenire solo attraverso un'esperienza allineata e rispettosa delle nostre prerogative biofisiche, psicologiche e spirituali. È con questa presa di coscienza che si possono correggere errori comportamentali e si possono sviluppare quelle doti di autonomia, autostima, empatia che sono il fondamento della vita di relazione, della salute e del benessere generale. Come ho detto tante volte, questo passaggio – uscire dalla dipendenza, dall'inconsapevolezza, dal prendere per vero ciò che non è – è la parte critica e più difficile da attivare, ed è l'aspetto vantaggioso e redditizio del sistema di controllo e di manipolazione.

Tutto "il nuovo" (che nuovo non è), dalla medicina alla psicoterapia, dall'educazione ai percorsi di crescita personale, dall'educazione alimentare allo stile di vita, si fa interprete di questa intenzione e di questa verità. Ed è straordinario, grazie alla conoscenza dei meccanismi stessi della mente e del cervello, capire che ci sono delle vie che facilitano questo passaggio e questa consapevolezza. Quando ho scritto "la psico-filosofia della salvezza" ho cercato di descrivere su che fronti è necessario agire.

Oggi vi descrivo meglio un "esercizio del cambiare" che si esprime, ovviamente, dentro tale approccio psico-filosofico, proprio per dare senso, motivazione ed efficacia, all'esercizio stesso. Quello che chiamo "postura – espressione – induzione emozionale". Faccio assumere alla persona un certo portamento, un'espressione del viso vitale e sorridente e uso la "sua" volontà, la "sua" ragione, per indurre pensieri positivi rispetto a se stessa, alla vita, all'Universo e alle sue "logiche", indipendentemente dal suo flusso spontaneo, spesso fatto di rabbia, paura, colpa, inadeguatezza ecc.

Agire su questi tre aspetti è più facile che non modificare tutti gli automatismi che generano pensieri, emozioni e stati d'animo, aspettando che si modifichino, per quella via, portamento, fisiognomica e atteggiamento. L'effetto che si produce è lo stesso, perché la relazione è "bidirezionale" e, in questo modo, si attiva un processo neuro-fisiologico di grande portata trasformativa e di grande beneficio, sia sull'umore che sul benessere generale (immunologia compresa) della persona. Pensate alla risata. Non è un caso che sia nata la "terapia della risata" o lo "yoga della risata". Indurre una risata provoca lo stesso beneficio che si ottiene quando si è "travolti dal ridere". Fatelo e vi accorgerete che starete meglio e che intorno a voi tutto comincerà a girare in un altro modo. Abbiamo già detto che tutto accade dentro di noi, che siamo noi stessi a creare la nostra realtà. Ebbene, sta già accadendo, ma a partire da un condizionamento non voluto e contro natura, contro la libertà, solo che non ne siamo per niente consapevoli. Mettetevi al comando e liberate il divino che è in voi. Tutto il resto è gioia!

8. La “Grande Coscienza” e il “Piccolo Io”

Familiarizzare con la “Grande Coscienza” e con il “Piccolo Io” è un esercizio e una pratica importante per la risoluzione delle proprie ferite e dei propri conflitti, ma soprattutto è un passaggio fondamentale per riprendere il proprio cammino evolutivo, per lo sviluppo del proprio potenziale e per preservare le migliori condizioni di salute e di benessere.

Denominiamo “Grande Coscienza” quella energia divina sempre presente, costantemente viva e vera, che si trova in ognuno di noi. La possiamo chiamare Dio, coscienza spirituale, anima, spirito, superconscio, sé superiore, forza interiore: comunque sia, questa parte è pura consapevolezza, è moto dell’Universo, pulsione vitale.

È in questa dimensione che nascono il coraggio e la consapevolezza che hanno il potere di trasformare le paure indotte dall’esperienza in visione, percezione e stati d’animo capaci di guarirci, riportandoci nel flusso energetico della vita. La sua voce si manifesta in forma di intuizioni e, a differenza dei pensieri alimentati dalle “false paure”, è una guida sempre affidabile. Quando impariamo a prestarle ascolto e a farci guidare da lei, quando diventiamo coscienza, sviluppiamo un coraggio incredibile, il coraggio di vivere.

La personalità condizionata, con tutti i suoi artifici, compensazioni, sensi di colpa e compromessi, crea una reazione impropria di stress, con una ricaduta sia nel corpo che nel sistema nervoso, fortemente debilitante, all’origine di molti problemi di salute. Se non siamo collegati alla nostra *coscienza spirituale*, gli adattamenti insiti nella personalità ci portano a negare la nostra verità, e questo “tradimento” di noi stessi, della nostra spontaneità e autenticità, ci predispone alla sofferenza e alla malattia.

Questo viaggio verso la consapevolezza contempla anche l’affermazione della responsabilità, per cui sarà più facile, se non scontato, sviluppare comportamenti e stili di vita improntati alla cura, all’at-tenzione e al rispetto del proprio corpo, della propria vita e di tutto il creato. La nuova

medicina diventa, per forza di cose, anche una medicina “spirituale”, non potendo prescindere dall’implicazione della coscienza e dal riflesso della personalità sulle dinamiche della salute e del benessere personale e sociale.

È esemplare ciò che afferma la dottoressa Lissa Rankin nel suo *Il potere di guarigione della paura*. Lissa è molto impegnata nella formazione di medici e operatori sanitari, nel preciso intento di realizzare un nuovo modo di fare medicina che passa dall’educazione dei pazienti stessi facendoli divenire proattivi per la loro cura e la loro salute. Un’altra sua passione è scoprire come l’evoluzione spirituale può stimolare la guarigione fisica e in che modo il risveglio della coscienza collettiva può guarirci tutti. Lissa dice: «Molti medici e operatori della salute si stanno convincendo di questa verità, e sempre più persone consapevoli scoprono che paura e malattia possono essere collegate, ma per l’establishment medico questa realtà non gode della necessaria considerazione, per formazione e per inconsapevolezza del medico. L’attenzione è ancora sulle cause biochimiche della malattia, senza badare agli eventuali fattori psico-spirituali delle paure (e relative emozioni, come rabbia, colpa, disistima ecc.) e quanto queste condizionino la stessa biochimica del corpo per via neurologica, ormonale, psicosomatica. L’interesse crescente verso la medicina integrata ha aumentato la consapevolezza dei benefici ricavabili da fattori come la dieta, l’esercizio fisico, le alternative naturali ai farmaci, le medicine alternative e complementari, e le tecniche di gestione dello stress come lo yoga e la meditazione. Ancora poca attenzione è stata rivolta finora alle radici spirituali della malattia e agli strumenti diagnostici e di cura, impiegati per millenni dai guaritori dell’anima. Siamo agli inizi della ricomposizione dell’UNO, dove nulla è separabile e tutto è fortemente interconnesso. Ma ancor più nasce una visione, un’esperienza e un’opportunità di riconciliazione con l’anima e con le leggi dell’Universo e, proprio per questo, di autentica guarigione e di ripresa del cammino evolutivo verso l’Amore e la pace tra gli uomini».

La medicina del futuro dovrà essere la medicina del corpo, del cuore e dell’anima ma soprattutto dovrà essere una medicina “educativa” (dal suo significato etimologico = tirar fuori) che stimola le persone a migliorare la propria salute, trovando il coraggio di lasciar andare la paura che invece alimenta la crescita della malattia stessa, affidandosi totalmente alla saggezza della *Grande Coscienza*.

* * *

Finché la personalità (il *Piccolo Io*) fa da padrona, finché viviamo nell'inconsapevolezza, nella rimozione, nella vergogna, saremo in preda alla paura. Forse non ci accorgiamo nemmeno di quanto la paura guidi le nostre vite. Questo avviene, in parte perché, nella nostra cultura, la paura tende a mascherarsi dietro altre emozioni, dietro l'idea della casualità accidentale del proprio carattere (sono fatto così). Forse perché la parola "stress" indica più una reazione fisica che un'emozione, siamo più propensi a ritenerci vittime dello stress piuttosto che dell'ansia o della paura. Può sembrare assurdo, ma per molti, essere stressati, apparire stressati, è motivo di vanto. Sfoggiamo lo stress come prova del nostro essere impegnati, della nostra produttività, ma la realtà è che lo stress è solo un messaggio in codice dietro cui si cela una grande paura.

Quando siamo stressati sul lavoro, forse che in realtà non abbiamo paura? Paura di fare errori, di deludere il capo, di fare del male a una persona che invece dovremmo aiutare, di venire etichettati come incapaci, di dire la nostra verità? Non ci terrorizza forse il fatto che gli altri ci scoprano vulnerabili e imperfetti, quando investiamo così tanta energia nel cercare di dimostrare di essere supereroi del lavoro?

Persino la vergogna può essere una maschera della paura. Così come nascondiamo la paura sotto il velo dello "stress", celiamo il sentiment o di vergogna sotto il velo dell'arroganza, del giudizio e del disprezzo. Ma sotto le nostre maschere di adulti abbiamo tutti un bambino piccolo che ha paura di non venire accettato per quello che è.

La paura può essere subdola e camuffarsi in modo tale da non farci accorgere che sta dominando la nostra vita. Molta gente prova disagio anche solo ad ammettere che la paura è un problema. La vediamo come una debolezza, qualcosa che dovremmo nascondere agli altri e superare per conto proprio. La paura vera è un naturale meccanismo di sopravvivenza, concepito per proteggerci, mentre la paura falsa è un importante mezzo di insegnamento, concepito per illuminarci. La paura va esaminata a fondo, affinché possa insegnarci a vivere meglio, mettendoci in sintonia con il nostro coraggio naturale e sostenendo la nostra salute ottimale.

* * *

Il coraggio è un viaggio interiore che si intraprende in solitudine alla ricerca e alla riscoperta della propria essenza, della propria *coscienza interiore*. Questo tipo di coraggio, quanto mai autentico, ci aiuta a fare scelte che ci rafforzano concretamente. Anziché lasciare che le nostre scelte siano governate da false paure e dalle emozioni che le accompagnano, il coraggio affiora dalla pace interiore, mettendoci in grado di vivere in sintonia con i valori dell'anima. Il coraggio così inteso necessità di cambiamento, di visione, di percezione e di considerazione della vita. In questo modo si predispone il corpo a compiere dei "miracoli". Riducendo la reazione di stress, adottando anche dei comportamenti coerenti e funzionali, si attivano e si potenziano i naturali meccanismi di autoguarigione. L'anima aspira alla libertà e ciò che la tiene chiusa in gabbia (paura, colpa, rabbia, odio, dolore non risolto ecc.) può diventare la chiave per farla uscire, se ci diamo l'opportunità di vedere la verità su noi stessi, il modo con cui il mondo va avanti, e perché siamo qui. Tutto passa dalla capacità di ascoltare, interpretare e mettere in pratica le indicazioni che vengono dalla *Grande Coscienza*. Questo richiede un mutamento di consapevole percezione, passando dalla limitata immagine di noi stessi (il "Piccolo Io" che contiene le nostre distorte credenze) alla piena realizzazione della nostra illimitata, straordinaria autentica natura.

Questo processo non è una soluzione tampone: è un cambiamento spirituale che richiede tempo, pratica, impegno, aiuto, coraggio, fede, compassione e perdono, per se stessi e per gli altri esseri (altrettanti "Piccoli Io") che s'incontrano sul proprio cammino. Questo cambiamento non è un palliativo, non è una soluzione temporanea, ma una guarigione autentica e radicale. Ogni giorno, la nostra personalità (il *Piccolo Io*) viene messa alla prova in mille modi e ogni giorno possiamo imparare a fare delle scelte; ogni giorno è un'occasione per sperimentare e per crescere. La personalità tirerà fuori ogni genere di argomenti per mantenerci nei nostri automatismi. Il *Piccolo Io* razionalizzerà il suo bisogno di sicurezze abituali, per essere accettato. Ma a che prezzo? Ogni volta che si tradisce la propria autenticità, una piccola parte si appassisce, portandosi dietro salute, vitalità e felicità.

Quando c'impegniamo a vivere secondo la *Grande Coscienza*, una nuova vibrazione attirerà verso di noi la stessa vibrazione dell'anima. L'Universo infonderà nelle nostre vite sempre più gioia, amore incondizionato, prosperità al lavoro, salute fisica e senso di connessione con il divino. Si diventa immuni alle paure e alle reazioni altrui, perché s'impara ad averne

considerazione e compassione, senza che queste attivino in noi altrettante emozioni negative, in una spirale senza fine.

* * *

Se è vero che ci si può fidare della guida della *Grande Coscienza*, occorre imparare a distinguere la sua voce da un'altra, spesso molto più forte, dentro di noi: quella del *Piccolo Io*. Possiamo anche chia-marlo "ego" o la voce della personalità condizionata. *Piccolo Io* perché è piccolo come un bambino e non possiamo fare affidamento su di lui per compiere scelte sane, consapevoli e responsabili. È la voce che parla più forte quando siamo dominati dalla paura e dalla rabbia, e spesso (quasi sempre) reagisce inconsciamente a cose successe nella sua infanzia, lungo la sua storia. Il *Piccolo Io* si sviluppa anche reagendo all'influenza della società, ai traumi adulti, e a tutti i modi in cui cerchiamo di proteggere l'immagine di noi stessi, le nostre credenze limitanti, i nostri rapporti, la nostra sicurezza e la nostra concezione del mondo. Il *Piccolo Io* non vuole essere giudicato, non ama essere messo in discussione, ma vuole diventare motivo di giudizio. Ogni trauma passato non guarito scatena emozioni nel presente, e il nostro *Piccolo Io* vuole essere sicuro che noi faremo di tutto per proteggerlo. Questa parte di noi tende ad essere irrazionale e psicologicamente immatura. Non è che sia cattiva: è semplicemente la parte infantile, ferita e iperprotettiva della nostra psiche. Nello stato inconsapevole, il *Piccolo Io*, quando prova paura, passa probabilmente al comando, e determina il nostro comportamento. Esso tende a seguire alcuni copioni preferiti, ripetendoli in continuazione. Ha sempre paura di venire respinto e abbandonato, perché la maggior parte di noi non si è mai sentita davvero sicura dell'amore dei genitori, per quanto ottimi siano stati. Non dovremmo fidarci ciecamente del *Piccolo Io*, eppure molte persone lasciano che questa voce domini la loro vita, s'identificano completamente con esso, pensano addirittura di essere semplicemente così.

Il lavoro da fare, nell'esercizio quotidiano, sta nel riconoscere il momento in cui il *Piccolo Io* passa arbitrariamente al comando, cercando di sperimentare l'identificazione, l'ascolto, con la *coscienza interiore*. Quando si prende questa distanza, possiamo riconoscere quello che il *Piccolo Io* sta in realtà dicendo, possiamo domandarci che cosa occorra curare per andare oltre quel lamento. Di qualunque cosa si tratti, la *Grande Coscienza*, e con

essa la nostra accorta presenza, guiderà la nostra consapevolezza, affinché possiamo trovare la pace interiore necessaria.

Ignorare la voce del *Piccolo Io* non aiuta, così come dare credito ai suoi lamenti non fa che rinforzare le sue ragioni. Ora possiamo scegliere di cambiare! La *Grande Coscienza* è sempre stata in noi, siamo noi stessi "coscienza", ed è per questo che è pronta a diventare la nostra migliore guida in assoluto, la nostra guida spirituale interiore.

9. Auto Coaching: il dialogo interiore

Bene! È il momento di agire! Abbiamo fatto le debite precisazioni, descritto il processo, definita la dinamica della mente, le componenti e le parti che sono in gioco, le minacce e le difficoltà che sono in campo. Premesso che siamo finalmente decisi a scoprire quella verità coperta da tempo, approfondire la nostra vita, risolvere i nostri impedimenti, i nostri disturbi emotivi e psicosomatici, essere in salute e più vitali, diventare "*Guerrieri Vitariani* ", eccoci allora ad aprire un dialogo con il nostro "*Piccolo Io* ". È un'avventura con noi stessi, non lo dimenticate! Così come non dovremmo dimenticare mai che non c'è colpa e non c'è giudizio, ma solo la tenerezza e la pazienza necessarie.

Per capire di cosa stiamo parlando, riporto la definizione di "*Coaching*" che uso nella mia presentazione: «Il Coaching si discosta dalla psicoterapia classica. Mira comunque all'indagine psicologica profonda, con l'obiettivo di una totale presa di coscienza e di una rivalutazione emotiva delle cause scatenanti i sintomi. La "riflessione consapevole" e la "conoscenza del processo" sono tra i presupposti per un lavoro che punta all'emersione di vissuti inconsci che possano essere così valutati, e quindi resi durevolmente innocui. Diventando consapevoli di quanto è stato vissuto, e di cosa ha dato origine all'innescarsi dei sintomi, è possibile modificare il modo con cui la persona vive i sintomi stessi e il comportamento che lo caratterizza, risolvendo così il disturbo in maniera definitiva. Il Coaching non guarisce direttamente, ma si propone di operare un cambiamento che permette di raggiungere una cognizione in grado di portare all'autoguarigione».

Non vi impressionate dalla descrizione: come vedremo poi, questo "lavoro", non solo è più semplice a farsi che a dirsi, ma riserba sempre delle grandi e piacevoli sorprese.

Posso immaginare che, se siete arrivati in questa sezione del libro, abbiate già ragioni e motivazioni sufficienti per procedere, nonché per acquisire le nozioni cognitive essenziali.

Allora non vi resta che proseguire, non prima però di aver ribadito l'importanza di mantenere un atteggiamento di profonda osservazione e accoglienza incondizionata.

Il dialogo che ci approcciamo ad aprire è tra la nostra "Grande Coscienza" e il nostro "Piccolo Io", quello che generalmente ci identifica e governa. Assumere la posizione di Coscienza ci consente di impersonarci e pensarci dalla parte della verità, nel moto naturale e spontaneo delle cose, nell'energia del bene che sa esattamente come e dove guidarci.

È in questa dimensione, all'inizio più pensata che agita, che possiamo attivare quella parte veritiera di noi in grado di osservare la parte "non veritiera" di noi, che purtroppo siamo abituati a essere, perché vive da tempo in una condizione caotica, compulsiva, emotiva e costrittiva, quella che chiamiamo, appunto, il "Piccolo Io".

Come sostiene W. Timothy Gallwey, considerato il fondatore del coaching professionale moderno, nel suo libro *Il gioco interiore del tennis*: «Sono io che parlo con me stesso. Ma chi è "io" e chi è "me stesso"? Ovviamente "io" e "me stesso" sono entità separate, altrimenti non ci sarebbe conversazione».

Molto spesso, nelle mie relazioni/conversazioni di aiuto, faccio riferimento a quanto sarebbe utile se potessimo rivedere noi stessi su uno schermo, il nostro agire con sottotitolate le nostre emozioni. Saremmo immediatamente in quel dialogo (l'osservatore che osserva se stesso con il distacco necessario) e, di conseguenza, più facilmente proiettati nella consapevolezza. Ecco, questo è il lavoro che possiamo e dobbiamo imparare a fare dal nostro interno.

Vedrete inoltre che il *Piccolo Io* che andremo a indagare, a conoscere, farà di tutto per resistere, giustificarsi e depistarci. Dice ancora Gallwey: «La partita più difficile da vincere è quella contro la nostra mente, e quindi contro noi stessi. Per far emergere al massimo le proprie potenzialità bisogna operare senza giudizi, lasciando che le cose accadano, scoprendo che nulla accade per caso, ma che tutto va nella direzione della consapevolezza e dell'autodeterminazione, per l'ottenimento dei nostri obiettivi, per trovare fiducia in se stessi».

Il lavoro di coaching tradizionale si basa sulla relazione tra due persone (cliente e coach), dove il coach agisce come "coscienza esterna" (osservatore), attraverso un ascolto attento e la formulazione di domande mirate, aventi il preciso scopo di portare il cliente in una propria

dimensione di “riflessione consapevole”, che gli consenta di accorgersi di quella realtà umanamente coerente, indispensabile per esprimere le proprie potenzialità psicofisiche naturali, spesso latenti se non represse.

È anche vero che alcune situazioni necessitano di aiuto più specifico. Per esempio, nel caso di personalità fortemente strutturare e rigide, così come nella rimozione, occorrono “pressioni” molto più forti. L’ISTDP (*Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy*), di cui ho già parlato, è una “tecnica” di pressione che lavora proprio in modo specifico sulle difese e sulle resistenze dell’inconscio.

Ma torniamo a noi, e al nostro intento principale. La prima cosa da fare è mettersi a proprio agio, in una condizione ottimale di tranquillità e comfort (temperatura ideale, silenzio o musica dolce, non avere né fame né sete, percepire un corpo riposato), certi di non essere disturbati. Iniziate con alcune respirazioni profonde, cercando di portare la vostra attenzione sulla pancia, respirando con la pancia, come fanno i bambini. Questo vi consentirà di aumentare la vostra concentrazione su ciò che state per fare.

Prendete carta e penna e provate a chiedere, nel ruolo di Coscienza, al vostro *Piccolo Io*:

- di cosa hai paura? Di cosa non ti senti abbastanza…? Scrivetelo in modo che lo possiate leggere, guardare, vedere… È vero! C’è una parte dentro di voi che prova quelle sensazioni, ma ce n’è un’altra che la può interrogare, che la può ascoltare. Voi adesso siete l’osservatore.

Naturalmente non sto parlando della paura vera che potreste avere se foste in un pericolo reale e oggettivo. In quel caso ci penserebbe la vita stessa a salvarvi. Sto parlando delle paure immaginarie che caratterizzano e accompagnano quotidianamente il vostro *Piccolo Io*. Non dimenticate che siete nello stato di Coscienza, uno stato di forza naturale, privo di false paure e distorti condizionamenti: state semplicemente cercando di capire le difficoltà del vostro interlocutore, forte dalle sue esperienze personali, e non necessariamente corrispondenti alla naturalità degli eventi. Guardate in faccia quella paura, ponetela davanti ai vostri occhi, così com’è, accettandola in ogni suo aspetto. Non negatela, ma cominciate a occuparvene con compassione, con accoglienza. Ora pensate questa cosa:

“Voglio usare la mia paura per migliorare me stesso/a, restituendo coraggio”.

Poi continuate e scrivete:

- dietro questa paura o sensazione provi dell’altro? Rabbia, rancore, odio, insicurezza? Ma soprattutto, riesci a dirmi, se la percorri a ritroso, se vai a vedere sotto, che cosa ci vedi? Che cosa ti ricorda?

Ricordo la storia di Mario che dietro la paura, l’ansia che provava quando gli facevano delle domande, c’era l’idea di non sentirsi all’altezza del suo compito e del suo ruolo lavorativo. Dietro ancora, la paura che gli altri se ne accorgessero. Dietro ancora un padre che per una vita intera non aveva fatto altro che dirgli che non sarebbe stato mai nessuno.

O quella di Giorgia che qualsiasi cosa dovesse chiedere andava in uno stato di agitazione e di panico per giorni interi. Dietro quel panico, dietro quelle ansie e quell’agitazione, c’era naturalmente tutto un vissuto di terrore provocato dal padre ogni volta che doveva chiedergli qualcosa.

E ancora:

- fammi qualche esempio recente o passato in cui ti sei sentito “offeso”, chiamato in gioco, e spiegami perché? Con le tue parole, semplicemente, come ti viene. Non ti preoccupare, adesso ci sono io, la tua Coscienza, in grado di comprendere, di proteggerti e di consolarti.

Ricordate che siete Coscienza, riflesso dell’Universo, pulsione dell’Anima, energia allo stato puro. Come avete potuto dimenticarvene? Ricordatevi chi siete! Il *Piccolo Io* è solo una parte di voi, è solo il riflesso dell’esperienza. Dovete capire, e ricordare sempre, che siete molto di più, e in quel “molto di più” vi è possibile vedere le cose da un altro punto di vista, prendendovi cura anche di quella parte che pensavate fuori dalla vostra portata, dalla vostra gestione personale. Nel *Piccolo Io* non c’è bussola, non c’è direzione, se non distorta, perché il *Piccolo Io* non rappresenta la vita, riproduce solo le paure e le strategie che ha adottato per proteggersi. Allo stesso modo riproduce comportamenti, credenze e convinzioni, che proteggono solo diventando gabbie. È solo la *Grande*

Coscienza, con la sua intelligenza, il suo amore, che può mettere a posto le cose. Quando ci de-finiamo nel “nostro carattere”, nelle nostre ostinazioni, nelle nostre opinioni a oltranza, quando diciamo e pensiamo “io sono così”, siamo semplicemente in questo errore di identificazione e di percezione di una falsa realtà. Cominciate a essere “Coscienza” e tutto si rivelerà!

Porsi nella condizione di ascoltare attivamente se stessi, per stabilire un rapporto interiore in grado di far emergere le nostre più complesse situazioni di disagio o, più semplicemente, di scontento, non è semplice, per le ragioni che sappiamo, ma è senz’altro possibile, oltre che auspicabile. È l’unica via per trovare quelle risposte a tutte le domande che quotidianamente ci assillano, ma che spesso evitiamo o fingiamo di non sentire, o magari mentendo anche a noi stessi, per pigrizia, per mancanza di tempo (vera o falsa che sia), per condizioni ambientali, e soprattutto per mantenere i rapporti che riteniamo indispensabili a soddisfare i nostri bisogni. La mente non ci aiuta certo di suo.

L’Auto-Coaching quindi si può fare, e si rivolge a chiunque voglia migliorare la propria performance in vari ambiti, ampliare o chiarire la propria visione di vita, risolvere conflitti interpersonali, orientare scelte lavorative o aumentare la propria motivazione. Attraverso la visione, la conoscenza, l’osservazione e la presenza costante, possiamo vivere l’affascinante percorso alla scoperta della nostra unicità e della vita stessa. Una possibilità concreta di diventare protagonisti del proprio futuro, esplorando le proprie potenzialità senza limiti, inibizioni e condizionamenti. Saranno la “Coscienza Superiore” e l’Universo intero e non solo l’esperienza vissuta, a rivelarci il nostro cammino e la nostra meta.

* * *

Un’altra esercitazione efficace per attivare risorse mentali e immaginative viene dal lavoro dello psicologo e filosofo austriaco Paul Watzlawick nella “Miracle question”. L’obiettivo è quello di sperimentare la possibilità di pensarsi e di vedersi in comportamenti diversi rispetto a quello che si è sempre fatto.

Anche qui la prima cosa da fare è mettersi a proprio agio e in una situazione di tranquillità. Cercate, nuovamente, con qualche respirazione profonda, di entrare in uno stato di calma.

La domanda interessante e stimolante, alla base di questo esercizio, è:

- Che cosa farei, se non avessi paura?

Ora, a occhi chiusi, immaginate una circostanza, una situazione che vi provoca disagio e che fate contro voglia; immergetevi completamente nelle vostre sensazioni abituali, così come se le steste vivendo ora. Cercate di sentire anche cosa accade in voi fisicamente, quali immagini, quali pensieri, quali emozioni, quali parole, quali ricordi, come cambia la vostra respirazione, come cambia il tono dei vostri muscoli. Poi ritornate nel presente, fate di nuovo qualche respiro profondo e cercate di rilassarvi.

Ora richiudete gli occhi, immaginate che sia accaduto un miracolo, che vi ha liberato dai vostri obblighi, dalle vostre catene, dalle vostre paure e dalle vostre preoccupazioni… Siete liberi! Permette-tevi di rivivere la stessa situazione iniziale che vi ha creato disagio. Cosa sareste? Cosa fareste? Cosa direste? Visualizzate il vostro comportamento, i vostri pensieri, le vostre emozioni, quali sensazioni, quali immagini.

Poi ritornate nel presente, fate di nuovo qualche respiro profondo e cercate di rilassarvi.

Ripetete l’esercizio questa volta passando da uno stato all’altro per percepirne maggiormente la differenza tra il comportamento solito (Piccolo Io) e quello nella condizione della libertà.

Non c’è bisogno di prendere alcuna decisione, rispetto a niente e a nessuno. Questo esercizio ha il solo scopo di aumentare la percezione dei vostri automatismi, familiarizzando con la dimensione più vera della Coscienza, per tornare ad essere liberi, integri e autentici, non solo nelle pratiche quotidiane, ma nell’intero vostro, personale ed esclusivo, percorso di vita. Nessuno lo può percorrere al vostro posto, perché questo è proprio il compito che vi è stato assegnato nella vita. Quando si comprende ciò, si comprende un po’ di più l’amore.

10. La Visualizzazione Creativa Consapevole

Il più grande successo nella vita
è essere in grado di creare il mondo
attorno a sé in modo che
corrisponda ai propri sogni.
Mike Dillard

Qualche tempo fa incontrai casualmente Nicola, un amico, e dopo i normali convenevoli, scendemmo in alcuni particolari rispettivamente delle nostre famiglie, e lui mi raccontò dell'anno scolastico a New York di sua figlia diciassettenne, dicendomi: «Non ero molto d'accordo che andasse in America, ma lo ha desiderato così tanto che l'Universo ha creato le circostanze perché accadesse».

Senza capire esattamente cosa intendesse, ci siamo fatti una risata e gli ho detto: «Come ti capisco! Pensa, sto scrivendo un libro che parla anche di questo».

Mi capita spesso di ripensare alla mia vita. Nasco in una famiglia molto umile e modesta, che non si poteva certo permettere di farmi studiare. Ho frequentato una scuola professionale della durata di tre anni, che allora non aveva possibilità di proseguimento. Ma desideravo così tanto proseguire gli studi che alla fine del terzo anno, non solo fu aperta, per la prima volta, la possibilità di fare un esame inte-grativo per accedere al quarto anno di una scuola statale, ma fui anche l'unico a superare quell'esame. Eccomi qui, al mio quarto libro, a poter dire che tutto quello che ho desiderato dal profondo del mio cuore si è magicamente, imprevedibilmente, miracolosamente, avverato. Dall'altra, posso dire che tutto quello che ho vissuto, forzato, in preda alla paura o alla vanità del mio "Piccolo Io", non solo non ha funzionato, ma mi ha creato anche molti problemi. Non che non sia stato utile, lo è stato eccome! Utile a comprendere quella parte di me che andava capita, compresa, guarita, liberata.

I desideri profondi, quelli dell'anima, i sogni che accompagnano la nostra vita, il futuro che ci immaginiamo, che vorremmo, diventano realtà. Sono quegli stessi sogni, quei desideri, a creare quelle circostanze e a indicarci la strada per realizzarli. È proprio qui che entra in gioco la "Visualizzazione Creativa Consapevole". Quando concentriamo le nostre emozioni e creiamo mentalmente la vita che desideriamo, l'Universo risponde alle nostre richieste, così come diceva Nicola. Non occorre scomodare la fisica quantistica, o rammentare la legge di attrazione per renderci conto di quanto il nostro essere crei, o quantomeno, condizioni la realtà sia in termini di salute, relazioni, successo e affermazione personale. Ma c'è dell'altro intorno a questa evidenza che oggi è anche di forte interesse scientifico, tanto da rivelarci, non solo quanto siamo protagonisti del nostro destino, ma quanto addirittura possiamo diventare co-creatori del nostro futuro. In realtà tutto questo accade sempre e comunque, solo che la nostra partecipazione è spesso del tutto ignara. La determinante è sempre il nostro grado di consapevolezza e, quindi, il livello energetico delle emozioni che sono in campo, che diventeranno pensieri, e che, a loro volta, diventeranno azioni. Non ci vuole molto a pensare cosa possa generare la paura in questa concatenazione di eventi. La cosa interessante è che dietro questo manifestarsi c'è una legge di connessione dei vari piani fenomenologici, che dal loro stato potenziale risponderebbero alle frequenze di richiamo emesse proprio dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni, diventando poi la nostra realtà. Capite che un conto è emettere frequenze di paura, rabbia, insicurezza, tristezza e un altro conto è vivere di passione, amore, entusiasmo, fiducia, e cioè in uno stato di coerenza e di libertà con il nostro essere. Stiamo di nuovo parlando di crescita coscienziale e di consapevolezza, questa volta con una finalizzazione ancora più suggestiva, che non punta solo alla risoluzione dei conflitti e della sofferenza, ma ci rende ancora più partecipi e protagonisti della nostra vita.

Il presupposto più importante della *Visualizzazione Creativa Consapevole* è quindi quello di imparare a utilizzare il pensiero nel modo giusto, generando stimoli mentali positivi che ci guidino verso la realizzazione della realtà desiderata. Qualunque sia l'azione che ci sfugge e che non riusciamo a gestire, è sempre a causa dei nostri pensieri limitanti. Quando si limita il proprio potere individuale, la realtà si trasforma nel riflesso esatto del pensiero. Nel corso della vita, tutti noi abbiamo sperimentato il potere della *Visualizzazione Creativa* per il semplice fatto che è solo così che

funzionano le cose. Ogni volta che pensiamo a un argomento e ci concentriamo su di esso, in un modo o nell'altro, questo entra a far parte della nostra realtà. Dalle prove scientifiche sulla *Visualizzazione Creativa* si possono trarre due insegnamenti fondamentali: il primo, è che dobbiamo avere ben chiara la meta che vogliamo raggiungere; il secondo, è sapere che i nostri atteggiamenti mentali sono determinanti per il raggiungimento della suddetta meta.

La nostra mente dà forma alla nostra realtà, perché la contiene: il contenitore determina la forma del contenuto. Le nostre percezioni, sostenute dalle nostre convinzioni fanno sì che la nostra mente giu-dichi il mondo in un determinato modo, e solo in quello, per cui, i suddetti giudizi definiscono la nostra vita. Per deduzione, ponendo dei limiti alla verità in cui si crede, si limitano anche le proprie possibilità di crescita e di miglioramento. Di solito le persone tendono a essere il primo limite di loro stesse. Ricordate: i nostri pensieri ci portano a fare delle scelte, e le nostre scelte ci portano a compiere delle azioni. Ogni risultato della nostra vita deriva dal nostro modo di pensare. Da un punto di vista metafisico, la vibrazione dei nostri pensieri attrae vibrazioni simili, e queste vibrazioni si manifestano nella nostra realtà. La creazione è lo scopo e, al tempo stesso, la risultante della nostra visione. Ciò che stiamo vivendo è già, di per sé, il frutto delle nostre "visualizzazioni" passate, le quali sono state create dalle nostre credenze e convinzioni. Il cambiamento, di cui tanto abbiamo parlato, rivela, per questa via, un'ulteriore e significativa implicazione, con risvolti imprescindibili per la nostra realizzazione interiore.

* * *

Viviamo in un mondo in cui determinate limitazioni concettuali non sono solo identificate, ma addirittura assunte come inevitabili. Appena veniamo al mondo, ci viene imposto chi possiamo essere e chi non possiamo essere. Siamo forzatamente indotti a credere di essere destinati, almeno in certi ambiti (come ad esempio nella salute), a subire la vita, piuttosto che a deciderla. Ma non è così! Quando diventiamo adulti, il problema delle limitazioni psico-fisiche si fa ancora più serio. Rinunciamo ai nostri sogni. Ci accontentiamo, ci adattiamo, ci auto-limitiamo, dimenticando totalmente chi siamo a livello energetico, e cosa potremmo essere, diventare. Poiché ci viene insegnato che il fallimento è una cosa negativa, scegliamo di non

rischiare, e c'incamminiamo per la via più sicura, la via delle mode, delle diete, del piacere immediato piuttosto che differito, senza accorgerci che tutto questo limita enormemente l'acquisizione di ciò che la vita stessa potrebbe, e vorrebbe, darci.

Una volta piantato il seme del dubbio, l'insicurezza e la paura crescono giorno dopo giorno, fino a convincerci che

- Non siamo all'altezza della vita che desideriamo.
- Non siamo degni di creare la nostra realtà.
- Non siamo abbastanza intelligenti per creare una vita nell'abbondanza.
- Non meritiamo di manifestare le nostre ambizioni.
- La vita è, comunque, dolore.

Nasciamo sognatori, ma il potere di sognare ci viene sottratto immediatamente, perché – ci dicono – dobbiamo stare con i piedi per terra. Con la *Visualizzazione Creativa Consapevole*, si può tornare a essere sognatori, anzi, se è vero che l'ispirazione viene dal nulla, il sogno è un caposaldo della *Visualizzazione Creativa Consapevole*.

Il punto chiave è che l'intenzione deve andare oltre il possibile. Herman Hesse rammentava che «per realizzare il possibile bisogna continuamente tentare l'impossibile». Se si può piegare la realtà, perché non piegarla un po' di più? La capacità di creare la vita che si desidera dipende dalla capacità di "credere prima di vedere", l'esatto opposto di ciò che viene generalmente insegnato. A prescindere da dove provenga tale insegnamento (scuola, società, educazione familiare) bisogna capire che la vita che si desidera si realizza quando l'intento prevale sul dubbio.

Con la tecnica della *Visualizzazione Creativa Consapevole*, questo è possibile. Occorre concentrarsi sull'idea più grande, e nutrire quel sogno con tutta la nostra positività. Grazie a ciò, ci accorgeremo che molti eventi della nostra vita assumono una diversa connotazione, un diverso andamento, a volte bizzarro, ma senz'altro più profondo per la nostra interiorità e, di conseguenza, in senso generale, più appagante per noi stessi.

Si inizierà a notare:

- Sincronicità fra la visione e la realtà. Inizialmente si potrebbe non essere in grado di spiegarlo, ma queste sincronicità sono un segno

della nuova realtà che prende forma.

- Coincidenze che non avrebbero potuto accadere senza un pensiero consapevole. Se ci chiedessero “come è possibile che sia successo”, la risposta sarebbe molto semplice: abbiamo solo desiderato che accadesse!
- Scambio verbale occasionale con persone che stanno percorrendo il nostro stesso sentiero. Si trovano facilmente persone affini, in sintonia con il nostro pensiero.
- Lampi d’ispirazione che rivelano i passi giusti da compiere.

Al contrario, quando si rimane bloccati dai propri limiti, si perde il collegamento con il proprio destino. Si rimane vittime dell’economia, dei pessimismi, della propria educazione, della propria storia. Questo è il modo più inerte di vivere. Esiste una bussola che ci libera dalle catene della personalità condizionata. Bisogna rendersene conto, imparare a fidarsi del proprio intuito, lasciandosi guidare dalla propria Coscienza Interiore. Bisogna:

- Fidarsi delle proprie sensazioni (per sentire il proprio intuito è necessario aumentare la propria autostima).
- Seguire il proprio intuito, anche quando non si ha idea del prossimo passo da compiere.
- Aspettare che arrivi un impulso, un segnale, una sensazione costruttiva. Potrebbe arrivare da un sogno, da un libro, da una conversazione fortuita, o da una semplice parola dettaci da uno sconosciuto.
- Quando queste cose si presentano, occorre agire senza farsi domande e senza esitare. Trascurarle significa perdere un’opportunità, una buona occasione.

* * *

La *Visualizzazione Creativa Consapevole* ruota attorno a ciò che si prova, piuttosto che a ciò che s’immagina. Si comunica con l’Universo attraverso i sentimenti, le sensazioni, le intuizioni e le conse-guenti emozioni. Nel momento in cui ci si concentra sulle emozioni, la *Visualizzazione Creativa* acquisisce più potere.

La realtà che creiamo, che decidiamo, nasce dalle nostre percezioni, le quali producono sensazioni, le quali, a loro volta, generano emozioni. Tutto questo corrisponde alla nostra realtà razionale. Hegel rammenta che «ciò che è razionale è reale e ciò che è reale è razionale». In ultima analisi, sono le emozioni che determinano la realtà, essendo l'ultimo stadio di un processo vibrazionale con precise frequenze, grazie alle quali, per similitudine, nascono gli incontri tra persone. E non solo, visto che "tutto è vibrazione", la similitudine frequenziale può avvenire con qualsiasi altro essere presente sulla Terra.

I sentimenti si limitano a trasmettere l'ispirazione e, in certi casi, una sorta di entusiasmo che fa da "innesco" per ciò che si intraprenderà in seguito.

Occorre considerare che

- La *Visualizzazione Creativa* si basa sulle emozioni, non sulle immagini che popolano i sogni. L'attenzione non è mai concentrata su ciò che si vede, ma su come ci fa sentire la visione.
- Bisogna concentrare il processo di manifestazione non attorno a ciò che si vuole, ma attorno a ciò che se ne ricava, così che il subconscio ci aiuti a percorrere la via più breve verso la meta desiderata.
- Il subconscio segue i sentimenti, perciò occorre non lasciarsi intrappolare da nessun tipo di limite.

Per apprendere al meglio il potere della *Visualizzazione Creativa*, bisogna capire la differenza tra visione e sentimento. Si può cadere nell'errore di pensare che visualizzare il proprio obiettivo sia il punto principale della *Visualizzazione Creativa*, ma non è così.

Il metodo della *Visualizzazione Creativa Consapevole* va oltre la visione di un obiettivo. Bisogna concentrarsi su ciò che si prova, sulle emozioni che stanno davanti agli obiettivi, non su ciò che si vede. La "VCC" crea, fa nascere, produce, favorisce gli obiettivi che, naturalmente, non potranno che essere conformi alla logica umana fondata sull'amore.

Si tratta di provare gioia, piacere, libertà e rilassamento. Il subconscio non è in grado di distinguere tra ciò che è reale e ciò che è immaginario. Spesso, fatti immaginari provocano la stessa reazione psicofisica di fatti reali. In questo modo, la *Visualizzazione Creativa Consapevole*, induce il

subconscio a credere che ciò che si desidera esista già, a prescindere dai nostri pensieri e dai nostri comportamenti. Ma occorre desiderare qualcosa perché diventi realtà.

* * *

Affinché qualcosa si manifesti, non occorre necessariamente stabilire esattamente un obiettivo da raggiungere ma occorre sapere con chiarezza ciò che si vuole e, soprattutto, non ci si deve sentire in colpa per il fatto di volerlo. Senza le componenti gioiose della vita si corre il rischio di "sopravvivere" invece che di vivere pienamente. L'Universo non vuole questo per noi. L'Universo desidera che impariamo al più presto l'amore, come stare nell'amore, come essere amore. Quando si desidera il meglio dalla vita, l'esistenza raggiunge uno stato di beatitudine. La *Visualizzazione Creativa Consapevole* ci consente di goderci l'esperienza fisica (ma anche mentale e spirituale) sulla Terra senza vergogna e senza sensi di colpa. In realtà, la privazione non è mai in linea con la spiritualità, perché, come ho detto, l'Universo vuole che manifestiamo tutta la nostra unicità con esso, i nostri sogni e i nostri desideri.

Quando c'è armonia, e quindi serenità in ogni ambito (salutare, economico, relazionale ecc.), la nostra vita cresce e fiorisce al massimo del suo potenziale. È questa la condizione da raggiungere, da tendere in continuazione. Spesso, il senso di colpa, la mancanza di fiducia in se stessi, il mancato riconoscimento delle proprie capacità, inibiscono il suo avverarsi. Bisogna imparare a credere in se stessi, nelle proprie potenzialità, che non vengono mai meno a nessuno. Ognuno deve fare ciò che riesce, senza timore di sbagliare: bisogna provare, buttarsi, rischiare. Anche di sbagliare! S'impara solo dagli errori! Avere la possibilità di sbagliare, liberamente, è un grande dono, perché ogni errore ci apre una porta: la porta della verità, fosse anche solo la nostra verità, che quando rispetta gli altri, è la verità di tutti. La felicità incarna ed esprime la vera natura della spiritualità.

La constatazione dei nostri errori genera avvilimento, il quale genera senso di colpa, conseguente riduzione dell'autostima e conseguente timore ad agire nuovamente. Ma, sia l'avvilimento che il senso di colpa, sono solo "aiutanti naturali" dell'errore, per indurci a cambiare, migliorando. È questo il vero e unico scopo dell'errore (la scienza progredisce solo dagli errori),

anche se la società che abbiamo creato ha creato a sua volta la punizione, arrivando all'eccesso di provare un "sadico piacere" nel punire. Punire chi ha commesso un errore significa mortificare ancor di più chi è già, di suo, mortificato per averlo commesso. Quindi, chi sbaglia non deve avvilirsi, deve solo decidere di cambiare!

* * *

Per iniziare la *Visualizzazione Creativa Consapevole*, occorre avere ben chiara la realtà che si desidera. Dopodiché, bisogna rimanere fedeli al proprio desideri. La mente non è dura come la roccia, è malleabile, come l'argilla. Noi abbiamo il potere di plasmare la nostra mente e il suo funzionamento. Possiamo lasciare che siano gli altri a decidere quale dovrà essere la nostra realtà, oppure possiamo "decidere di deciderlo" noi, assumendo il pieno controllo della nostra vita. Sappiamo quanto l'inconscio, nel suo stato inconsapevole, funziona in maniera automatica, senza la nostra influenza diretta. Però sappiamo anche che esiste la possibilità di riprogrammarlo, così da avere una vita che rispecchia pienamente la nostra natura e i nostri desideri più importanti. Certo, c'è un lavoro da fare, e questo libro cerca di suggerire le condizioni per farlo.

Ci sono tre domande, importanti, da porsi, per delineare i propri desideri e i propri obiettivi:

1. Quali esperienze vogliamo fare nella nostra vita?
2. Come vogliamo crescere?
3. Che contributo vogliamo dare agli altri e al pianeta?

Occorre essere consapevoli delle nostre intenzioni, e lasciare che l'Universo faccia il resto. Una volta fissati i nostri propositi dobbiamo farli diventare un "mantra", che richiameremo alla mente ogni volta che lo riteniamo necessario, così da non perdere mai di vista la realtà che desideriamo veramente:

- Dobbiamo essere chiari a proposito della realtà che vogliamo manifestare, dentro e fuori di noi.
- Dobbiamo rimanere ancorati alla nostra idea, senza vacillare, e senza escludere la possibilità di migliorarla.

- Dobbiamo aspettare, imparare ad aspettare, che la realtà si manifesti, anche se il nostro desiderio è particolarmente urgente. Ogni cosa ha il suo momento e, quando viene, lo capiremo da soli.

Quest'ultimo punto merita un'ulteriore precisazione. Quando si pianta un seme, occorre prendersene cura ed essere pazienti fino a quando non germoglia. Un albero imponente non cresce certo in poche ore. Il tempo è il modo che l'Universo ha per assicurarsi che, ciò che si desidera, si realizzi al momento giusto, che è solo quel momento lì. La nostra "fibra umana" è parte dell'Universo, non siamo unidimensionali, e non lo sono nemmeno i nostri sogni. Il tempo che intercorre tra la formulazione di un desiderio e la sua realizzazione è una benedizione, non un disagio, anche se, erroneamente, lo avvertiamo come tale. L'Universo vuole la nostra realizzazione, la nostra totale felicità, non accontentare un capriccio. Per la legge della *Visualizzazione Creativa Consapevole* abbiamo una sola responsabilità: decidere ciò che si vuole, essere pazienti e rimanere concentrati.

Abraham Hicks [Esther Hicks, scrittrice statunitense e canalizzatrice. Abraham è lo pseudonimo attribuito a una serie di presunte entità ultradimensionali; *N.d.R.*] lo ha spiegato chiaramente: «Il tuo compito consiste semplicemente nello stabilire ciò che vuoi… La capacità più preziosa che potrai mai sviluppare è la capacità di indirizzare i tuoi pensieri verso ciò che vuoi, di essere bravo a valutare rapidamente tutte le situazioni e a comprendere quindi rapidamente ciò che desideri di più, dedicando tutta la tua attenzione a tale obiettivo».

* * *

Quando si pratica la *Visualizzazione Creativa Consapevole*, bisogna contemplare il proprio obiettivo all'interno di un cambiamento che influenzi positivamente:

- La propria crescita spirituale, perché da essa si creano la nuova visione, lo spazio e la responsabilità necessaria di questo processo.
- La propria salute e la propria vitalità, così da sentirsi più sicuri di sé, più vivi e più prestanti.
- La ricchezza e la prosperità, perché consentono di realizzare i propri sogni superando i limiti materiali che lo impediscono.

- Il lavoro (quello che si desidera fare davvero).
- Lo scopo, così da realizzare ogni obiettivo che ci si prefigge.
- Le proprie relazioni sentimentali, così da vivere legami più profondi.
- La propria vita sociale, per divertirsi di più, incontrando persone piacevoli che condividono i nostri valori e i nostri propositi.
- Le proprie attività creative.

10.1 Lo stato di flusso

Nonostante sia importante concentrarsi sull'obiettivo finale, è altrettanto importante raggiungere un equilibrio tra ciò che si vuole e ciò che si sta vivendo. L'Universo ha bisogno di tempo per costruire le capacità necessarie al raggiungimento dello scopo. È fondamentale esprimere gratitudine per ciò che si ha. Così facendo, si mantiene un atteggiamento positivo, e propositivo, verso l'obiettivo che si desidera raggiungere. È importante anche ricordare che non si può prevedere il modo in cui l'Universo ci darà ciò che desideriamo. La *Visualizzazione Creativa Consapevole* insegna a tendere di continuo al sogno che abbiamo in mente, ma è importante sentirsi fortunati ogni giorno della propria vita, non solo quando si raggiungono i risultati sperati. Per realizzare i propri desideri e, al tempo stesso, godere ogni giorno della propria vita, tutto ciò che si deve fare è entrare in quello che viene definito "stato di flusso". Lo stato di flusso è quello stato mentale che ci consente di mirare costantemente senza particolari sforzi ai nostri obiettivi. Stare "nel flusso" significa vivere nell'energia dell'entusiasmo e dell'aspettativa ottimistica: qualcosa accadrà! Quando si è in questa modalità si può essere stanchi, ma difficilmente si sarà stressati.

In questo stato si sarà felici del presente, e si sarà fiduciosi di raggiungere le mete prefissate, anche se non saranno esattamente come le avevamo pensate. Perché il nostro pensiero si rifà sempre al passato, mentre quello che desideriamo, per noi, è completamente nuovo. Quando ci troviamo nello "stato di flusso", percepiamo l'aiuto dell'Universo, e se l'Universo è dalla nostra parte, o meglio, se noi siamo un tutt'uno con l'Universo (e avvertiamo questa corrispondenza), le coincidenze e le sincronicità non sono più eventi casuali, ma diventano "causali", diventano i veri "mattoni" della nostra struttura esistenziale, della nostra vita.

Per stare nello "stato di flusso" bisogna cercare di sentirsi felici in ogni istante. La felicità deve venire prima di tutto il resto. Costruiamo un futuro migliore, ma non a scapito del presente. La felicità alimenta il processo e non può mai essere una distrazione. Non importa a che punto del percorso ci troviamo: la felicità è l'energia positiva di cui si ha bisogno per catapultarsi verso una nuova realtà, fatta di gioia, disponibilità, accoglienza.

Lo “stato di flusso” viene a crearsi quando non si separa la felicità dalla visione per il futuro e si sceglie di essere felici adesso, pur continuando a impegnarsi per realizzare la propria nuova visione. Sostanzialmente occorre sognare e vivere allo stesso tempo! Occorre godersi il cammino verso la meta che si desidera, assaporare ogni istante e ogni piccolo miracolo.

Non è scontato che le persone di maggior successo siano anche le più felici, ma quando succede, è stata proprio la loro innata o raggiunta felicità a consentire loro di avere successo. Quindi il principio va ribaltato: la felicità non viene dal successo, ma è il successo che può manifestarsi in seguito alla felicità di vivere, già presente in quella persona. Lo stato di felicità, innato o raggiunto, può diventare il trampolino di lancio per il successo.

Può sembrare banale, ma fare le cose che dobbiamo fare (lavorare, pulire, ascoltare, leggere, scrivere, aiutare ecc.) con piacere, concentrandosi sul famoso “qui e ora”, sforzandosi di non lasciar divagare la mente, aiuta senz’altro a essere “più” felici. Quante volte abbiamo sentito dire dalle persone che hanno attraversato qualche dispiacere che preferiscono continuare il loro lavoro piuttosto che prendersi un periodo di riposo. Perché questo? Perché quando la mente resta concentrata, non divaga, non pensa, non soffre o, comunque, soffre meno. Si ferma su ciò che vogliamo che si fermi. Banalmente la chiamiamo “attenzione” ma questo tipo di “attenzione” è molto vicina alla consapevolezza, perché, pur restando concentrata, non si limita al particolare, ma vede il tutto in un contesto più vasto, e quindi più reale. Quando, nonostante tutto, si è in pace con il mondo, si dà il meglio di sé.

* * *

Un altro aspetto importante è imparare a desiderare dal punto di vista del bene, della prosperità, anziché della rinuncia (sempre frustrante) e della ristrettezza. Pensate alla frase: “Non puoi avere tutto ciò che vuoi”. Il messaggio di questa frase è uno solo: non puoi!

Si desidera solo ciò che non sia ha! Questo è normale, ma il vero problema nasce dal fatto che, erroneamente, consideriamo i nostri desideri come un elemento “mancante” della nostra vita, piuttosto che “facente parte” di essa. I nostri desideri “sono” parte integrante della nostra vita, e non sono una parte sbagliata, anzi, sono proprio i realizzatori della nostra

evoluzione, della nostra crescita o maturazione, che dir si voglia. Quando invece pensiamo di non essere in grado di realizzare un desiderio, automaticamente produciamo pensieri contraddittori che, inevitabilmente, attenuano o, addirittura, reprimono tutte le buone intenzioni che si erano generate in partenza. In pratica, “ammazziamo” il nostro inconscio, che invece vorrebbe sempre fare il nostro bene.

Quando avvertiamo in noi una carenza importante, la nostra mente entra in un vortice di ricerca delle soluzioni più immediate possibili, e ciò, inevitabilmente, crea confusione, disagio, conflitto. È molto meglio affidarsi all’Universo, rispettando i suoi tempi, e lasciandolo agire come deve.

Se però, invece che pensare “raggiungerò il mio obiettivo”, penso “non riuscirò mai a raggiungere questa meta”, allora si scatena una lotta interiore, che trasmette all’Universo un messaggio negativo, il nostro messaggio negativo. L’Universo non transige, e si regola sulla frequenza di vibrazione (tutto è vibrazione) che abbiamo prodotto intorno a noi. A una vibrazione positiva corrisponderanno impulsi positivi; a una vibrazione negativa corrisponderanno impulsi negativi. Ogni impulso è un potenziale evento, quindi, per logica, conviene predisporsi positivamente agli eventi della nostra vita, anche quando sono negativi, confidando nella “buona sorte”. Il nostro futuro è comunque sempre nelle nostre mani, anche se, a volte, ci è difficile crederlo.

Le persone che ottengono il massimo successo dal metodo della *Visualizzazione Creativa Consapevole* hanno tutte un modo di pensare in comune: si aspettano grandi cose, senza dubbi o esitazioni. Vanno oltre le possibilità, trasformandole in certezze. Se ci aspettiamo un’esistenza straordinaria, l’avremo. Se ci aspettiamo di non riuscire a realizzare i nostri sogni, siamo destinati a fallire. Con la *Visualizzazione Creativa Consapevole* manteniamo il controllo della nostra vita, del nostro presente, ma anche del nostro futuro, visto che nasce dal presente. La nostra esistenza ideale non è fatta solo di possibilità, ma anche di concretezze, che nascono sempre dalle possibilità, ma nel tempo diventano obiettivi, certezze, mete: dipende da noi.

Se pensiamo che un qualcosa fa già parte della nostra vita, il vuoto della mancanza si attenua e cominciamo a entrare nell’ottica che, quel qualcosa, può veramente diventare nostro, basterà un piccolo sforzo di qualche genere

per ottenerlo, ma non sarà particolarmente faticoso: sarà solo un sano, adeguato, intelligente, modo di predisporre le cose.

Avere aspettative positive rassicura, tranquillizza, induce a pensare in modo costruttivo, a trovare soluzioni o adattamenti, dipende dalla natura delle nostre aspettative. Non è pensabile che tutto cambi come vogliamo noi: nessuno possiede la bacchetta magica, ma tutti possiamo imparare a disporre le cose in modo adeguato. Allora anche il nostro inconscio si predispone correttamente, ed è proprio qui che ci accorgiamo dell'aiuto dell'Universo, perché, in quel momento, stiamo collaborando con lui.

Quando si pratica la *Visualizzazione Creativa Consapevole*, il passato non è mai un indicatore del futuro. Se si sono avute aspettative negative in passato, è giunto il momento di ricalibrare i propri pensieri su ciò che vogliamo dal futuro. Se ci crediamo davvero, non sarà solo un sogno. Le nostre aspettative si basano sulle nostre convinzioni, e le nostre convinzioni sono la nostra verità. Sappiamo che il nostro inconscio altera i nostri comportamenti per farli combaciare con le nostre aspettative.

Se ci siamo abituati ad aspettarci sempre il peggio, lo attiriamo, preparandoci a riceverlo, così quando il peggio arriva, ci congratuliamo con noi stessi per essere riusciti a prevedere ancora una volta il futuro. Adesso possiamo dire di nuovo: "Hai visto? Avevo ragione io!". In effetti abbiamo ragione: è andato tutto storto! Ma di questo dobbiamo ringraziare solo la nostra negatività, la nostra mancata predisposizione al bene, il nostro recondito desiderio di fallire nuovamente per poter dire che "è sempre così".

Ma rendiamoci conto che, cambiare le aspettative, può voler dire cambiare il risultato.

Gli strumenti necessari per gestire bene i propri desideri sono:

- **La predisposizione**: occorre desiderare qualcosa con tutte le proprie forze. Il desiderio dev'essere profondo, importante per noi, non un semplice miglioramento, deve diventare un obiettivo raggiungibile, per il quale dobbiamo impegnarci, pur restando nella legge dell'amore.
- **La convinzione**: bisogna credere che i sogni si manifesteranno, senza dubbi, interrogativi o esitazioni.
- **L'aspettativa**: dobbiamo aspettarci grandi cose. Se si hanno buone aspettative, si hanno anche buone probabilità di realizzazione dei

nostri desideri.

Utilizzando questi tre principi, si evitano i pensieri limitanti e si dà forza alle proprie convinzioni. Quando le convinzioni cambiano in positivo (per tutti), l'Universo partecipa "volutamente" ai nostri progetti.

* * *

L'obiettivo principale della *Visualizzazione Creativa Consapevole* è la felicità, non solo futura, ma anche presente. Per avviarsi verso la felicità è molto importante imparare una tecnica semplice ma potente: la gratitudine. Ringraziare, per ciò che abbiamo, per la nostra vita, per ciò che abbiamo compreso, è uno stimolo vitale per la qualità dei nostri desideri. La gratitudine, e i modi in cui la si esprime ogni giorno, è un prerequisito fondamentale della *Visualizzazione Creativa Consapevole*.

La parola "grazie" è un po' come la parola "amore": entrambe sono abusate. Perché vengono dette per abitudine più che per un sincero sentimento verso i destinatari.

Ma se impariamo a esprimere sinceramente la nostra gratitudine, in breve tempo noteremo dei cambiamenti importanti nella nostra vita:

- Cambiamenti fisici, ovvero livelli di energia più elevati.
- Cambiamenti emotivi, ovvero riduzione dello stress.
- Cambiamenti spirituali, ovvero relazioni più profonde.

Ogni ambito importante della nostra vita (affettivo, spirituale, emotivo, sentimentale, economico ecc.) migliora quando ci concentriamo sui desideri del nostro presente, ovvero a breve scadenza.

È difficile stare nel presente, perché la nostra mente riesce a concentrarsi solo sul passato, rammentandolo, o sul futuro, ipotizzandolo. Ma siccome il desiderio appartiene al futuro, nel momento attuale (quindi "presente") in cui lo generiamo, lo stiamo sintetizzando (portando) nel nostro presente. In questo modo la mente lo fissa nel suo scaffale delle probabilità, facendolo diventare un obiettivo potenzialmente raggiungibile. Questa è la vera forza del desiderio: appartenere al futuro, ma vivere nel presente, trasportandoci in una condizione di reale entusiasmo e gratificazione.

Questo ci consente di apprendere come dare valore ad ogni attimo della vita, mostrando gratitudine all'Universo per le numerose meraviglie che già

ci dona costantemente: è un cambio di prospettiva e di percezione fondamentale, per la nostra felicità. Senza gratitudine, s'inizia a invidiare ciò che non si ha. Si ritorna nello stato di profonda carenza. Grazie alla gratitudine "diventiamo" più felici e, nelle situazioni problematiche, riusciamo a sdrammatizzare, uscendo da esse quasi indenni.

Se osserviamo bene, in qualsiasi situazione ci troviamo, possiamo sempre avere motivo per essere grati, perché ogni momento della nostra vita ci sta insegnando qualcosa, sempre di grande valore. Niente va perso! Quindi cerchiamo, magari sforzandoci un po', di essere il ritratto della felicità, ogni giorno della nostra vita! Se ci riusciamo, da ciò, potremo trarre solo vantaggi. Studi scientifici hanno dimostrato che l'espressione della gratitudine non solo migliora l'umore temporaneo, ma contribuisce a:

- migliorare la nostra energia, rendendola più mirata;
- migliorare la nostra intelligenza emotiva;
- migliorare il nostro atteggiamento di tolleranza e compassione;
- ridurre gli eventuali stati di depressione;
- ridurre e calmare l'ansia che fomenta le preoccupazioni;
- migliorare la nostra connessione sociale e le nostre relazioni in genere;
- migliorare la qualità del sonno;
- ridurre emicrania e cefalea.

Vi suggerisco una visualizzazione della gratitudine, rapida, ma immensamente potente, che potrete comunque praticare tutti i giorni, quando volete, dove volete.

Ogni sera, prima di addormentarvi trovate diverse cose per cui essere grati: così facendo, stimolerete il vostro subconscio a trovare le soluzioni giuste per gli ostacoli che vi affliggono, agevolando di molto il lavoro del sistema limbico nell'attivazione dello stato di gratificazione endogena che accompagna la serenità.

a) Concentratevi sulla gratitudine.
b) Pensate a una sola cosa che ritenete essere una benedizione nella vostra vita.
c) Rivolgetevi ad essa, con semplici parole, come le direste al vostro più caro amico.

d) Addormentatevi con questa immagine, con questo pensiero: ne avrete vantaggio per l'intera notte, e anche per il risveglio del giorno dopo.

Siate grati ogni giorno, anche per le cose più piccole, insignificanti. Le grandi cose, i grandi progetti, devono sempre poggiare sulle piccole cose, quotidiane, semplici. Senza questa base, le grandi cose sono destinate a vacillare, e può anche succedere che crollino definitivamente.

Se ci pensate un po', troverete sempre qualcosa di cui essere grati e, così facendo, aprirete la porta alle migliori opportunità che il vostro destino ha predisposto per voi in questa vita. Il vostro destino sta lavorando per voi, sempre e comunque, ma si aspetta la vostra collaborazione. Se gliela negate, cambiate il vostro destino.

Buon divertimento!

11. Amore e relazione

Amami ma non fermare le mie ali se vorrò volare.
Non chiudermi in una gabbia per la paura di perdermi.
Amami con l'umile certezza del tuo amore ed io non andrò via…
e, se sarai con me, io ti insegnerò a volare…
e tu mi insegnerai a restare.
Preghiera indiana

Se osserviamo il mondo degli uomini, le culture, le civiltà, i modelli di comportamento, con l'occhio e l'umiltà che indagano per capire cosa succede nei meccanismi di formazione della personalità, per comprendere cosa compromette le condizioni di salute e di benessere, personali o sociali che siano, ci rendiamo conto di quanto l'uomo si sia allontanato dalla sua natura e dai suoi bisogni. Un'osservazione però difficile da percepire perché oscurata da una generale distorsione, che fa passare come "normalità" un modo malato di vivere.

Rimane il fatto che se la società risulta dalla somma degli individui che la compongono, e ogni individuo è il risultato della sua esperienza formativa, come possiamo parlare di cambiamento e non considerare la natura biologica umana e il processo di crescita di ogni singolo individuo? Come possiamo immaginare la libertà, il rispetto, la tolleranza, senza preoccuparci di sviluppare questi requisiti e questi principi nell'esperienza intima delle persone? Come possiamo pretendere responsabilità, amore, condivisione, empatia, mutuo aiuto, democrazia, se il vissuto che ci forma sviluppa tutt'altro tipo di sentimenti ed emozioni? Eppure è sotto gli occhi di tutti, e non è difficile riconoscere questa correlazione; non è difficile pensare che se si cresce nell'odio e nel rancore, nella violenza e nell'arroganza, nell'assenza e nella negazione, così come in certe opinioni, considerazioni e abitudini, avvenga un apprendimento capace di far diventare tutto questo un modo normale di essere e di vivere, di sentire e agire. Il problema vero è che i bisogni e le necessità rimangono legati alla natura della nostra

costituzione. Il fatto di essersene dimenticati non risolve la questione, anzi, crea tutte le distorsioni e le sofferenze di cui siamo testimoni. Insomma, si vive e si cresce in un'inconsapevolezza generalizzata che affida il nostro destino a modelli di comportamento erronei, a principi e a propositi teorici, spesso solo intellettuali, che, pur rivelando le loro limitazioni, partecipano al condizionamento delle nostre menti, generando emozioni altrettanto distorte. Che cosa può nascere dalla confusione, se non altra confusione?

Ecco perché parliamo di amore e pratichiamo violenza; ecco perché manifestiamo mille propositi e mille intenzioni ma, di fatto, viviamo nella paura, nell'invidia, nell'avidità, nel pregiudizio, nella solitudine, riproducendo, immancabilmente, in ogni ambito e in ogni relazione ciò che abbiamo visto, sentito e praticato a nostra volta.

Siamo semplicemente dissociati e separati dalla nostra interiorità, provando sì certi sentimenti, ma mostrandone altri, governati più dalla razionalità che dall'amore, più dalla testa che dal cuore. Ci risulta quindi impossibile riconoscere e correggere questa distorsione in atto, poiché è la nostra stessa natura originaria che è compromessa, grazie agli scompensi che si sono generati negli equilibri primordiali di corpo, mente e spirito.

La mortificazione che ne viene è raccontata dalla cronaca di tutti i giorni, nella misura del nostro stato vitale, sempre più castigato e penalizzato. Non ci meraviglino allora il mondo nella barbarie totale, la politica nell'immoralità, i disturbi ansiogeni e le malattie non trasmissibili alle stelle, l'aumento dei suicidi, la violenza in ogni dove. Non riusciamo nemmeno a riconoscere l'importanza del cibo come elemento fondamentale dell'attività biologica: cosa possiamo vedere, ciechi e sordi come siamo diventati? Eppure se nutrire male il corpo produce disfunzione e malattia non è difficile immaginare che nutrire male la mente non potrà che produrre analoghe conseguenze.

Descritta la contraddizione che sta alla base di ogni manifestazione umana, adesso proviamo a trovarne riscontro nella cultura dei maschi. Non ci serve fare un processo o colpevolizzare qualcuno, cerchiamo solo di capire.

Osservate l'habitat di crescita, la trasmissione dei loro valori e della loro identità sociale, l'idea della donna e della virilità misurata nel sesso e nella prestazione. Sottraete loro qualsiasi esperienza di relazione, di scambio, di intimità e al contrario pensate alla legittimazione del loro ruolo e del loro potere, di padre in padre, di generazione in generazione. Possiamo stupirci

che la donna sia vissuta come oggetto del proprio *status*, ma anche come minaccia e pericolo della propria identità? Di quale amore stiamo parlando se l'ansia principale è quella di dettare regole di comportamento tanto da inibire ogni spazio di libertà e di affermazione dell'altro? Di che amore stiamo parlando se non si riescono nemmeno a immaginare i bisogni dell'altro perché in quello stato di insicurezza profonda tutto dev'essere funzionale alla propria sopravvivenza, con sottili ricatti, violenze più energiche o perfino con l'omicidio? Poco importa!

Amore significa "prendersi cura dell'altro", e tra le prime intenzioni ci dovrebbe essere quella della realizzazione della felicità, della crescita, della complicità, "con" l'altro. Questi uomini non amano le loro compagne, ma nemmeno la vita, loro malgrado. Soddisfano semplicemente il loro egoismo e si proteggono dalla loro fragilità. Possono passare un'intera esistenza nell'esercizio delle loro responsabilità sociali, ma senza mai cambiare la loro personalità condizionata. La crescita personale, intesa come quel processo di consapevolezza che riporta alla propria natura e al proprio cammino evolutivo, diventa rivoluzionaria per costruire il mondo di domani, perché un uomo che si è ritrovato sarà una forza viva e vera, una sana testimonianza, in ogni frangente e per ogni ruolo. Per incontrare le donne, per vivere l'amore vero, gli uomini, prima di tutto, devono incontrare loro stessi. Il condizionamento, la predisposizione, con la quale arrivano al confronto, non lascia grandi margini di speranza, e le relazioni di tutto il mondo pagano questo debito, quest'anomalia, in ogni cultura, in ogni civiltà, in ogni rapporto.

* * *

Chissà come sarebbero gli uomini e le donne senza il peso del loro condizionamento. Quelle differenze che vediamo, e che ci vengono raccontate, sulle dimensioni del cervello, sullo stato ormonale, sulla costituzione fisica, arrivando addirittura a immaginare gli uomini provenienti da Marte e le donne da Venere. Se fossero esenti da tali influenze, che oggi sono talmente radicate da impedirci ogni altro modo di pensare, come sarebbero le loro vite, le loro relazioni? Nella natura degli eventi, nel mantenimento di ogni integrità, nelle condizioni idonee ad ogni specie, la vita fa il suo corso, con l'amore indispensabile a garantire dignità e continuità, con l'armonia che regola e mantiene il tutto, differenze

comprese. Basta osservare gli usi e i costumi dei vari popoli, delle varie epoche, per rendersi conto che è stato fatto di tutto tranne che preservare questo spazio di naturalità. Come, quando, e dove, sia partito l'arbitrio della dominanza maschile si perde nella notte dei tempi. Che questa aberrazione viva nelle culture, nelle religioni, nelle ideologie, nei modelli educativi, nelle discriminazioni sociali, non mi pare sia cosa difficile da rilevare. Ma la dimensione progettuale della vita, come prevista dalla natura, non fa sconti alla discrezionalità e ai deliri della mente degli esseri umani.

Se mangi senza tenerne conto, prima o poi ti ammali; se poltrisci sul tuo bel divano e non ti dai una "mossa", prima o poi decadi fisicamente; se ti "infili" in un'identità o ti cali in un ruolo costrittivo, prima o poi incontrerai l'infelicità e l'afflizione psichica. Tutta la sofferenza e la violenza originano da questo tradimento, oscurato da regole, obblighi e "valori" strutturati in un'esistenza arbitraria e artificiale.

Nel paragrafo precedente abbiamo parlato del peso di questo equivoco, di questa sottrazione, sugli uomini: in termini di fragilità interiore, di incapacità relazionali, di epiloghi drammatici e violenti. E le donne? Quanto costa, a loro, essere e fare ciò che, per loro, è stato pensato nel tempo? Per esempio, negli anni Sessanta, la struttura sociale le costringeva a una subalternità sacrificale. Ma la natura non fa sconti! Ricordate? Chi non riusciva a farsene una ragione, nonostante l'autoimposizione e l'autoconvincimento facciano miracoli, si ammalava di "esaurimento nervoso". Fa rabbrividire pensare alla totale incomprensione e non considerazione del fenomeno di allora, al destino terapeutico, tra farmaci ed elettroshock. Per non parlare della solitudine e dell'emarginazione, dei tabù e delle colpe, dell'incomunicabilità e degli obblighi che accompagnavano spesso un ménage familiare, fatto più di abitudini e dipendenze, dove il rigore morale e la pressione sociale dominavano quasi incontrastati. Le donne hanno pagato, e pagano tuttora, questo condizionamento che sottrae loro i diritti più elementari di libertà. Rimangono, è vero, più inclini alla tenerezza e all'amore, grazie anche alla maternità, ma la loro subalternità è così radicata e radicale, nel modello di una donna/madre passiva e rinunciataria, da non poter essere, proprio in nome di quell'amore, un'opportunità per favorire l'emancipazione di un uomo così alienato da sé. La non consapevolezza del loro stato e della loro storia fa sì che molto spesso le donne rimangono incastrate nel ricatto e nella dipendenza, che altro non fanno se non consolidare il dominio maschile di questo gioco

perverso. Alcune si chiamano fuori e preferiscono la solitudine o relazioni non compromettenti, tanto da salvaguardare la loro sopravvivenza e autonomia. Le donne che invece, nella piena consapevolezza del problema, non demordono dall'idea di incoraggiare una dialettica che apra a una riflessione intima e culturale, sono quanto possiamo sperare e augurarci per il futuro stesso degli uomini, e del mondo intero. Il percorso che porta alla presa di coscienza, al riscatto del proprio condizionamento, alla liberazione dai propri retaggi, per favorire la gioia della condivisione e della crescita, è la sfida evolutiva che abbiamo davanti; l'unica per recuperare quella naturalità che non rinnega le differenze ma le esalta in una modalità che non ha bisogno di grandi artifici, se non della libertà di espressione. Sono certo che le donne possono essere l'acceleratore e, al tempo stesso, un fattore decisivo del processo di evoluzione dell'umanità intera. Ma c'è bisogno che capiscano e considerino le difficoltà e le paure degli uomini, senza rinunciare alla loro libertà, sapendoli amare per quello che sono, per aiutarli a ritrovare la loro giusta collocazione e ritornare insieme sulla Terra. Non è certo una cosa da poco, considerato lo storico equivoco che ha collocato gli uni su Marte e le altre su Venere.

* * *

Il vero amore è quello che unisce passione, intimità e scambio reciproco. In una parola, condivisione. Sono questi gli ingredienti di una relazione in grado di emancipare le persone e di durare nel tempo. Una dialettica che presume, *in primis*, il dialogo con la propria interiorità e la propria crescita personale. Un processo questo che dovrebbe avvenire nella vita di ognuno, e che si rafforza anche attraverso il rapporto di coppia. Senza questo presupposto è difficile riconoscere la natura obbiettiva e potenziale del rapporto di coppia ma – aggiungo – anche qualsiasi altra modalità di relazione. Noi tutti siamo la risultante della nostra storia e sarebbe fondamentale raggiungere l'età adulta avendo strutturato la propria personalità intorno alle proprie autonomia e autenticità. Parlo della capacità di "bastare a se stessi", perché è solo in questa condizione che l'amore, la passione, il piacere, trovano la loro naturale espressione; è solo così che l'altro diventa un'opportunità che completa, che appaga, che consente di evolvere "individualmente assieme". Che succede allora in questo

bailamme del vivere, in questa baraonda che chiamiamo amore, che fa accadere di tutto tranne ciò che dovrebbe?

Alla base di questa confusione c'è sempre la nostra immaturità; quel mancato percorso, fondato sulla libertà (l'amore è libertà), in grado di promuovere un'azione in simbiosi con quella forza cosmica che è nell'ordine delle cose, nell'ordine del bene assoluto, attraverso il quale dovrà avvenire la nostra realizzazione.

L'amore è prima di tutto questa energia vitale, che viene per tenerci dentro la vita, mediante quella continuità che deve consentire il nostro percorso evolutivo. Se pieghiamo l'amore alle nostre paure, alle nostre fantasie, alle regole istituzionali, allora esaurisce la sua funzione, e non sarà più in grado di donare benessere e felicità, come la sua stessa natura desidera, ma imploderà nella miseria delle nostre incapacità e della nostra disperazione.

Per scoprire l'altro dobbiamo quindi scoprire prima di tutto noi stessi. Si capisce quanto sia necessaria la propria crescita personale per evitare che l'interesse verso l'altro sia condizionato da modalità "egoiche" di dipendenza o di compensazione. Una situazione purtroppo comune, che non favorisce sicuramente un dialogo vero e costruttivo; anzi, in questa condizione, si affermano sentimenti di ostilità, di malessere e profonda infelicità, con manifestazioni e degenerazioni che la cronaca, purtroppo, ci racconta ormai quotidianamente, diventando degli insani modelli educativi per il futuro e la personalità dei nostri figli.

L'amore di coppia, quello vero, si contraddistingue e si alimenta da tre componenti che sottolineano la sua potenzialità: la passione, l'intimità e la decisione/impegno.

La passione riguarda la sfera della sessualità. Che significa molto di più di "sesso", in quanto comprende anche l'affettività intesa come il complesso dei sentimenti e delle emozioni della persona. La componente passione riguarda soprattutto un forte eccitamento psicologico e fisiologico, caratterizzato da un intenso desiderio di unione fisica con l'altro.

L'intimità si riferisce ai sentimenti di confidenza, unione e affinità che creano un'esperienza di calore: desiderio di rendere felice la persona amata, avere stima del proprio partner, sentirsi felici insieme, darsi reciproca comprensione, ricevere sostegno emotivo dalla persona amata, considerando il rapporto come un grande valore della propria vita.

La decisione/impegno, che potremo chiamare “progettualità”, prevede due componenti, una a breve e l’altra a lungo termine; la prima è rappresentata dalla decisione di amare qualcuno, mentre la seconda prevede l’impegno a conservare vivo e acceso quell’amore. Questa progettualità si basa sull’impegno reciproco, che prevede la presenza dell’altro nella propria vita, non solo nel momento contingente, ma per un lungo periodo, in relazione a programmi comuni.

Vi è quindi la possibilità di “fare l’amore per tutta la vita” se vogliamo veramente capire chi è il partner che sta al nostro fianco, prestandogli attenzione e ascolto, e scoprendolo, giorno per giorno, nella sua più recondita intimità. Ricordo una frase nel film *La tigre e la neve*: «Le persone sono un abisso, vengono le vertigini a guardarci dentro». Ma è soprattutto dalla profonda conoscenza di sé che può nascere quella magica, istintiva, naturale condizione che si chiama amore. Se non abbiamo imparato ad amare noi stessi, avendo cura del nostro corpo, della nostra mente e del nostro spirito, come possiamo pensare di riuscire ad amare qualcun altro?

* * *

Credo che l’Amore, spogliato dai luoghi comuni, sia veramente una spinta della Natura per l’affermazione di Sé. Si presenta nella nostra storia per rimetterci in carreggiata, per farci sentire vivi, per riportarci, prima di tutto, verso noi stessi. Siamo noi che lo abbiamo trasformato in altre cose, perché non siamo capaci di coglierne la sua finalità, ciechi e sordi come siamo diventati.

Penso che l’amore sia nella natura delle cose, ma siccome molto spesso non cresciamo in questa dimensione, è necessario ri-scoprire questa verità lungo il cammino della vita: questo è il processo della consapevolezza.

È importante capire che l’amore è il moto dell’Universo, la base del principio e dell’affermazione di ogni essere; per questo occorre, per prima cosa, liberarsi dai concetti culturali e ritrovare la dimensione incondizionata, il vuoto dall’idea dell’Io, dell’Io Sono, dall’idea superficiale del “carattere”. Lo *status* dell’identità – l’idea che ci siamo fatti, e che diamo, di noi – uccide questa propulsione vitale, depaupera risorse e non ci darà mai pace, perché ci separa dalla nostra verità e ci costringe a essere qualcosa/qualcuno che non siamo, sopravvivendo a tentoni nella nostra

incompiutezza. L’amore – e più in generale la libertà di essere – è parte dell’energia che ci ha creato, e che ci rinnova in continuazione; la sua negazione diventa un fattore di conflitto, di infelicità, contrario alla natura stessa delle cose.

L’amore è presente ovunque, ma deve originare dal vissuto personale; come possiamo pensare di amare, senza essere noi per primi nell’amore/libertà? Come si può amare senza avere realizzato questa esperienza/appartenenza dentro di sé? Questa castrazione ci rivela l’origine delle nostre difficoltà, le espressioni di una mancata educazione e accoglienza, un tradimento di fondo, non riconosciuto e negato dalla nostra civiltà, dalla sua distorsione generalizzata. Come si potrebbero spiegare diversamente la prepotenza degli uomini, il “femminicidio”, le sofferenze personali, le brutalità sui minori, l’omicidio, il suicidio, lo stupro e la pedofilia, l’ingiustizia sugli animali, lo scempio della Natura, e così via?

Anche l’amore tra uomo e donna paga questo prezzo. Le civiltà lo hanno codificato, connotato di obblighi, di doveri e di colpe: invece di vivere questa energia trasformativa per sviluppare autonomia e libertà, spostiamo sull’altro la nostra insicurezza, creiamo dipendenza in nome di qualcosa che continuiamo a chiamare amore, ma altro non è che una gabbia che narcotizza la vita.

Così non funziona! Non può funzionare! L’amore è un sentire di Sé. L’amore ha bisogno dell’autonomia delle persone che si incontrano, e se non trova questa intesa, esaurisce la sua forza, la sua funzione, diventando altro, diventando proiezione, pretesto di arroganza e di violenza verso qualcuno. “L’amore è nella natura delle cose!”. Quando diventa invasione nella vita dell’altro è solo perché la persona è spaventata e chi è spaventato non può essere libero. L’amore è un’energia che invade ogni ambito, ogni espressione. L’amore parla di Sé, è per Sé, ma non in senso egoistico. Se la personalità è destrutturata, insicura, infantile, questa tensione vitale può prendere la strada della dipendenza, può servire ad anestetizzare le proprie insicurezze, il proprio disequilibrio. Non è più un’opportunità di crescita, ma diventa narcisismo, seduzione, egoismo, in una parola alienazione di Sé. Si ama solo quando si è in Sé, e l’amore viene per ricondurci in questa sintonia universale. Abbiamo già sentito dire “si ama veramente quando si è disposti a perdere l’oggetto amato”, proprio per sottolineare la distanza dal possesso e dalla dipendenza.

Mi soccorre a proposito un grande pensatore, Jiddu Krishnamurti: «L'Amore non è una questione di quantità ma una questione di qualità. Quando diciamo "voglio tutto il tuo amore per me" stiamo ragio-nando in termini di quantità che va contro la natura dell'amore, ma se diciamo "voglio che tu mi ami con gentilezza, accettandomi come sono e valorizzandomi quando lo merito", allora stiamo amando nel modo giusto, proprio come l'amore vuole essere, qualitativamente corretto». Quando si ama (in modo non egoistico) si ha bisogno di scambio, della stessa libertà e della stessa sensibilità profonda.

Quando si ama e non c'è sintonia su questa frequenza, l'amore può esaurirsi. Quando si ama e si è complici in questa intesa, tutto si ammanta di poesia: corpo, mente, sguardi, silenzi, sesso, intesa, pensiero… Tutto si veste di intensità, di passione, di gioia, emozione, tutto il nostro essere ne è invaso e il mondo intero se ne accorge.

Mi chiedo spesso: come sarebbe un mondo di relazioni basate su questa forza? Quando l'amore, nella sua forza viva, viene tarpato, umiliato, negato, represso, allora tutto precipita, perché il contrastare questa energia, questa spinta, produce una sofferenza indicibile, lacerante. Ci vuole tempo per acquietare il suo impeto, ma nella propria crescita, il tempo aiuta a riportare l'attenzione su di sé, e a incontrare nuovo amore, nuova linfa.

Oggi mi sento di chiamare "amore vero", questa forza straordinaria che scuote le coscienze, che non ha bisogno di esclusività, se non nelle convenzioni.

Se sei preso da questo uragano che si chiama "amore vero" e lo neghi, è come se togliessi il nutrimento alla tua anima: è per questo che si soffre così tanto, perché il contatto che hai stabilito, il legame empatico che è avvenuto, è funzionale alla tua crescita. Non c'è ragione, non c'è logica, che siano in grado di risparmiarti il dolore di questa rinuncia. Solo con il tempo ripristini la tua integrità. Noi abbiamo bisogno dell'amore vero per vivere: per questo è nel nostro immaginario e nel nostro desiderio. Tutta la letteratura consapevole parla di questo: non è difficile credere che sia così. Tutti noi abbiamo chiamato amore qualcosa d'altro e, ogni volta, non ha funzionato.

12. Ritrovare se stessi, per aiutare gli altri, per cambiare il mondo…

Tutto il libro è centrato sul “Ritrovare se stessi”, la propria natura, la propria coscienza, la propria maturità, se per maturità intendiamo lo sviluppo potenziale della propria unicità. In questa potenzialità, in questa unicità è racchiuso il segreto, il tesoro, il senso della vita stessa. “Ritrovare se stessi” significa “aprire gli occhi”, uscire da un condizionamento che offende e impedisce il compimento di questo processo e il raggiungimento di una maturità che nasce da un cuore liberato dalla paura e dalla colpa, che è sinonimo di libertà e autonomia, di crescita e consapevolezza, e non certo come conseguenza dell’esperienza e adattamento ai diktat socio-culturali. Per capirci, nessuno di noi si sognerebbe di pensare che la vita vera di un leone sia quella del circo. Sicuramente nemmeno il leone, da dentro la sua cattività, riesce a immaginare qualcosa di diverso. E così diventa un “bravo” leone se risponde bene a ciò che gli viene insegnato, a ciò che gli viene impartito. Potremmo dire che quella è la vita corretta del leone? Se dovessimo paragonare il processo della nostra vita con la cattività che ci riguarda, non siamo molto lontani dal prendere per buono, alla stregua del leone, il grande circo della civiltà, come rappresentazione della nostra natura e della nostra virtualità.

Siamo nel mondo e del mondo, nel tutto e del tutto, e la prima cosa da fare e di doverlo addirittura considerare e contemplare. Solo successivamente possiamo prenderci il tempo per scoprire cosa siamo, e chi siamo veramente. Ma pensarsi nel tutto e del tutto ci apre a orizzonti e curiosità di per sé trasformative ed evolutive. È per questa via che si rivela ciò che è implicito della nostra natura, della nostra evoluzione, che non può essere certo finalizzato a distruggerci gli uni con gli altri, o a fare scempio del mondo di cui facciamo parte.

Il filo conduttore di questo lavoro è, da una parte, l’intenzione di stimolare la curiosità e la riflessione affinché ci si accorga di questa realtà e

si possa dare luogo a una personale ricerca della verità; dall'altra è quello di trasmettere conoscenza, indicazioni, soluzioni vere e proprie, che possano aiutare a fare esperienza, sperimentando i benefici della coerenza.

È la coscienza, come interprete del moto vitale ed espressione di ciò che siamo nell'anima, che deve assumere il governo della nostra vita e "portarci fuori" dalla nostra cattività, dalle nostre dipendenze, guidandoci verso una piena maturità. Senza questa maturità è impensabile amare se stessi, vivere buone relazioni, aiutare gli altri, men che meno, cambiare il mondo.

Nel capitolo "Il limite della politica attuale", ho messo l'accento, in modo particolare, su questa contraddizione, che vede mancare, di fatto, i presupposti necessari per risollevare le sorti del nostro destino, e dell'umanità intera; presupposti che devono partire dalla singola coscienza di ognuno di noi. I rapporti con gli altri, il nostro modo di stare sulla Terra, il mondo che ne risulta sono fortemente condizionati, e sempre dipendenti dal "chi siamo", da che sentimenti abbiamo immesso nel nostro cuore. La mente ha il compito di selezionare i nostri sentimenti, ma la loro valutazione è compito della coscienza. Nessuno potrà risolvere ciò che spetta alla coscienza di ognuno di noi, anche nel delicato compito di portare aiuto agli altri affinché tutti insieme, con l'amore necessario, possiamo pensare e agire, per il bene e per la pace universale. In questo senso il "ritrovare se stessi" non è solo una condizione e una prerogativa implicita della propria vita, ma è anche il fondamento imprescindibile per costruire il mondo di domani.

QUINTA PARTE

DALLA CONSAPEVOLEZZA
ALLO STILE DI VITA

1. Ritrovare il buon senso

Con le persone faccio spesso un esercizio educativo molto efficace: quello di considerare l'essere umano come un semplice "animale", cercando di rappresentare e descrivere, insieme a loro, un profilo di abitudini e comportamenti, corrispondenti alla sua costituzione.

Un lavoro molto interessante, perché mette subito in evidenza una contraddizione di fondo: la distanza abissale del nostro attuale modo di vivere, di mangiare, di pensare, rispetto alle condizioni ipotizzate nella libertà e in un habitat congeniale.

Del resto se pensiamo, come abbiamo appena detto, alla vita di un leone non immaginiamo certo un animale da circo perché comprendiamo immediatamente la differenza tra stato naturale e stato di cattività. Perché allora facciamo così fatica a capire che questa situazione ci riguarda al pari di un animale ammaestrato? La ragione principale è sempre la stessa e cioè che l'intera umanità vive affi-dando il suo destino a questo errore di valutazione e di riproduzione dell'esistenza. Questa elementare presa di coscienza, che chiamiamo consapevolezza, getterebbe le basi per una rivoluzione epocale, per il semplice fatto che metterebbe in luce questo inganno e riporterebbe l'uomo ad affidare, *in primis*, alla sua natura e alla sua potenzialità il destino della sua vita. Sostanzialmente, consideriamo per noi stessi lo stato di "cattività" come se per il leone considerassimo il suo stato naturale quello del circo. Solo tenendo conto di questa implicazione possiamo mettere in campo i presupposti per l'uscita da questa "crisi" e da tutti gli altri tormenti, che sono soprattutto la risultante di tale generale dispercezione e sulla quale purtroppo si continua solo a preoccuparsi dei danni e degli effetti collaterali piuttosto che delle sue ragioni profonde. Come possiamo sperare di risolvere un problema se rimaniamo in questo errore di valutazione? Certo, lo possiamo protrarre (è sempre successo nella storia dell'umanità), ma prima o dopo dovremmo fare i conti con questa contraddizione. Qualsiasi forma di malessere, sofferenza o violenza nasce

da questo tradimento originario. I pericoli e le leggi della natura, con i quali dobbiamo imparare a convivere, sono altra cosa rispetto alla “cattiveria” generata invece dalla nostra cultura e dalle nostre decisioni. Confondere le due cose non fa altro che tenere in piedi il nostro “auto-condizionamento”, quelle false credenze e convinzioni che continueranno ad allontanarci dalle nostre responsabilità e da questa occasione evolutiva. Tutto ancora tace perché la “cattività” è talmente globale da far credere che questa sia la realtà. Molti di voi ricorderanno *Matrix*, la trilogia dei fratelli Wachowski, e di come abbiano cercato di descrivere questo paradosso. Oggi è la stessa scienza, per molto tempo ridotta dall’arbitrio e dalla presunzione, a riportarci verso questa verità. Questa “nuova” conoscenza da sola però non basta. Senza questo incipit riflessivo, senza questa considerazione di fondo sulla nostra natura, rischia di venire inghiottita dal sistema attuale: tutt’al più potrà emancipare una medicina che resta comunque orientata alla cura, limitandosi a renderla forse meno invasiva. Ci dovrebbe comunque far riflettere il fatto che le cure farmacologiche non le troviamo al primo posto tra le condizioni di salute vera ma, al contrario, risultano tra le prime cause di morte e riduzione della durata della vita.

Il nostro stile di vita è finito dentro questa virtualità, dentro questa distrazione, dentro questa percezione maldestra: la questione cibo è diventata “dieta” con tutte le valenze e le speculazioni del caso… ma non ha niente a che vedere con l’idea di nutrire la vita, il proprio corpo, la propria natura; la questione attività fisica/movimento è diventata “fitness” o che diavolo d’altro… ma non ha niente a che vedere con la cura e l’esercizio delle proprie funzioni; la questione pensiero/stato d’animo è diventata “carattere”… ma non ha niente a che vedere con il capire cosa è successo e con la possibilità di poter cambiare quel tipo di risposta e di umore. Eppure sappiamo che se “mangi bene” vivi meglio e più a lungo, che se pratichi sport ti senti più forte e vitale, che la vita stessa ci cambia e l’esperienza spesso ci “matura” e ci rende più “positivi”, malleabili e adattabili… Sarà mai che andiamo semplicemente nella direzione della vita? Esattamente così! Eppure è così difficile fare uscire tutto questo dagli stereotipi convenzionali e dall’illusione della discrezionalità.

La consapevolezza è quindi sì la chiave della nostra gabbia, ma rimane un passaggio difficile perché è necessario riconoscere attraverso la mente ciò che per la mente è difficile riconoscere a causa della sua stessa azione condizionata.

La vita comunque non è nella mente, e si afferma per sua spontanea vocazione: con le malattie, la sofferenza, il dolore, con la crisi sociale ci lancia i suoi segnali di cambiamento. Tocca a noi coglierne il senso e fare/favorire quel passo nella giusta direzione.

2. “Come penso”: l’illusione che fa l’uomo malato

In questi anni il susseguirsi di studi e ricerche nel campo delle scienze umane ha fornito molte spiegazioni e comprensioni sui meccanismi delle disfunzioni degenerative. Ne viene fuori un profilo raccapricciante intorno alle cause di quelle che vengono chiamate “malattie non trasmissibili” (diabete e sindrome metabolica, infarti, ictus, tumori, Alzheimer, Parkinson ecc.) e sui disturbi e disagi di tipo esistenziale (depressione, disturbi alimentari, panico, suicidi, omicidi, violenze, abusi...). Una riduzione vitale che origina in macroscopici errori nutrizionali e nella sedentarietà, nel tabagismo e nell’abuso di alcol, in un cumulo improprio di tensioni emotive da stress, da difficoltà relazionali, da fragilità e paure varie, da preoccupazioni oggettive ecc.

Naturalmente per capire di cosa stiamo parlando dobbiamo uscire dall’idea che la vita coincida con la nostra visione, che si esaurisca con la nostra percezione, nella convinzione che la libertà corrisponda con l’affermazione delle nostre idee e considerazioni. Bisogna immaginare ogni essere vivente dotato di una sua potenzialità biologica espressiva, con leggi costitutive e conservative, facente parte di un equilibrio e di un disegno universale; una potenzialità che *in primis* occorre riconoscere, alla quale poi possiamo guardare per trarne energia e positività, per conformare le nostre scelte e le nostre decisioni, per affidare il nostro destino a quel principio, a quel fine, a quella forza cosmica che tutto pervade.

Il recupero della “centralità biologica” vuole rappresentare questa possibilità e questo proposito; vuole spostare l’accento del nostro interesse verso la nostra natura piuttosto che su aspetti esteriori o materiali; vuole essere l’occasione di riscatto dalla sofferenza personale e sociale, che altro non è che la risultante del nostro allontanamento dai processi e dall’ordine assoluto delle cose. Il recupero della “centralità biologica” comincia da questa evidenza, da questa consapevolezza e si realizza poi con l’acquisizione della conoscenza e con l’applicazione concreta di un modo di

vivere che mette al centro la cura e l'attenzione per sé. La cosa curiosa è che sappiamo che l'ignoranza riduce notevolmente il rendimento delle nostre prestazioni professionali o l'utilizzo potenziale di un'oggetto tecnologico; sappiamo che senza lo studio, l'esperienza o il libretto delle istruzioni non andiamo molto lontano. Eppure, nei nostri riguardi, usiamo un'approssimazione che non useremo per la cosa che ci è meno cara. È incredibile ma vero! E non battiamo ciglio, perché non ci appartiene questa visione della realtà, anche se, come abbiamo visto, le malattie, il disagio e la disarmonia ce lo ricordano eccome! Le persone sono sempre molto sorprese e sbigottite difronte a questa semplice riflessione: non vi dico quando sottolineo il paradosso che mangiamo "schifezze" tutti i giorni, o che le facciamo mangiare ai nostri figli, senza rendercene conto e senza la minima obiezione. Ciò che dovremmo amare di più, la nostra vita, alla quale dovremmo rivolgere il nostro maggior interesse, in realtà è la cosa che trattiamo peggio. Non so se mi spiego!

"Come penso", quindi, è spesso un errore di percezione, un condizionamento indotto, con effetti trasversali totalizzanti che oscurano la nostra coscienza e la nostra attenzione, che generano "false credenze" e "false convinzioni" che si instaurano nella nostra mente; "come penso" caratterizza il nostro malsano stile di vita, che diventa così il presupposto dell'ingenerarsi delle patologie non trasmissibili; "come penso" provoca stati umorali e risposte emotive che portano a disturbi ansiogeni, a comportamenti compensatori, a malattie psicosomatiche, a interferenze genetiche e immunologiche.

"Come penso" limita la nostra libertà di essere e di evolvere, impedendoci di realizzare il progetto che siamo, precludendoci di raggiungere quella forza interiore e quella spiritualità che ci riconcilia con il mondo e con la pace del vivere. "Come penso" è capace di farci credere che siamo quello che pensiamo e, siccome lo pensiamo, crediamo che sia quanto di più oggettivo e veritiero esiste, per il fatto che siamo noi stessi a pensarlo! Sembra un gioco di parole, ma invece è una realtà, tanto inconfutabile quanto ingannevole.

Ma la vita esiste anche e soprattutto laddove non esiste la facoltà di pensare. Questo invece ci dovrebbe far pensare sul serio! Inoltre "come penso" non è dissimile da "come parlo" e questo ci riporta al tema dell'apprendimento. La domanda amletica che apre al dubbio trasformativo non può che essere una sola: ma quello che ho "imparato" contiene la

“lingua” della vita, dell’evoluzione, della crescita, della salute e del benessere? La risposta siete in grado di trovarla da soli, guardandovi intorno, nel riscontro della realtà, nella misura del vostro stato vitale.

Se capite questo equivoco vi rimane tutto il tempo per “imparare a vivere”, per acquisire informazioni, per cambiare stile di vita e sviluppare la giusta spiritualità; è allora che si aprono orizzonti che non possiamo immaginare con la poca luce che trapela dalle nostre attuali gabbie esistenziali.

3. Natura… salvaci tu!

L’alimentazione, a partire dagli anni Novanta, ha occupato un posto di rilievo nei miei interessi, più per intuizione che per cultura, poiché avvertivo sempre di più l’importanza del cibo nei processi della salute, del dimagrimento e, più nello specifico, della consapevolezza e del rispetto di se stessi. Erano gli anni delle calorie, delle diete dissociate e di funambolici regimi alimentari “fai da te”: la dieta del fantino, del minestrone, dell’uovo, del limone, della zia Abelarda e, chi più ne ha, più ne metta. Il mio approccio, fin dall’inizio, era più concentrato sulla responsabilità e sul buon senso, con indicazioni orientate alla varietà e alla naturalità del cibo, per quanto si considerassero “naturali” alimenti della cui incompatibilità oggi si sa molto di più. Del resto stare nella prescrizione dietologica, non solo non era mia competenza, ma nemmeno mia intenzione; sono gli anni in cui comincio a parlare di “imparare a mangiare per la vita”, ma anche quelli nei quali mi rendo conto che c’è ancora molto da conoscere e da capire. All’inizio degli anni Duemila è iniziata una rivoluzione: con il contributo di Barry Sears, ideatore della dieta a Zona, si è cominciato a parlare di processi metabolici, di insulina e glucagone, di sindrome metabolica, di infiammazione, ma soprattutto è iniziato un nuovo corso che portava l’attenzione sulla complessità dei fenomeni e dei processi, con l’individuazione di molti meccanismi degenerativi. Un nuovo filone che restituiva via via al cibo la sua valenza funzionale, ma con il limite di non considerare il tutto e la sua interazione, di eleggere una sostanza, una molecola, un meccanismo, una strategia, a “panacea” di tutti i mali.

L’epigenetica – e cioè i fattori ambientali che condizionano l’espressione dei geni – la nuova biologia di Lipton, gli studi epidemiologici su larga scala, hanno aggiunto solo successivamente argomenti ed evidenze in grado di riportarci verso quei fondamentali, verso quell’interazione (dai quali ero personalmente partito), che hanno a che vedere, e a che fare, con la nostra costituzione. Argomenti, che prima di essere scientifici, hanno la proprietà

dell’evidenza e della logica, ma che per essere compresi e fatti propri, necessitano di un lavoro educativo in grado di far emergere il paradosso della nostra visione e della nostra considerazione sul cibo e sulla vita in generale.

Mentre gli animali in libertà continuano a cibarsi di “natura”, nuda e cruda, non possiamo pensare che per gli umani sia previsto qualcosa di diverso. Oggi, nel 2018, anche il contributo scientifico, le correlazioni causa/effetto, ci riportano al tema dello stile di vita, a quanto di improprio e innaturale gli uomini adottino contro di loro. Siamo sempre lì! Le domande allora sono: è possibile mangiare cibo cotto, trasformato, raffinato, condizionato, reso improprio e incompatibile con le nostre secrezioni enzimatiche, con la struttura e le dimensioni dei nostri organi e apparati, privo di sostanze funzionali per i processi di difesa, di mantenimento e di controllo dell’attività biologica, e pensare che tutto ciò sia privo di conseguenze? E ancora… È possibile vivere lontani dalla propria libertà, dal proprio sentire, dal proprio talento, dalla vita di relazione, di scambio e di amore, senza che questo crei e condizioni la nostra espressione vitale e il “senso pieno” di sé?... È possibile condurre una vita nell’inedia e nella sedentarietà, priva di quell’energia che nell’esercizio fisico e nella dinamicità trova la sua naturale ricarica, senza patire stanchezza, depressione e avvilimento?

Per tornare laddove siamo partiti: nonostante, a tutt’oggi, siamo in possesso di molti contributi sulle incompatibilità e sulle insidie dei latticini (a partire dal lattosio, dal muco e dalle reazioni anticorpali, fino agli enzimi caseina-dipendenti), sui “fastidi” del glutine e dei cereali in generale, sull’incidenza di tumori vari legati al consumo di proteine animali (soprattutto carne rossa), sull’implicazione sot-tovalutata dei grassi in generale, di colesterolo e grassi saturi in particolare, per non parlare delle trasformazioni della cottura su tutti questi alimenti, che ne denatura e depaupera le proprietà, ecc. nonostante tutto questo, la maggior parte delle persone continua a farsi del male cibandosi, e vivendo, in maniera sconsiderata e innaturale. Voi capite che c’è un lavoro enorme da fare e da rivedere! Capite anche che, senza la dovuta riflessione, rischiamo di sottovalutare la portata di quanto la stessa conoscenza scientifica sta documentando e dimostrando, e che, torno a dire, è quanto di più ovvio potevamo incontrare, poiché siamo così lontani dalla nostra costituzione. Alla luce di tutto questo, rifacendomi all’editto Ippocratico «che il cibo sia

la tua medicina, che la medicina sia il tuo cibo», senza nulla togliere a Ippocrate (che non conosceva il nostro cibo spazzatura), forse oggi sarebbe più appropriato dire «che la tua natura sia la tua prerogativa, che la prerogativa sia la tua natura».

4. Nutrire la vita per non morire di cibo

Gli aspetti che interagiscono e contribuiscono allo stato di massima funzionalità dell'organismo, che equivale alle migliori condizioni di salute, sono molteplici e con implicazioni molto diverse fra loro. Conoscere questi meccanismi, i loro principi e le loro proprietà, ci consente di avere informazioni con le quali possiamo correggere abitudini e adottare provvedimenti che, se più rispettosi della nostra natura biologica, sono la vera strategia di prevenzione e il presupposto per un'esistenza nelle migliori condizioni possibili.

Vorrei solo aggiungere una precisazione di carattere generale: la vita è una straordinaria possibilità per approfondire la nostra conoscenza e percezione, in ogni momento e per ogni accadimento, per saper individuare i nostri bisogni così come per saper riconoscere tutto quello che ci impedisce di essere autentici, in una prospettiva di riconciliazione con le leggi dell'amore, dell'universo, della natura stessa. Questa è la serenità che possiamo sperare di incontrare, e abbiamo un'intera vita per raggiungere questo stato di coscienza. Questa "maturità", che è più un percorso che una condizione, avviene per un cambio di mentalità, per un'intuizione profonda, che ci rende più curiosi e più attenti, e da sola riesce a strutturare le giuste motivazioni, affinché tutto il divenire e le esperienze che viviamo servano a restituirci il senso autentico delle cose. Allora il nostro modo di vivere, il nostro stile di vita, andrà ben oltre il capriccio di un momento o la moda di una stagione, e solo in questo modo saremo sempre in grado di riconoscere quali bisogni stiamo soffocando o quali altri stiamo compensando con soluzioni inadeguate e penalizzanti, guarda caso proprio come capita molto spesso con il cibo!

Tornando al nostro argomento iniziale, ovvero alla relazione "sostanze ingerite/reazioni metaboliche", "sostanze ingerite/autorego-lazione-autoconservazione" – senza dimenticare che emozioni, stati d'animo e soprattutto stress, così come la sedentarietà, hanno anch'essi un impatto

fisiologico – vedrete che nella descrizione degli eccessi e dei difetti del nostro modo abituale di mangiare, si spiegano le ragioni dei principali squilibri sistemici e cellulari, ovvero le cause delle maggiori disfunzioni e della maggior parte delle malattie non trasmissibili (diabete, infarti, ictus, tumori, Alzheimer, Parkinson...):

- eccesso calorico complessivo;
- cattiva distribuzione dei pasti, della loro composizione sia qualitativa che quantitativa;
- esagerato consumo di carboidrati semplici (alto indice/carico glicemico) con successivo squilibrio ormonale post-prandiale con conseguente aumento di peso, dei lipidi ematici, del rischio diabete, di ipertensione (sindrome metabolica);
- eccessivo consumo di proteine animali, con aumento IGF1, e l'introduzione di ormoni e antibiotici utilizzati negli attuali sistemi di allevamento;
- esagerato consumo di grassi saturi con incidenza sui livelli ematici del colesterolo; il sempre più frequente consumo di prodotti confezionati con grassi parzialmente idrogenati o Trans provoca, alla lunga, un'alterazione delle membrane cellulari e una maggiore incidenza di cancro e malattie cardiovascolari;
- ridotta assunzione di fibra solubile e insolubile, vitamine e minerali, sostanze polifenoliche, nutraceutiche e nutrigenomiche (causa la raffinazione delle materie prime e un sempre minore consumo di verdura, frutta e alimenti funzionali);
- sbilanciamento fra i grassi essenziali omega-6 e omega-3 a favore dei primi; un rapporto delicato e critico, fondamentale per la regolazione delle principali funzioni biologiche e del livello d'infiammazione;
- aumentata "ossidazione" da Radicali Liberi che provocano danni cellulari e strutturali; una maggiore esposizione a fronte di una ridotta attività anti-ossidante (meno vitamine, minerali e polifenoli implicati nelle difese);
- aumentata acidosi metabolica dovuta a un'alimentazione pre-valentemente acida;
- aumentata tossicità degli alimenti per l'utilizzo di sostanze che ne modificano la loro natura (nella coltivazione, nell'allevamento, nella

lavorazione, nella conservazione ecc.);

- aumentata tossicità ambientale sia per inquinamento esterno che, ancor più, per una maggiore contaminazione *indoor* (acari, polveri, chimica per pulizia, animali domestici ecc.);
- tossicità da intolleranze dovuta alla nostra specificità individuale, che tollera meglio alcuni alimenti e reagisce negativamente ad altri, innescando e favorendo una moltitudine di squilibri, di disturbi e di patologie;
- abbattimento significativo delle Difese Immunitarie per cause multifattoriali (somma dei molti deficit descritti + stress) con conseguente maggiore accelerazione dei fenomeni degenerativi.

Gli aspetti fisiologici di cui stiamo soffrendo, come abbiamo visto, sono molteplici e complessi, e sono tutti la conseguenza principale di errori alimentari, grazie ai quali assumiamo sostanze che, per eccesso o tossicità, disturbano equilibri, strutture e meccanismi spontanei, al posto di altrettante sostanze, essenziali e funzionali, di cui abbiamo necessità, nelle giuste proporzioni e nella giusta frequenza. L'Educazione Alimentare, assume quindi un'importanza fondamentale per la prevenzione e la conservazione dello stato di salute. Questo aspetto, sottovalutato dalla gente comune, relegato troppo spesso a metodo di dimagrimento, o peggio, considerato secondario alle terapie convenzionali, oggi, alla luce di un'evidenza scientifica che ne legittima e ne spiega sempre più il ruolo, può finalmente diventare la nuova "medicina" del futuro e parte di una nuova intelligenza del vivere. Una cultura che ci deve aiutare, attraverso un percorso di riflessione e di riconsiderazione di sé, ad approfondire e comprendere sempre più la nostra natura e la nostra costituzione, per consentirci, con il cibo, con una corretta e costante attività fisica e una maggiore consapevolezza delle proprie dinamiche, di recuperare quella centralità biologica che, nella soddisfazione delle nostre necessità e dei nostri bisogni più naturali e profondi, ci garantisce, da sola, la vitalità, la serenità e il benessere globale che da sempre andiamo cercando.

5. La salute vien detossinando

Può darsi che non siate responsabili
per la situazione in cui vi trovate,
ma lo diventerete se non fate nulla per cambiarla.
Martin Luther King

È curioso quanto sia facilmente riconoscibile un inquinamento ambientale e come, a sua volta, tale inquinamento sia capace di accendere gli animi, sollevare proteste, attivare controlli, studi, mi-surazioni, dati epidemiologici ecc. Metalli pesanti, polveri sottili, diossina, campi magnetici, gas nocivi, tutto grida allo scandalo. Insomma, non proprio tutto! Tra rassegnazione e spregiudicatezza il mondo va avanti senza alcun riguardo per l'ambiente e, soprattutto, per la vita delle persone. Ma c'è qualcosa ancor più scandaloso e riprovevole, che sfugge completamente alle nostre considerazioni, e cioè che anche il nostro corpo è un ambiente, un territorio, un luogo fisico di vita. Anche il nostro corpo ha bisogno di aria pulita, di cibo adeguato, di acqua salubre, di pensieri positivi. Altrimenti rischia di accumulare veleni, tossine, scarti metabolici, che ne compromettono fortemente la sua condizione. Ebbene, siccome, almeno in gran parte, noi siamo i custodi del nostro corpo, ne siamo i diretti responsabili, le nostre preferenze, la nostra attenzione e la nostra presenza possono fare veramente la differenza sul suo stato funzionale. Per quella parte, non ci sono mafiosi, politici corrotti, delinquenti, ma solo la nostra inconsapevolezza e la nostra assenza; per quella parte le nostre scelte sono, o potrebbero essere, a nostro favore o contro di noi. Ed è proprio questo il punto: neanche lontanamente ci vien da pensare a questa responsabilità e a questa possibilità. Eppure questo "ambiente interno" è l'ambiente della nostra vita, si riverbera direttamente sulla nostra salute. Lo misuriamo quotidianamente, ancor più nella malattia, con analisi e test vari, senza il minimo sospetto riguardo alle nostre implicazioni e alle nostre decisioni.

Certo, il fatto di non pensarci, di non averne visione, è funzionale al sistema. Quindi, che ci si avveleni l'organismo con cibo spazzatura, che ci si avveleni il sangue per rabbia o per paura, che il nostro corpo sia una discarica di tutto ciò che dovremmo evitare, non importa a nessuno, se non a noi stessi, alla nostra coscienza, alla nostra intelligenza, al nostro "amor proprio". Siamo, sempre e comunque, noi gli artefici del nostro destino, anche se incolpiamo gli altri, anche se gli altri ci condizionano. In fondo, siamo sempre noi che accettiamo di essere condizionati e che possiamo fare la differenza.

Non ci vuole molto per capirlo. Il nostro corpo non è come lo vediamo o lo pensiamo con i nostri sensi. Siamo costituiti da miliardi di cellule, immerse in un fluido chiamato linfa. Ognuna di queste cellule è un organismo vivente che ha bisogno di sopravvivere grazie a nutrimento, energia e ossigeno, nonché alla rimozione dei suoi prodotti di scarto, in modo da rimanere sano. Maggiore è lo stato di salute di ogni cellula, maggiore sarà lo stato di salute dell'intero corpo. Per ottenere una condizione interna in cui gli organi funzionino efficacemente e siano protetti da un sistema immunitario efficiente, l'ambiente fluido interno e gli organi devono essere in una condizione ottimale. Quando si verifica tale condizione, in cui il sangue è ricco di nutrienti e ossigeno, e libero da tossine, tutto funziona come Madre Natura ha predisposto. Al contrario, quando si verificano nutrizione deficitaria, intossicazione, inadeguato rifornimento di ossigeno, circolazione difettosa, malfunzionamento degli organi, tutto l'ambiente interno ne risente, e con esso la salute di tutte le cellule, e quindi, dell'intero organismo. Il risultato è la "tossiemia", cioè l'intossicazione dell'ambiente interno, origine di tutte le degenerazioni. La tossiemia si può verificare in numerose e svariate forme, poiché le cause, oltre a una dieta impropria, possono risiedere anche nell'accumulo di stress, il che ci riporta alle nostre emozioni e reazioni. Ma anche nella mancanza di riposo, nell'inquinamento dell'aria e dell'acqua, nella mancanza di aria fresca e di sole, nella carenza di movimento ecc. Siamo alle solite! La soluzione c'è, e come sempre comincia da noi, dalla nostra consapevolezza e dal nostro cambiamento. È argomento di educazione e di strategie.

Faccio un esempio: da tempo mi avvalgo di un metodo per aiutare la persona a detossinare (DETOX), a pulire, il suo organismo. Un regime controllato di nove giorni, con l'ausilio di integratori nutraceutici naturali di grande e comprovata efficacia. Ma sono anche nove giorni di educazione, di

riflessione, di conoscenza, utili a orientare la persona, attraverso la presa di coscienza, verso la responsabilità e la cura del suo corpo, del suo "ambiente". Nove giorni per sperimentare un benessere dimenticato che si riflette in molte funzioni e sensazioni vitali: umore, leggerezza, sonno, energia, bellezza, perdita peso ecc. Nove giorni per riprendere in mano il destino della propria salute e della propria vita. Dice bene Mario: «Buon giorno, ultimo dei nove giorni, dico ultimo ma in verità è il nono giorno di una nuova vita. Sono felice, a 51 anni vivo di nuova luce. Grazie!».

Oppure Nadia che scrive: «Ciao Corrado, sono molto contenta. Il DETOX mi è servito a capire quante cose mangiavo solo per gola ma inutili se non dannose per la salute, soprattutto non voglio tornare indietro».

6. Felicità, cibo sano e nutraceutica per 100 anni di salute

Il procedere veloce della ricerca e della scienza non trova certo immediata rispondenza nella cultura del vivere comune. Questo accade per il processo di conservazione al quale contribuisce l'azione stessa della mente che, come abbiamo visto, nell'inconsapevolezza, si riproduce a partire dal condizionamento subìto; conservazione poi che diventa di sistema, di interessi, di logiche e di dinamiche. Oggi sappiamo quanto l'esperienza fatta, le informazioni ricevute, i valori e i modelli assorbiti, finiscono per strutturare una visione della vita molto lontana dalla realtà. Tutto si intreccia alla biografia personale in un cocktail di pensieri, emozioni e comportamenti che ha ridotto la nostra esistenza, proprio perché lontana dalla natura e dalle nostre prerogative, al supplizio e alla perdita di senso. Tutto intorno a noi si rappresenta dentro questo scenario, e dentro questo ordine di grandezza. Di fondo, ad ogni problema di salute, ad ogni difficoltà di relazione, ad ogni tormento di vivere, c'è sempre questa verità, difficile da vedere, da immaginare e quindi da cambiare, per lo stesso meccanismo di conservazione di cui sopra, fintantoché, per qualsiasi motivo, non si riesce a rendersene conto, a osservare e riconoscere questa aberrazione. Inoltre, fino al momento in cui non ci si attiva per liberarsi dalla schiavitù dell'ignoranza e dalla dipendenza emotiva, ritornando al governo della propria vita, la sofferenza farà da padrona. È in questo modo che si può "salire di livello" e sperimentare la salute e la forza vitale, l'amore e la condivisione, la gioia e la felicità. Prerogative, per altro, di ogni essere umano, ma raggiungibili solo attraverso il cambiamento, la trasformazione, la responsabilità e l'evoluzione. Rimanere nel livello che produce questo sistema e questa cultura è quanto di più offensivo e improduttivo possiamo fare.

Occorre dire che quella ricerca, quella scienza, ma anche l'inevitabile peggiorare delle cose su ogni fronte, insieme all'incapacità di contenere e

controllare i nefasti effetti collaterali che provochiamo in ogni ambito, gettano le basi per una rivoluzione culturale e "un'elevazione" di coscienza dell'intera umanità. Staremo a vedere! Nel frattempo ognuno ha il compito, il dovere e il diritto, di riprendersi la salute e la gioia di vivere. Ha il compito, il dovere e il diritto, di rispettare la vita e l'ambiente, e di fare la sua parte, compresa quella di aiutare gli altri a vedere e a capire, per contribuire, tutti insieme, al bene e al futuro dell'umanità.

Non vi sorprenda allora che Claudio Pagliara, Medico Oncologo, autore del libro *La via della guarigione*, parla di felicità e di alimentazione naturale come strategia vincente contro il cancro. Da medico tradizionale, negli anni ha studiato e approfondito, per poi applicare ai suoi pazienti, i principi di una medicina che contempla l'essere umano in tutte le sue dimensioni (biologica, psicologica, sociale, spirituale).

Men che meno vi stupiscano le affermazioni della Psichiatra e Psicoterapeuta Erica F. Poli, autorevole autrice del libro *Anatomia della guarigione*, che sottolineano l'importanza del lavoro emozionale per attivare i processi psichici di autoguarigione, ma anche quanto può venire dalla nutraceutica e dall'integrazione funzionale, in termini di molecole e sostanze di spiccata attività biologica, fondamentali nell'economia della salute e della performance vitale.

Un modo di guardare alla connessione dei processi che fa capire quale sia la strada da percorrere e le cose da imparare per sfruttare appieno la nostra potenzialità.

Tutto estremamente validato da quella scienza e da quella ricerca che adesso sono in grado di documentare, misurare e dimostrare, quanto il pensiero e le emozioni possano influenzare la realtà negli accadimenti e nella nostra salute ma anche quanto vitamine (C – D – E – B_{12} ecc.) e antiossidanti, aloe vera, omega-3, ossido nitrico, probiotici, coenzima Q10, fanno la differenza nel mantenere efficienti sia le nostre capacità difensive e riparative, che meccanismi biologici di estrema importanza.

Allo stesso modo in cui si capisce che niente è separabile e tutto è interconnesso e interdipendente, anche le discipline umanistiche si aggiungono al coro del buon senso e al tema dell'evoluzione. E quindi assistiamo a una filosofia, a una sociologia, a una psicologia che ritrovano la "via di casa", e contribuiscono anche loro, con un proprio argomentare integrato, a rinforzare la visione del processo e a delineare la direzione educativa per uscire da questa *impasse* esistenziale suicida. Adesso

dobbiamo “lavorare” per diffondere, sensibilizzare e abbattere i muri della nostra e altrui ignoranza.

7. Il cibo: più che qualità, densità

Joel Fuhrman [medico e ricercatore nutrizionista, specializzato nella prevenzione e nella cura degli stati patologici per via nutrizionale e naturale; *N.d.A.*] afferma: «Un organismo ben nutrito possiede un sistema immunitario altamente efficiente; le stesse cellule immunitarie ci proteggono da batteri, virus e ci difendono dal cancro». Questo sostiene la ricerca medica d'avanguardia; a questo giungono gli studi epidemiologici sulle popolazioni più longeve e meno ammalate della Terra. La riflessione sulla nostra natura, sulla nostra costituzione, sulla connessione tra piani energetici e leggi della materia, orientano verso un nuovo stato di coscienza e di consapevolezza, che riapre la partita della vita portandola verso una maggiore responsabilità. È pur vero che non tutto è riconducibile al cibo ma è altrettanto vero che, riprendendo possesso della propria esistenza, va da sé una maggiore attenzione e cura anche per il proprio corpo, ivi compreso il proprio stile di vita. In campo strettamente nutrizionale, la prima cosa che emerge, con sempre maggiore chiarezza ed evidenza, è che – ancor prima dell'argomentare dietologico – noi siamo parte, costitutiva e dipendente, della stessa natura che ci circonda, e che ci ha creato, sebbene questo fatto, elementare e fondamentale, non goda più della dovuta considerazione da parte dell'uomo stesso. Basterebbe questa semplice constatazione per capire che ciò che portiamo sulle nostre tavole, alle nostre bocche, nel nostro stomaco, è quanto di più inap-propriato e suicida.

L'idea di mangiare, quasi per intero, cibo "artificiale", prodotto industrialmente, trasformato, raffinato, denaturato, insaporito chimicamente, pastorizzato, cotto, addolcito, oppure (peggio…) reso commestibile, ma comunque incompatibile con la nostra fisiologia intestinale, enzimatica, digestiva, potrà anche sfamarci, ma certo è che non potrà nutrirci adeguatamente. Se nutrissimo qualsiasi altro animale con lo stesso cibo che consumiamo noi, ahimè, abitualmente, provocheremmo in lui le stesse identiche malattie, lo stesso identico destino. Le cose –

dicevamo – si vanno semplificando da come le abbiamo pensate e organizzate dentro dei modelli dietologici suggestionati ogni volta dalla scoperta di turno, dall'incubo del dimagrimento, dalla filosofia o dalla moda del momento o dal *battage* pubblicitario di qualche "furbacchione". Tutti aspetti e argomenti che per funzionare hanno bisogno soprattutto della nostra ignoranza. Questo ci dice che occorre, *in primis*, favorire proprio una differente percezione della realtà, capace, da sola, di predisporci in maniera diversa verso la vita e le nostre decisioni. La conoscenza dei processi e, più in generale, delle straordinarie potenzialità della mente e del corpo umano, faranno il resto per garantirci un'esistenza di benessere e soddisfazioni, perché così è scritto nelle leggi dell'Universo. Non ci vuole molto, allora, per capire la follia della nostra sconsiderata civiltà e di quanto, di quella straordinaria potenzialità, sia messo alla berlina e sottoposto ad ogni tipo di offesa e ingiuria. Non credo che vi debba convincere: le nostre condizioni fisiche e di salute, le nostre tensioni personali e sociali, parlerebbero da sole se ne intendessimo le cause. In ogni campo e per ogni tipo di sofferenza, passando dalla coscienza e non dal delirio e dall'ostinazione della cura, tutto ci riporta al tradimento di fondo della nostra natura e della nostra costituzione; natura e costituzione che oggi, finalmente, contemplano anche la nostra evoluzione spirituale verso l'amore e la gratitudine, pena una sofferenza aggiuntiva di non poco conto. Per quanto riguarda il cibo, questa visione, passando dalla compatibilità, non poteva che incontrare l'idea della naturalità con gli indubbi vantaggi che ci si poteva aspettare. Da questo punto di vista lo stato di salute dipende dalla quantità di microelementi assunti con la dieta: vitamine, minerali, fibre e sostanze fitochimiche (composti chimici che si trovano in natura nei vegetali). In sostanza, quando, rispetto alle calorie, ai macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) i nutrienti sono in quantità elevata, l'adipe si scioglie, la salute ritorna e si rallenta il processo di invecchiamento. Oggi si parla di "densità nutrizionale" misurando, in questo modo, la quantità di queste sostanze assunte con la dieta. Vedremo meglio nel paragrafo successivo quanto questo principio è alla base delle linee guida della nuova nutrizione o, se volete, dell'alimentazione funzionale e consapevole. Abbiamo detto che non è tutto, ma certo è che, nel rispetto delle leggi della materia, del corpo, la soluzione per una vita lunga e libera dalla malattia è di mantenersi relativamente magri e assumere grandi quantità di micronutrienti. E il modo più sicuro e affidabile per assumere vitamine e minerali in quantità

adeguate è mangiare molti cibi vegetali. Poi, naturalmente, viene tutto il resto.

8. L'ALIMENTAZIONE FUNZIONALE: LINEE GUIDA E RACCOMANDAZIONI PRINCIPALI

Il cibo che mangi può essere
o la più sana e potente forma di medicina
o la più lenta forma di veleno.
Ann Wigmore

IL CONCETTO DI "DENSITÀ NUTRIZIONALE"

Riprendiamo da quanto abbiamo detto in chiusura del paragrafo precedente: lo stato di salute è determinato dal rapporto tra il consumo di nutrienti e l'apporto calorico. Il cibo fornisce sostanze nutritive e calorie (energia). Tutte le calorie derivano da tre soli elementi: carboidrati, grassi e proteine. La "densità nutrizionale" è caratterizzata da nutrienti che provengono da fattori non calorici: vitamine, minerali, fibre e sostanze fitochimiche (composti chimici che si trovano in natura nei vegetali). Quando, rispetto alle calorie, i nutrienti sono in quantità elevata, l'adipe si scioglie, la salute ritorna e si rallenta il processo di invecchiamento.

Tre fatti inconfutabili in tema di salute:

1. ortaggi, legumi, semi, frutta e frutta secca fanno bene perché ricchi di nutrienti;
2. eccessive quantità di carne o di prodotti animali sono causa di malattia;
3. cibo industriale e carboidrati raffinati è necessario eliminarli ai fini di un notevole calo ponderale e al conseguimento di un buono stato di salute.

La soluzione per una vita lunga e libera dalla malattia è quella di mantenersi relativamente magri e assumere grandi quantità di

micronutrienti. Il modo più sicuro e affidabile per assumere vitamine e minerali in quantità adeguate è mangiare molti cibi vegetali.

Un'alimentazione sana e funzionale deve quindi:

- **ridurre l'apporto calorico e aumentare la densità nutrizionale.**

Negli ultimi cinquant'anni oltre 10.000 studi hanno dimostrato i benefici del consumo di vegetali, ricchi di nutrienti. Gli ortaggi colorati, i legumi, la frutta e i semi: sono alimenti a bassa concentrazione calorica e ci permettono quindi di mangiare di più. Le verdure contengono tre classi di micronutrienti essenziali alla salute: vitamine, minerali e sostanze fitochimiche.

- **contenere molte sostanze fitochimiche.**

Le sostanze fitochimiche promuovono i meccanismi di autoriparazione delle cellule e permettono al sistema difensivo dell'organismo di agire contro i radicali liberi e i prodotti di glicazione avanzata. Ci sono più di 10.000 sostanze fitochimiche vegetali. Queste includono gli indoli nelle verdure della famiglia del cavolo, i composti solforati nell'aglio e nei porri, gli isoflavoni (estrogeni delle piante) nella soia, i lignani nei semi di lino e i carotenoidi in molte verdure.

- **essere a basso indice ormonale: insulina/leptina/IGF-1.**

  - **Iperinsulinemia –** Un'elevata quantità dell'ormone insulina è dannosa perché la parte in eccesso favorisce l'accumulo di grasso, promuove l'angiogenesi, cioè la nascita di nuovi vasi sanguigni. Numerosi dati scientifici hanno messo in relazione l'iperinsulinemia cronica a un maggior rischio di cancro. L'iperinsulinemia è causa principale della sindrome metabolica e del processo infiammatorio.

  - **Resistenza alla leptina –** Più grasso si ha nell'organismo, più leptina viene rilasciata dal tessuto adiposo. In questo modo la

leptina dice al cervello che non abbiamo più bisogno di mangiare. Alla lunga l'organismo sviluppa una resistenza alla leptina che smette così di funzionare. Cala anche nelle diete drastiche favorendo la diminuzione dell'attività tiroidea, diminuendo così anche il metabolismo basale.

- **Alti livelli di IGF-1 –** L'IGF-1 (fattore di crescita insulino-simile) è uno dei più importanti promotori della crescita durante lo sviluppo fetale e infantile. In seguito, tuttavia, accelera il processo di invecchiamento e favorisce la crescita e la replicazione delle cellule, aumentando il rischio di cancro. Un elevato livello di IGF-1 è correlato all'insorgenza dei tumori più diffusi, come quello al colon, al seno e alla prostata. Promuove la proliferazione, l'angiogenesi e la crescita metastatica.

Prodotti di origine animale e carboidrati raffinati, entrambi, innalzano i livelli di IGF-1. Più carboidrati raffinati significano più insulina, alla quale corrisponde una maggiore segnalazione da IGF-1: ecco la correlazione tra diabete e cancro. Aderendo al recettore dell'insulina, l'IGF-1 può inoltre, come l'insulina stessa, favorire il deposito adiposo.

Ecco la ragione per la quale consumare con regolarità alimenti altamente glicemici, insieme a un eccessivo consumo di proteine animali favorisce lo sviluppo di molte degenerazioni. Una riprova viene dagli studi epidemiologici sulle popolazioni più longeve e in buona salute: i centenari hanno bassi livelli di IGF-1 e alti livelli di molecole antinfiammatorie provenienti da cibi vegetali ricchi di nutrienti. Limitare le calorie e ridurre la segnalazione da IGF-1, che corrisponde a magrezza e riduzione dei livelli di insulina significa ipotecare la qualità e la durata della vita. Inoltre, un organismo ben nutrito possiede un sistema immunitario altamente efficiente; le stesse cellule immunitarie ci proteggono da batteri, virus e ci difendono dal cancro.

Alcune precisazioni

Sull'apporto proteico – Occorrono certamente proteine per la crescita e per il mantenimento della massa muscolare, oltre che a difenderci dal

declino legato all'età, ma questo fabbisogno è meglio soddisfatto, ai fini della salute, consumando vegetali proteici, soprattutto legumi, verdure a foglia e semi. Essi sono ricchi di proteine vegetali e aiutano a prevenire i tumori, anziché favorirli. Per una dieta ottimale dal punto di vista funzionale si deve trarre la maggioranza del proprio apporto calorico da verdure, legumi, frutta e frutta secca, cereali integrali e semi. Fagioli, semi di canapa, pinoli, semi di girasole e soia (insieme ai suoi derivati come tempè, tofu, e pasta di soia) possono essere usati per aumentare l'apporto proteico in atleti con fabbisogno particolare.

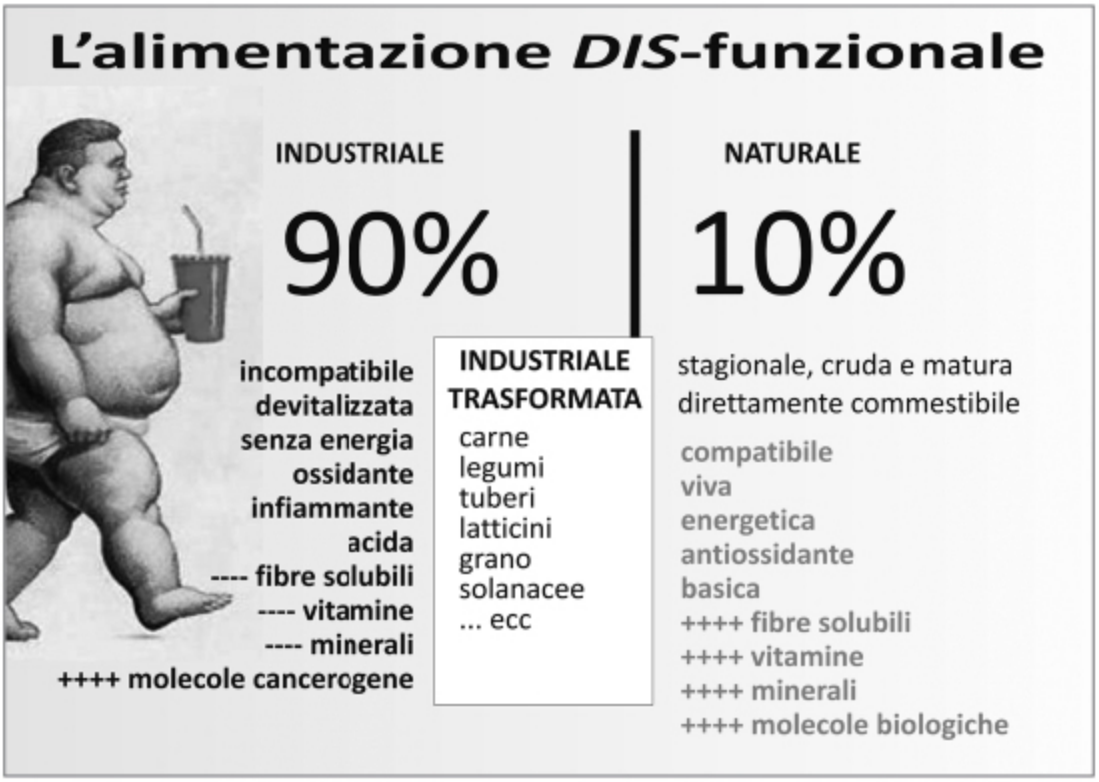
Possibili carenzev – In un regime strettamente vegetale/naturale si può incorrere in alcune carenze, per le quali potrebbe rendersi utile un'appropriata integrazione:

- **vitamina B_{12}** (da verificare);
- **acidi grassi omega-3** (EPA e DHA);
- **iodio** (risolvibile con il consumo di alghe);
- **vitamina D** (secondo la possibilità di esposizione al sole);
- **zinco** (per effetto legante dei fitati).

Sul consumo di carne – Per evitare livelli di IGF-1 a rischio (superiori a 150 ng/ml) ecco alcuni suggerimenti per chi volesse comunque includere cibi di origine animale:

- mangiate un massimo di 40 g di carne al giorno per le donne e 70 g per gli uomini;
- oppure 70 g per le donne, 100 g per gli uomini, lasciando però il giorno seguente completamente senza carne, in modo che il consumo settimanale rimanga sotto i 280 g per le donne e i 450 g per gli uomini;
- se vi concedete una porzione più grande (140-200 g) sarà bene farlo una sola volta alla settimana, al massimo.

9. La soluzione in un colpo d'occhio



L'alimentazione funzionale

INDUSTRIALE

0%



NATURALE TRASFORMATA

pesce
tuberi
legumi
cereali
vegetali
solanacee
... ecc

20/40%

NATURALE

60/80%

stagionale, cruda e matura
direttamente commestibile

compatibile
viva
energetica
antiossidante
basica
++++ fibre solubili
++++ vitamine
++++ minerali
++++ molecole biologiche

aloe vera - omega3 - arginina - probiotici - coenzima Q10 - ecc.

10. GLI ALIMENTI FUNZIONALI

- **Verdure verdi** – Tutte le verdure hanno potenti effetti anticancro. Contengono composti ricchi di sostanze antitumorali che proteggono i vasi sanguigni; contribuiscono alla salute della vista e riducono il rischio di diabete. Beta-Carotene Luteina – Zeaxantina – vitamina C – Acido Caffeico – Quercetina – Antocianine. Mettere al centro del pasto la verdura, preferibilmente cruda, è una scelta intelligente e molto funzionale per la salute. Provoca sazietà, tiene sotto controllo la glicemia, favorisce il dimagrimento e il mantenimento del peso.
- **Carotenoidi** – Abbondanti in frutta e verdura verde e giallo-arancio-rosso, aiutano a difendere i tessuti dal danno ossidativo operato dai radicali liberi, noto co-fattore delle malattie croniche e dell'invecchiamento. I carotenoidi sono una famiglia di oltre seicento fitochimici pigmenti comprendenti: Alfa-Carotene, Beta-Carotene, Licopene, Luteina, Zeaxantina, Astaxantina.
- **Il licopene** è il caratenoide specifico dei pomodori. È forse meglio conosciuto per le sue proprietà anticancro e, poiché si concentra nell'apparato riproduttore maschile, è un efficace difesa contro il tumore alla prostata. Protegge inoltre dai danni dell'esposizione al sole. Il licopene fa inoltre meraviglie per cuore e vasi sanguigni. Gli individui con le più alte concentrazioni di licopene avevano il 55% di probabilità in meno di andare incontro a un incidente

vascolare (ictus e infarto). Controlla l'ossidazione del colesterolo LDL, prevenendo la formazione di placche aterosclerotiche. Migliora la pressione sanguigna. Sembra inibire l'enzima HMG-CoA reduttasi responsabile della produzione di colesterolo. Ha effetti antinfiammatori. I pomodori cotti favoriscono ancora di più l'assorbimento del licopene.

- **Crucifere (cavoli, broccoli, rape)** – Tutti i cavoli contengono quantità significative di vitamina C, acido folico, fibra, potassio e alcune sostanze particolari come i tioossazolidoni, con effetto antitiroideo, e il sulforafano che, assieme agli isotiocinati, si ritiene abbia un effetto protettivo contro i tumori intestinali. Tra le verdure, il cavolo, e la gran parte delle Crucifere, sono anche le più ricche di calcio. Combattono l'infiammazione, inibiscono l'angiogenesi, aumentano i naturali enzimi disintossicanti dell'organismo e contribuiscono a uccidere le cellule tumorali. Sono capaci di ridurre lo stress ossidativo e combattere l'azione dei radicali liberi. Accanto alle Crucifere (cavoli e broccoli *in primis*) gli alimenti con elevato potere antiossidante sono: porri, rapa, verza, radicchio rosso, ravanelli, cipolla rossa, tè verde, uva rossa, fragole, mirtilli, lamponi, ciliegie, aglio, curcuma, olio extravergine di oliva, pomodori (cotti), asparagi, pompelmo, arance, limoni, peperoni rossi.
- **Alliacee** – Il genere *Allium* comprende: cipolle, aglio, porro, erba cipollina, scalogno, cipollotto. Hanno effetti benefici sui sistemi immunitario e cardiovascolare, nonché un'azione antidiabetica e anticancro. Sono note per i tipici (e lacrimogeni) organosolfuri, composti che rallentano la crescita dei tumori e uccidono le cellule cancerogene. Contengono inoltre alte concentrazioni di flavonoidi

antiossidanti e antinfiammatori che contribuiscono alle loro proprietà anticancerogene. Uno vasto studio europeo ha rilevato notevoli riduzioni del rischio di cancro in sede orale, esofagea, colonrettale, laringea, mammaria, ovarica e prostatica in chi consumava alte quantità di cipolle e aglio fino al 55-85%. Sono anche antiangiogenici, favoriscono l'apoptosi e arrestano la crescita di neoplasie. La cipolla rossa è ricca di quercetina.

- **Legumi** – Fagioli, lenticchie e altri legumi fungono da antidiabetici e coadiuvano la perdita di peso (controllo dell'asse glicemia/insulina). I legumi sono ricchi di minerali e fibre, specie di fibre solubili, a fronte di uno scarso carico glicemico. Favoriscono un abbassamento dei livelli di colesterolo. I legumi hanno notevoli effetti anticancro. Gli amidi resistenti che contengono sono convertiti dai batteri intestinali «buoni» in acidi grassi che aiutano a prevenire il tumore al colon. È stato riscontrato che mangiare fagioli, piselli e lenticchie, più di due volte alla settimana, riduce il rischio di cancro al colon del 50%.
- **Frutti di bosco** – Mirtilli, lamponi, fragole e more sono tra i migliori antiossidanti a disposizione dell'uomo. Aiutano inoltre a ridurre ipertensione e infiammazione, a prevenire danni a carico del DNA che sono all'origine dei tumori, a proteggere il cervello dal danno ossidativo e stimolano l'organismo a produrre antiossidanti propri. Melagrane e frutti di bosco contengono acido ellagico, che arresta la formazione di tumori agendo sulla protezione e riparazione del DNA. Sono inibitori naturali dell'aromatasi. Favoriscono l'equilibrio della flora batteria intestinale. Lavorano in vari modi a beneficio della salute del cuore: migliorando la pressione sanguigna, attenuando l'ossidazione dell'LDL, impedendo la formazione di

placche aterosclerotiche, riducendo la proteina C-reattiva, migliorando la produzione di ossido nitrico.

- **Mandorle, noci, nocciole** – Le mandorle aiutano a combattere la stitichezza; sono ricche di potassio, magnesio, ferro, calcio e fosforo. Le noci sono ricche di ferro, calcio, magnesio, potassio, fluoro, rame, zinco, fosforo, risultano utili per fissare il calcio nelle ossa e danno energia in maniera molto rapida. Contengono vitamine del gruppo B e sono piuttosto ricche di acido alfa-linoleico (ALA), un precursore degli omega-3 di origine vegetale. Sono inoltre ricche di antiossidanti e dell'aminoacido arginina, che trasformato in nitrossido aiuta a prevenire e contrastare l'arteriosclerosi. Le nocciole sono una ricchissima fonte di vitamina A, vitamina E, selenio e flavonoidi (azione antinfiammatoria, antivirale, previene l'insorgenza dei tumori). Contengono anche fitosteroli (per la prevenzione cardiovascolare, abbassano il colesterolo LDL e i trigliceridi). Sono inoltre presenti anche omega-3.
- **Semi** – I semi hanno notevoli proprietà antitumorali. Hanno in sé minerali, antiossidanti, e micronutrienti, compresi gli steroli vegetali, che aiutano a ridurre il colesterolo. Semi e frutta secca – dalle noci ai semi di lino, di canapa, di chia – sono ricchi di omega-3 benèfici per la salute di cuore e cervello, e agiscono come una spugna per i grassi nel tratto digerente, riducendone. Eliminano i grassi cattivi (aumentando il contenuto di colesterolo nelle feci) e trattengono quelli buoni. I semi di lino e di chia sono ricchi di lignani, fitoestrogeni vegetali che proteggono dai tumori; insieme a noci e semi di canapa sono ricchi di omega-3 ALA, un precursore degli omega-3 EPA e DHA. Una loro carenza è implicata nelle malattie cardiovascolari, nel cancro e nella depressione.

- **Curry** – Il suo ingrediente principale è la curcuma. Il curry è una miscela ad alto potere antiossidante contenente anche peperoncino, aglio, paprika e noce moscata. Ha spiccate virtù antinvecchiamento, purifica il sangue, ostacola lo sviluppo dei tumori e protegge il fegato; frena la crescita delle cellule “malate” e ne provoca la morte (apoptosi).
- **Zenzero** – Contiene ginestrolo, una sostanza antinfiammatoria capace di fermare l’azione di un enzima responsabile dell’infiammazione, chiamato ciclossigenasi 2 (cox 2). Grazie a questo è da annoverare tra le piante con efficaci proprietà anticancro.
- **Peperoncino di Cayenna** – Il principio attivo si chiama capsicina e ha un alto potere di difesa di molte malattie intestinali. Ricco di vitamina C, vitamina A, tiamina, riboflavina, acido pantotenico, acido folico, vitamina E, scioglie i coaguli del sangue e allontana quindi il rischio di malattie cardiovascolari. È un espettorante, decongestionante e aiuta a prevenire l’enfisema, la bronchite e le ulcere allo stomaco. Agisce anche contro psoriasi, stitichezza, vene varicose, cellulite, emicrania, obesità, acne giovanile, tosse e raffreddori.

11. La nutraceutica di eccellenza

I nutraceutici sono tutte quelle sostanze che riescono a svolgere una funzione benefica sulla salute, sia per quanto riguarda la prevenzione che fini terapeutici. Il termine è stato coniato nel 1990 dal dottor Stephen L. De Felice, sotto forma di un neologismo, che intende riunire i concetti di nutrizione e farmaceutica: il significato in questo modo appare evidente. Più precisamente si dovrebbe operare una distinzione anche dagli alimenti funzionali, perché questi ultimi sono cibi veri e propri, mentre i nutraceutici sono dei componenti, delle sostanze, estratte dagli alimenti. I prodotti nutraceutici si presentano anche sotto forma di integratori alimentari.

Aloe Vera – È storicamente considerata una pianta magica, utilizzata fin dall'antichità per risolvere una gran quantità di problemi, tanto che è stata definita, in diverse occasioni, una pianta prodigiosa. L'Aloe rappresenta, forse, la più antica pianta curativa che il mondo abbia mai conosciuto. Contiene più di 75 micronutrienti, tra cui vitamine e minerali, inoltre contiene Acido Folico e sette aminoacidi essenziali, fondamentali per la vita delle cellule. L'Aloe Vera stimola l'organismo a difendersi dalle aggressioni esterne, lo aiuta a depurarsi e a ridurre fisiologicamente gli stati infiammatori. Riassumendone i benefici:

- ha un'azione antiacida;
- contribuisce alla depurazione dell'intestino;
- stimola il sistema immunitario;
- potenzia il sistema antiossidante;
- favorisce la prevenzione cardiovascolare;
- svolge un'azione antinfiammatoria.

Omega-3 – Hanno un'azione protettiva sull'apparato cardiocircolatorio, prevenendo depositi di colesterolo "cattivo", di trigliceridi e di coaguli nel sangue, e sono fondamentali componenti e mediatori del sistema nervoso,

fornendogli protezione. Mantengono elastica e permeabile la membrana cellulare, conservano l'apparato dermico in buono stato e mediano la produzione di altre sostanze indispensabili al funzionamento e al benessere organico. Gli omega-3 e 6 sono detti anche "vitamina F", e sono presenti in cibi come crostacei, frutta secca, legumi, olio di fegato di merluzzo, olio di semi di lino, pesce, semi oleosi, ribes, uova, uva, zafferano, verdure a foglia verde.

Arginina – L'importanza dell'arginina sta sostanzialmente nel fatto che si tratta di un aminoacido che fa da precursore alla produzione di ossido nitrico. Quest'ultimo favorisce e regola una vasta gamma di funzioni fisiologiche tra cui la circolazione, l'infiammazione, l'apprendimento e la memoria, la digestione, l'erezione del pene, il rilascio di ossigeno dai globuli rossi e dai tessuti, gioca un ruolo fondamentale inoltre in varie reazioni chimiche del corpo. L'ossido nitrico ha un influsso positivo in quasi tutti gli apparati del corpo, promuovendo, in questo modo, una migliore salute e maggior benessere generale. È ben documentato che è un efficace vasodilatatore sanguigno, con conseguente miglioramento della salute cardiovascolare. Ma questo è solo l'inizio. Ecco alcuni altri documentati vantaggi funzionali:

- aiuta le cellule a bruciare più grassi;
- promuove una rapida guarigione;
- riduce il dolore;
- promuove la salute dei polmoni e inibisce i batteri;
- migliora la funzione digestiva;
- favorisce un sonno ristoratore;
- mantiene i livelli di zuccheri nel sangue.

Probiotici – Per probiotici si intendono quei batteri presenti lungo il tubo gastroentericoche collaborano con il nostro sistema digerente per l'assorbimento dei cibi, la difesa del corpo e l'attivazione del sistema immunitario. Dai probiotici dipende, in ultima analisi, la qualità della nostra salute. Uno stile di vita non corretto, l'uso indiscriminato di farmaci, in particolare di antibiotici, e la presenza di una grande quantità di sostanze chimiche negli alimenti, fanno sì che il nostro organismo vada incontro a un disequilibrio della composizione batterica dell'intestino, provocando quella che viene chiamata *disbiosi intestinale*. Per questo motivo, molto spesso,

una loro integrazione si rivela fondamentale per le condizioni sistemiche generali e quindi per il mantenimento della salute, oltre che per favorire ogni processo di guarigione.

Coenzima Q10 – Il coenzima Q10 ha un'importanza strategica per la salute del nostro corpo. È indispensabile per la respirazione della cellula poiché permette al mitocondrio di produrre energia a partire dall'ossigeno. La sua presenza è ubiquitaria (presente ovunque nel corpo) e il suo rifornimento deriva principalmente da una corretta alimentazione. Una delle sue funzioni principali è quella di rendere il sangue meno viscoso. Questo significa che scorre meglio, tende meno ad aggregarsi, e quindi a non formare piccoli trombi all'interno delle pareti. Il coenzima Q10 rappresenta un'integrazione molto importante per prevenire le patologie cardiovascolari.

Il coenzima Q10 ha un ruolo prezioso anche nel miglioramento della performance atletica. Proprio perché rappresenta un elemento fondamentale per il corretto funzionamento del mitocondrio, che funge da centrale energetica, favorendo la produzione di ATP in presenza di ossigeno, il coenzima Q10 è essenziale per mantenere una buona efficienza fisica. La riduzione della sensazione di fatica, una riduzione del rischio di infortuni e un marcato calo delle concentrazioni ematiche di marcatori del danno ossidativo, sono tra i principali meccanismi d'azione del coenzima Q10 in ambito sportivo.

CONTRIBUTI

I GIOVANI ULTRACENTENARI DI OKINAWA INSEGNANO

Qualche tempo fa, nella trasmissione televisiva *Le Iene* è andato in onda un servizio sugli ultracentenari di Okinawa. *Le Iene* non sono nuove a contenuti di questo genere. Abbiamo già parlato della loro inchiesta sulla "Terra dei fuochi", e come avessero dimostrato che un'alimentazione naturale e "funzionale" fosse capace di alleggerire e disintossicare l'organismo dalla presenza di metalli pesanti, persino in un ambiente di così forte invasività. Ciò che scaturì, a suo tempo, nell'osservazione della Terra dei fuochi, ha trovato palese conferma nel servizio di Okinawa.

Nell'ormai lontano marzo del 2008, partecipai, a Roma, alla presentazione dei primi studi epidemiologici sugli ultracentenari del mondo, condotti da due ricercatori americani, il dottor B. J. Willcox e il dottor D. C. Willcox, intervistati, in quell'occasione, proprio dalla giornalista

del servizio. La ricerca dei due scienziati, che per la prima volta avevano monitorato nel tempo le condizioni di vita di persone molto longeve, evidenziò palesemente che un'alimentazione coerente con la nostra costituzione (associata a condizioni socio-psicologiche adeguate, ovvero rispondenti ai nostri bisogni essenziali), fa sì che la salute, la serenità e la longevità, diventino la norma, proprio perché sono parte integrante del progetto di vita umano e del nostro potenziale genetico. Non siamo fatti per stare male! Come scrissi allora, pensai subito che la ricerca di Okinawa fosse destinata a una grande eco nell'opinione pubblica. In una piccola isola del Giappone, con condizioni standard di vita non particolarmente agiate, esisteva un tasso di longevità altissimo e, ancor più, unaf condizione di ottima salute e straordinaria forma fisica. Insomma, una situazione in cui si era instaurato "spontaneamente" uno stile di vita ideale, dove il ciclo naturale delle cose e il potenziale psicofisico umano procedevano in perfetta sinergia. Un modello di vita al quale guardare per diffondere una nuova cultura del vivere e, al tempo stesso, un laboratorio naturale che consentiva di verificare materialmente ipotesi e teorie salutistiche innegabili. Ma nonostante le informazioni eccezionali riguardanti la salute e la vita stessa dell'essere umano, contenute in quella ricerca di allora, di eco ne ebbe molto poca. Questa cosa mi fece riflettere ancor di più sugli aspetti della salute, anzi, sulla "consapevole salute", alla quale ogni essere umano, per naturale propensione, dovrebbe (il condizionale è d'obbligo) tendere, e mi resi conto che il lavoro di consapevolezza doveva mettere in evidenza tutto ciò che impedisce di prendere atto e di far tesoro dei contributi (malattie comprese) che la vita stessa ci mette a disposizione per ravvederci e "tornare" alla vera salute globale. In pratica, occorre agire sulla stessa percezione dei sensi e quindi sulla visione della vita, in quella porzione invisibile di noi stessi, fatta di luoghi comuni, di false credenze e false convinzioni, di difese e di resistenze, che ci rendono insensibili e refrattari al cambiamento e alle cose più ovvie, in quanto naturali. Le informazioni che riceviamo dai media, come la ricerca di Okinawa, possono fare poco se non sono accompagnate da una "riflessione consapevole" capace di raggiungere la coscienza delle persone, facendo riconoscere inganni e illusioni accettati dalla nostra stessa mente.

Parafrasando ancora ciò che scrissi anni fa, sembrerebbe tutto facile se non ci fosse un aspetto psicologico che complica le cose, e cioè il nostro modo di pensare alla malattia come a un fatto accidentale, considerando la discrezionalità delle nostre idee e opinioni come assolutamente veritiera. Non ci si rende conto delle insidie che sono in gioco in questo modo di pensare, perché tutto ciò che ci circonda alimenta questo abbaglio, inducendoci a non curarci del malessere che invece vorrebbe proprio allertarci su questa contraddizione. È chiaro che, dal 2008 a oggi, tutto ciò è stato, per me, motivo di ricerca, approfondimento e sperimentazione, tanto da essere, attualmente, al centro di ogni percorso di crescita, cambiamento e guarigione che propongo, nella più profonda convinzione che, se da una parte i dati, le ricerche, le testimoniane, raccontano sempre più questa verità, sarà solo il cambiamento del nostro modo di intendere e volere che farà veramente la differenza nella nostra vita.

QUESTIONE DI CARNE

Torno sull'argomento cibo, visto il "polverone" sollevato, a suo tempo, dall'OMS sull'alimentazione carnea. Non ne parlo da praticante o patito di qualche scuola di pensiero, ma semplicemente da uomo di scienza, e coscienza, come mi piace pensarmi e definirmi. Andiamo per gradi! Se dovessimo mettere in fila i costi sociali e ambientali, prima ancora di parlare di salute, in termini di energie, risorse (acqua, foraggio) e conseguenze (metano, CO_2, ferormoni, effetto serra) per sostenere la filiera dell'allevamento di 100 miliardi di animali all'anno (tanti sono "sacrificati" per sfamare il genere umano), ce ne sarebbe d'avanzo per

capire la follia e la dispendiosità di un tale regime/sistema nutrizionale. Ciò che ci è stato "venduto" come un segno di progresso e di sviluppo, in realtà, giustifica solo una forte concentrazione di interessi e di monopoli produttivi. Da un consumo pro capite annuo, che nel 1861 risultava essere intorno ai 3 kg, siamo passati, ai giorni nostri, a circa 80-100 kg a testa. Va da sé che per sostenere questa domanda anche le forme di produzione sono andate rivoluzionandosi: dal pascolo siamo passati agli allevamenti intensivi, dove mangimi, soia transgenica, antibiotici, ormoni anabolizzanti fanno spesso da padroni, nonostante in alcuni Paesi (l'Italia è tra questi) abbiano cercato di disciplinare gli aspetti più a rischio. Tutto questo potrebbe bastare se non ci fosse una questione ancora più grande, purtroppo, fortemente taciuta. Sto parlando della nostra incompatibilità biologica verso il consumo di proteine animali, e questa volta a partire da tutta una serie di evidenze che fanno pensare, o meglio, capire, che la carne, in sé, non è un alimento per la nutrizione umana. Ce lo dicono le caratteristiche anatomico/funzionali della nostra costituzione (lunghezza dell'intestino, superficie di assorbimento, incapacità di gestire e metabolizzare gli scarti metabolici che il transito intestinale della carne comporta); ce lo dicono le abitudini dei primati a noi vicini (gorilla, scimpanzé, orango) e ce lo confermano le loro straordinarie condizioni di salute. Ce lo dice il fatto empirico e constatabile, che il ridurre o allontanarci dal consumo spropositato di carne, fa sì che le nostre condizioni di salute generale migliorano sempre. Ma la cosa più diretta, e forse anche la più semplice da capire, sulla quale riflettere, è che se provassimo a immaginarci allo stato primitivo, come è stato per milioni di anni, senza fuoco, senza armi, senza marchingegni trasformativi, e provassimo a pensare di cosa ci ciberemmo, troveremmo da soli la risposta più coerente che è anche quella più veritiera della nostra natura, proprio perché più istintiva. Non penseremmo sicuramente alla carne, mentre ci ciberemmo di frutta, verdura mangiabile, semi, germogli… maturi e direttamente commestibili (ecco la ragione della lunghezza e della superficie di assorbimento del nostro intestino; cosa che per altro non è delle specie propriamente carnivore).

Non sto dicendo assolutamente che la nostra alimentazione debba ridursi "all'erba", ci sono delle necessità che vanno sostenute – apporto calorico, macronutrienti, apporto nutraceutico – e delle criticità che vanno assolutamente considerate come la questione della vitamine B_{12}, degli omega-3, della vitamina D ecc. Di nuovo è solo la conoscenza che ci può rendere liberi da pregiudizi e luoghi comuni e che ci mette nelle condizioni di stare nell'equilibrio e nella massima espressione vitale. Inoltre, riportato ai giorni nostri, non significa in assoluto che disporre della possibilità di trasformare delle materie prime o degli alimenti per renderli commestibili non possa essere considerato un vantaggio (pensiamo alle Solanacee, al licopene, ai funghi, o a ciò che viene naturalmente trasformato). Certo è che occorrerebbe avere a cuore la salute degli uomini e ogni volta misurare, o considerare, gli effetti e le conseguenze nel lungo periodo sulla nostra salute. In questo caso, la correlazione tra l'eccessivo consumo di carne e certe degenerazioni è più che documentata e, come abbiamo visto, ha radici lontane. Ma non è solo legata allo sviluppo del cancro. È molto più problematica di come ci viene raccontata. Ci sono di mezzo i grassi saturi, il colesterolo, l'acidità metabolica, l'infiammazione. Ci sono di mezzo condizioni asintomatiche che ci illudono di stare bene ma che preparano il terreno per lo sviluppo di tutte le patologie degenerative, come infarti, ictus, Alzheimer, cancro, malattie autoimmuni, che rendono, impropriamente, la nostra vecchiaia una croce. Tutte degenerazioni che partono dalla nostra cara, ovvia e semplice, incompatibilità alla carne.

E non finisce qui. All'uccisione sconsiderata di animali, fa eco una visione della vita e di una cultura che in quella rabbia, in quella aggressività, legittima le sue logiche e la sua separazione dall'universo stesso, come se gli uomini fossero il centro del mondo e tutto il resto a loro uso e consumo. Un nuovo atteggiamento etico e spirituale si rende necessario per

sviluppare una forma più nobile di pensiero, un atteggiamento di amore e di compassione senza il quale l'umanità intera rimarrà intrappolata nel suo delirio e nella sua aberrazione.

L'allora denuncia dell'OMS, alla luce di tutte queste considerazioni, pur nella sua veridicità, appare monca e priva del necessario spunto riflessivo e della ben che minima intenzione educativa. Altro non poteva essere, altrimenti non si sarebbero potuti tacere tutti gli effetti deleteri del cibo industriale, trasformato e manipolato, degli zuccheri e delle farine raffinate, dei grassi idrogenati e dell'eccesso di sodio, e così via. Così come sarebbe altrettanto importante cominciare a ragionare sull'educazione, sulle emozioni e sulle risposte stressogene che accompagnano la nostra visione della vita, e della loro conseguente ricaduta sulle nostre condizioni di salute e di serenità. In questa follia presa per normalità, dove la percezione di fondo è già fortemente compromessa, tanto da confondere quello che si è visto fare come se fosse la realtà delle cose, non ci si può meravigliare se c'è qualcuno che continua a gridare "viva la ciccia" e di quel grido se ne fa ragione di vanto e di coraggio. Men che meno ci si può stupire di chi sostiene che la discriminante vera sia un problema di carne trasformata, o che sia una questione di qualità di produzione o di tracciabilità. Per finire in bellezza, ma soprattutto a conferma della nostra alienazione dai temi veri, non sbalordisca nemmeno chi, allora, ebbe il coraggio di dire: «Ma vi rendete conto di quanti posti di lavoro sono a rischio?».

E nemmeno ci si sorprenda di un "Expo" vantato per le presenze o magnificato per l'effetto vetrina nel mondo, in una vanesia generalizzata, tanto da oscurare, a fronte di un tema così importante come "Nutrire il pianeta", le palesi evidenti contraddizioni, a partire dagli sponsor che lo sostenevano, come McDonald's, Coca-Cola e Nutella.

Siamo alle solite! Per uscire dall'ignoranza e dalla miopia delle nostre considerazioni, occorre conoscenza e soprattutto una riflessione che ci renda più presenti e consapevoli della nostra natura e della nostra potenzialità, inducendoci a uno stile di vita, e un atteggiamento mentale, che proteggano il nostro corpo, la nostra integrità e liberino la nostra anima. Il paradiso è dentro ognuno di noi e non può più attendere! C'è solo bisogno di rendersene conto.

UN ESTRATTO PER LA VITA

Un principio che ha sempre caratterizzato la mia attività è stato "non si finisce mai di imparare"; oggi aggiungo "e di conoscere". Dietro al concetto di "imparare" mi è particolarmente cara l'idea di "imparare a vivere", un percorso di consapevolezza che porta al riconoscimento della nostra natura biologica e spirituale e a salvaguardare il principio di conservazione, ma anche alla responsabilità delle nostre decisioni. Una strada e un'opportunità straordinaria per modificare quei comportamenti e quei vissuti emotivi che tanto inibiscono il normale corso della vita e che ci impediscono di evolvere verso la libertà, la salute vera e il benessere vitale.

È altrettanto vero che "non si finisce mai di conoscere", anche se il sapere, quando non è integrato nella visione consapevole della vita, è un sapere alla mercé del potere, di qualche tornaconto o effimera illusione; contribuisce poco, o niente, alla qualità e alla durata dell'esistenza umana se non, addirittura, la pregiudica come sta succedendo. La conoscenza, quando invece è supportata della consapevolezza e dall'umiltà, è fonte indispensabile di comprensione e di informazioni sulla natura dei fenomeni anzi, i due processi è necessario che si condizionino e si orientino a vicenda; devono diventare beneficio, valore, etica, prospettiva e cultura del vivere. I danni della loro separazione si raccontano nella nostra civiltà, nelle difficoltà politiche e sociali, nelle nostre disarmonie e condizioni di salute. In quest'ultimo campo tale "separazione" è particolarmente evidente. Cosa ne facciamo di una conoscenza che non tiene conto della vocazione naturale degli equilibri omeostatici e si concentra solo sugli effetti provocati proprio dal nostro modo sbagliato di vivere e di mangiare? Cosa ne facciamo

di una visione che vede l'infinitesimo, il dettaglio, l'organo ma non l'intero processo e le sue interconnessioni? Cosa ne facciamo di una medicina che non si preoccupa di educare, di responsabilizzare, che esaurisce la sua funzione nella diagnosi e nella cura?

Devo anche dire che parallelamente a questa miopia, a questa contraddizione, c'è un fermento scientifico e culturale nuovo. Quella stessa scienza, per molto tempo ridotta dalla presunzione a dogma, ad arbitrio, a specializzazione, nel momento che approfondisce, che cerca di capire trova, inevitabilmente, nelle cause della compromissione la legge della connessione e della totalità. Non solo: documenta e dimostra che la salute è la condizione della normalità, sperimenta guarigioni fino a ieri impensabili, mette al centro l'importanza dello stile di vita, e in particolare dell'alimentazione, individua sostanze e strategie funzionali. Intanto che noi ricerchiamo il bandolo della matassa, fa sempre specie che gli animali vivano senza tutto il pandemonio che noi umani siamo stati capaci di creare! Quanto rammarico nel vedere lo spreco di vite e il livello di sofferenza che si genera su questo equivoco. È vero! C'è molto da fare, da spiegare, soprattutto da indurre a pensare, ma finalmente posso dire che qualcosa si muove in questa direzione, ne sono testimone e protagonista allo stesso tempo.

Guardate cosa scrive il dottor Hiromi Shinya, un medico giapponese che da anni opera negli Stati Uniti, famoso in tutto il mondo per aver sviluppato la tecnica chirurgica colonscopica: «La mentalità comune dei medici attuali è pesantemente influenzata dai due principi guida della chirurgia e del farmaco. Raramente essi tentano di sensibilizzare il paziente proponendogli degli approcci alimentari adeguati e questo nonostante ormai sia largamente accettato che cancro, malattie cardiovascolari, metaboliche ecc. siano ampiamente connesse con ciò che mangiamo». Shinya ha esaminato stomaci e intestini di oltre trecentomila persone e che, proprio per questo, forse ha qualcosa di interessante da dirci e da raccontarci. La sua esperienza clinica e di osservazione lo ha portato a vedere una stretta correlazione tra salute gastrointestinale e salute dell'individuo. Impressiona favorevolmente che per tutti i casi di tumore da lui operati – dico tutti – dopo un lavoro educativo e una correzione dello stile di vita, non siano incorsi in alcuna recidiva! Hiromi ha individuato, nel "fattore enzima", un elemento chiave di ogni funzione biologica e del sistema immunitario in modo specifico. Gli "enzimi vivi", assunti con l'alimentazione, sono fondamentali all'equilibrio della flora batterica intestinale e alla forza/efficacia del sistema immunologico, che ci difende, che ci ripara e che ci mantiene nel range di funzionalità. Gli enzimi sono "vivi" quando sono nel cibo "vivo", naturale, fresco, non possono certo essere tali negli alimenti cotti, processati, trasformati. Avevo incontrato una prima volta questa considerazione nello studio della "Terapia di Gerson" per la cura e la guarigione dal cancro. Anche il fondamento della sua strategia è finalizzato al rafforzamento del sistema immunitario proprio attraverso l'assunzione di sostanze nutraceutiche ottenute da frutta e verdura tramite un "estrattore" a freddo, che non ossida e non riduce ma ne aumenta notevolmente la concentrazione e l'assimilazione.

A rinforzare questa nuova frontiera di studi e sperimentazioni è venuta anche la testimonianza di un gastroenterologo italiano, che mi ha raccontato del recente aumentato interesse della medicina per stomaco e intestino, in quanto organi determinanti per la salute della persona e di quanto alimentazione ed enzimi siamo fondamentali per la loro integrità e lo stato di salute generale.

Comunque è curioso quanto, casualmente (niente succede per caso), il lavoro di Hiromi Shinya, descritto nel suo interessante libro *Il Fattore Enzima – La dieta del futuro che previene le malattie cardiache, cura il cancro e arresta il diabete di tipo 2*, abbia contribuito a farmi comprendere molti aspetti della salute che prima non avevo considerato, nonostante i numerosi testi e convegni, sull'argomento "medicina e salute", ai quali mi dedico ormai da molti anni.

Per non allontanarci troppo dal nostro approccio integrato, non posso non citare quanto il mio amico, dottor Patrizio Hermes Barbon, medico chirurgo e pediatra, esperto in nutrizione e consulente della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, sia interessato anche all'aspetto psico-emozionale dell'intestino, considerato ormai come un secondo cervello, una "testina dentro" (in-testino). Patrizio dice: «L'approccio olistico – alimentazione, attività fisica, condizione psicologica – può favorire i processi di guarigione e contribuire notevolmente al miglioramento dei sintomi. È la strada della prevenzione e della conservazione della salute vera e duratura». Questo per dire quanto il futuro della medicina dovrà passare necessariamente dalle leggi della materia (enzimi compresi) e dalle leggi dell'energia (emozioni e stati d'animo).

Al mio fianco, mentre scrivo c'è una rivista commerciale con una bella e avvenente signorina in copertina, che titola: «La dieta in voga nell'estate 2018… 2 giorni di digiuno e 5 giorni fai quello che vuoi». Fate da soli le debite considerazioni. Nel frattempo però fate anche scorta di enzimi, se volete godere di buona salute, anche in età avanzata.

Expo, Expo… per grandioso che tu sia stato

Ricordo un episodio particolarmente significativo. In contrapposizione ad alcune affermazioni critiche, fatte da Carlo Petrini (fondatore di Slow Food), che accusava Expo 2015 di essere uno "sfoggio architettonico" invece che terreno di discussione e confronto vero, intorno ai temi della nutrizione umana, McDonald's si era detta orgogliosa di distribuire 6000 pasti al giorno, a prezzo economico. Mi erano venuti i brividi, per 3 secondi… Perché una vocina, più matura, da dentro mi è venuta in soccorso a dirmi: "Che ti aspettavi?". Questo è proprio un errore di ingenuità e di immaturità duro a morire. Sappiamo benissimo (chi vuol sapere e chi riesce a vedere, naturalmente) che la consapevolezza è un processo che riguarda la nostra coscienza, che presuppone una nuova percezione della realtà, oltre l'attuale ordine di interessi e di disvalori, oltre l'attuale mistificazione e ignoranza. Sappiamo benissimo che è necessario un cambiamento per recuperare un potenziale che è scritto nelle nostre prerogative costituzionali e nella nostra mente, ma che necessita di essere voluto, favorito, incentivato. Chiediamoci: nell'ordine costituito, o attuale sistema – che dir si voglia – in ogni ambito e in ogni dove, qual è la misura di questa consapevolezza e di questa intenzione? Zero, o poco più. E allora, che cosa ci possiamo aspettare dalla politica, dalla sanità, dalla scuola, dalla società nel suo insieme? Potevamo pensare che Expo 2015 sarebbe stato qualcosa di diverso? Quello che confonde e che aveva entusiasmato tutti i "pionieri" del vivere, sottoscritto compreso, era stata la dichiarazione formale. Un titolo e una dichiarazione come: "Nutrire il pianeta, energia per la vita" incluso tutto ciò che riguarda l'alimentazione, dall'educazione alimentare alla grave mancanza di cibo che affligge molte zone del mondo, alle tematiche legate agli OGM… aveva di fatto generato molte aspettative. Ma se ci riflettiamo un pochino la domanda che sorge spontanea è: ma che tipo di pianeta è quello che vorremmo nutrire? E qual è il senso della vita che intendiamo promuovere e diffondere? Se, in realtà, ci facessimo le stesse domande intorno a quella che sembra essere la nostra normalità, contribuiremmo noi stessi ad aprire la nostra coscienza, e a riprenderci la vita che ci viene rubata ogni santo giorno. Invece mangiamo le peggio cose, ci ammaliamo a causa del nostro malsano stile di vita, siamo pieni di paura, rabbia e solitudine, e non battiamo ciglio in opposizione a tutto questo. Viviamo di niente, per finire un'esistenza a curare i danni causati proprio da questa alienazione voluta.

Sì, voluta! Non esagero! Perché è proprio di questo stato di ignoranza e bramosia di benessere e salute che vive il mercato delle illusioni, prima, durante e dopo. L'importante è che, se ti ammali (inevitabile direi, basta guardare i dati drammatici sul nostro stato di salute), è che tu non muoia troppo presto: questo è il motto delle case farmaceutiche, che si giocano una grossa fetta della torta. Quel cibo schifoso, inutile, dannoso, che millanta il valore della

“economicità”, o quella bibita che sostiene qualche iniziativa ammantata di “eticità”, fanno così parte degli interessi in campo per la spartizione della torta, che nessuno osa contraddirne la presenza e la malignità. Direi che Expo 2015 è stata la cartina di tornasole del mondo di oggi, ingabbiato nell’intreccio degli interessi e dei giochi di potere, sia economici che culturali. Con molta probabilità, se Expo si fosse definito come “fiera del gusto e del cibo naturale e Industriale”, oppure “mercato del settore alimentare nel mondo attuale”, sarebbe stato più coerente e veritiero ma, probabilmente, sarebbe stato meno interessante, sul piano mediatico, e non in linea con l’ipocrisia generale. Guardate alla similitudine con i messaggi pubblicitari. Sono rispondenti a questo bisogno di benessere fisico e spirituale pur vendendo delle “merdate” pazzesche. Mi scuso per l’espressione volgare, ma non stiamo parlando di cibo: stiamo parlando di “merda”, o meglio, di cibo che fa venire il cancro. E se qualcuno non ci crede lo invito ad andarsi a vedere cosa dice a riguardo Franco Berrino, medico epidemiologo presso l’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, ora in meritata pensione. Una pubblicità che inonda le nostre case, e le nostre coscienze, con messaggi menzogneri e surreali, senza che nessuno alzi un dito a difesa della nostra incolumità/sicurezza, o della natura ambientale, non può lasciarci indifferenti. Guardate alla medicina, al dominio della cura, dove il massimo dello sforzo per prevenire le malattie si concentra principalmente sulla “diagnosi precoce” invece che sull’educazione allo stile di vita. Che cosa dovremmo dire? Ma soprattutto, che cosa ci fanno dire? Che è meglio avere la pancia piena piuttosto che no? Che è un segno di civiltà e modernità avere gli ospedali, e poter disporre delle cure e della tecnologia di oggi? Cosa volete che vi dica? Pensateci voi! Perché, rendersi conto di come stanno le cose, vuol dire fare un passo per uscire dalla dipendenza e dall’ignoranza.

12. Uno sport lungo tutta un'esistenza

Per ogni individuo lo sport è
una possibile fonte di miglioramento interiore.
Pierre de Coubertin

Il nostro corpo ha bisogno di muoversi, perché così è nelle leggi della sua costituzione. Certo, abbiamo bisogno anche, più in generale, di fare un'esperienza evolutiva che emancipi la nostra coscienza. In questo senso l'attività fisica soddisfa delle necessità primarie indispensabili alla nostra crescita interiore, e quindi rientra perfettamente nel tema dello stile di vita, entrando a far parte di diritto nel processo di consapevolezza di cui abbiamo tanto parlato.

È innegabile che la sedentarietà riduce la nostra espressione vitale, quindi la pratica costante di una qualsivoglia attività fisica è fondamentale per sviluppare appieno le nostre potenzialità non solo energetiche ma anche organiche. Per questa ragione la nostra salute e il nostro benessere psico-fisico sono fortemente condizionati dalle nostre scelte e dal nostro modo di vivere.

Le insidie e le speculazioni sono ovviamente molte e molto spesso propongono effimere illusioni. Mode e modelli vengono continuamente suggeriti e consumati, pur essendo privi della benché minima capacità migliorativa del nostro stato.

Un sano coinvolgimento ha altri presupposti: ci motiva e ci stimola profondamente. Poco o tanto che sia, è un dialogo con se stessi, alla ricerca delle proprie possibilità e capacità effettive. Non è mai tardi per cominciare, e non c'è un modo migliore per farlo. Non esiste una graduatoria che ci indica esattamente ciò che è meglio: ognuno è libero di identificarsi e di sperimentare a suo modo. Ogni periodo della vita ha le sue condizioni; l'importante, qualunque sia il nostro punto di partenza, è conoscere e comprendere le implicazioni che un'attività fisica costante è in grado di generare a favore della nostra salute.

Questo modo di pensare aiuta a coniugare in modo corretto corpo e mente per raggiungere quell'armonia che tutti ricerchiamo essendo garanzia di vitalità, equilibrio e salute. E non finisce qui, perché la pratica fisico-sportiva, grazie alle sue logiche comportamentali estremamente sincere, favorirà quelle aperture e quella disponibilità necessarie per vedere e sentire il mondo con meno resistenze e paure. Non è poco!

13. Attività fisica: terapia/strategia per la vita

Tutto questo libro è animato dall'intenzione di riconoscere la nostra vera natura, ma anche dall'intento di far capire come gli infiniti aspetti del vivere possano corrispondere o meno alla soddisfazione dei nostri bisogni, garantendoci salute e vitalità oppure malessere e malattia.

Va detto che l'ambiente esterno come quello dentro casa, oggi, è una variabile critica aggiuntiva, che può contribuire in modo significativo a indebolire le nostre difese facendo letteralmente degenerare la nostra integrità. Abbiamo visto quanto tutto interagisce ed è interconnesso, a partire dalla nostra visione della vita, per arrivare al nostro stato emotivo, al nostro stile di vita, alla nostra alimentazione e, non per ultima, alla nostra attività fisica. Su di essa, ancora una volta, la scienza e la ricerca ci vengono in aiuto, per rammentarci e per esortarci alla pratica sportiva come abitudine di vita, per tutta la vita, senza "se e ma". Essendo "animali di movimento" è logico riscontrare nella dinamicità fisica un miglioramento generale di ogni funzione, al pari di quanto la sedentarietà riduce e pregiudica apparati, sistemi e organi.

Una recente analisi del Lancet Physical Activity Working Group ha misurato l'effetto dell'inattività fisica sulle malattie non trasmissibili indicate dalle Nazioni Unite (diabete e sindrome metabolica, infarti, ictus, tumori, Alzheimer, Parkinson...): i risultati sono sorprendenti! Facendo un calcolo sull'incidenza di queste patologie a livello mondiale, si è stimato che più di 5,3 milioni di decessi si sarebbero potuti evitare se le persone implicate fossero state attive, piuttosto che sedentarie. L'inattività fisica provoca il 6-10% delle principali patologie croniche, tanto che lo studio ha concluso che la sedentarietà è un vero e proprio fattore di rischio, alla stregua del fumo e dell'obesità. Molte altre ricerche sono venute in questi ultimi anni a documentare i benefici e i vantaggi funzionali per la salute e per il benessere psicofisico derivati dalla pratica sportiva, che non necessità affatto di essere estrema ma solo costante. La somma dei risultati ci riporta

al tema della centralità biologica, di cui abbiamo tanto parlato, mettendo alla berlina l'illusione della discrezionalità umana. Insomma, siccome l'esercizio fisico risponde a una prerogativa costituzionale, non può che favorire e contribuire all'efficienza, alla regolazione, in una parola, alla massima espressione vitale. Le attività e le specialità fisiche sono molteplici, e vanno considerate, programmate e gestite, in ragione degli aspetti tecnici e del sostegno dei processi che scatenano, che occorre saper gestire con oculatezza.

È importante però che l'attività fisica sia praticata come scelta consapevole, con attenzione e cura di sé, in un disegno più largo del vivere, che trova nel "come penso" e nel "come mangio" la sua totalità e la sua interazione.

Alla luce di questi risultati e di questi riscontri possiamo dire che l'attività fisica – aerobica e anaerobica, cardiocircolatoria e di potenziamento muscolare – è la forma di terapia ormonale e genetica più efficace e meno invasiva. Basta scorrere l'elenco degli effetti benefici che produce per capire di cosa stiamo parlando:

- riduce l'eccesso di glucosio nel sangue;
- abbassa i livelli di insulina, ottimizzandone anche la sensibilità delle cellule (con livelli di insulina bassi, il metabolismo riesce a bruciare meglio i grassi e a favorire una corretta composizione corporea);
- riduce il grasso corporeo, che in eccesso può alimentare alcune forme di cancro, che a sua volta aumenta i fattori di crescita (insulina e IGF1) e l'attività dell'aromatasi e quindi il livello di estrogeni con conseguente infiammazione e mutazione;
- riduce il livello sistemico di infiammazione silente;
- stimola l'ormone della crescita e il testosterone;
- mantiene più sane le cellule, compresi i mitocondri;
- conserva la massa muscolare, costruendone di nuova, incrementa la forza fisica e migliora lo stato di salute delle ossa;
- migliora i processi metabolici, aumenta il livello di colesterolo buono (HDL), diminuisce quello cattivo (LDL), riduce l'omocisteina (fattori di rischio cardiovascolare);
- migliora la mobilità articolare, e la circolazione;
- aumenta la protezione naturale degli antiossidanti (superossido-dismutasi, glutatione, catalasi) e il loro trasporto verso le cellule

nonché la rimozione dei prodotti di scarto;

- aumenta la risposta immunitaria, specialmente delle cellule T, che distruggono i tumori prima che si diffondano;
- riduce lo stress e la produzione degli ormoni dello stress, come il cortisolo e l'adrenalina, limitando i danni al DNA e l'accorciamento dei telomeri (indici dell'invecchiamento cellulare);
- mantiene l'equilibrio del sistema nervoso centrale con effetto rilassante;
- migliora l'aspetto fisico aumentando l'autostima.

Quale altra medicina, pensata dall'uomo, è in grado di produrre, in un colpo solo, tutti questi benefici? Quale altro proposito possiamo augurarci di incontrare se non quello di attivare un'intelligenza e una consapevolezza capaci di "sfruttare" ciò che è già nella natura delle cose e di farci condurre una vita degna di essere vissuta? A voi l'ardua sentenza!

In conclusione

Vitariano! ovvero la coscienza ritrovata

«Risvegliate la vostra coscienza e seguite la vostra anima; abbiate cura del vostro corpo e vivete nella dimensione dell'Amore. Che la leggerezza e la gioia siano di voi. Che voi lo possiate scoprire, che voi lo possiate praticare: siate Vitariani!». Con questa frase vi faccio i miei migliori Auguri per un futuro che verrà. Lo so, sembra tanto una retorica esistenziale che un tempo non avrei potuto nemmeno immaginare. Poi la vita, inesorabile nel suo fine, a volte con dolcezza, a volte a calci e a gomitate, mi ha fatto incontrare la coscienza e il significato vero delle cose. Oggi aiuto gli altri a ritrovare il loro senso, perché sento di dover restituire ciò che io stesso ho ricevuto.

E vi assicuro che di retorico non c'è proprio niente: nella sofferenza, nella malattia, nelle difficoltà, di ogni ordine e grandezza, c'è questa verità. Una verità oscurata da una civiltà e da una cultura che non contemplano i principi più naturali e spirituali dell'esistere. Molte volte, anche in questo libro, ho sottolineato i paradossi dei nostri comportamenti e dei nostri atteggiamenti; molte volte vi ho raccontato di casi risolti semplicemente riconoscendo quegli stessi paradossi; altre volte vi ho proposto una riflessione con la speranza che potesse esservi d'aiuto a capire oltre l'apparenza, oltre la superficialità del nostro vedere. Cosa augurarvi quindi, se non un futuro all'insegna della vita vera, della salute, della felicità, dell'Amore. Pensate che stia parlando di fortuna? Certo che no! Se non quella che aiuta gli audaci. Ma l'audacia, alla quale mi riferisco, è connessa proprio al risveglio di coscienza, alla consapevolezza, alla crescita personale, alla responsabilità delle proprie decisioni. Oggi abbiamo una conoscenza che non ha precedenti nella storia dell'umanità, ma da sola non basta. Dev'essere accompagnata da una riflessione che riconosca l'errore di fondo con il quale guardiamo alla realtà, per andare a riprendersi – niente di più e niente di meno – ciò che è già scritto nella nostra natura e nelle nostre

potenzialità. Ecco cosa intendo per “Vitariano”: questo processo, questo percorso. Ogni “crisi”, come ogni sofferenza o malattia, risulta da un’opposizione, da un conflitto, o semplicemente dalla spinta realizzativa; questa è una fase storica, che rivendica la necessità di un radicale cambiamento ma, questa volta, il cambiamento riguarda la coscienza di ognuno di noi.

Siamo al capolinea di un modello valoriale, educativo, sociale ed economico, di forte conflitto, perché tradisce di fondo l’affermazione/evoluzione della vita stessa. Tocca, e spetta, a ognuno di noi rendersene conto; tocca, e spetta, a ognuno di noi fare la propria parte per se stessi e per il mondo che verrà. Voglio lasciarvi con un discorso di Jorge Augusto Cury – medico, psichiatra e scrittore bra-siliano, ricercatore nel campo della qualità della vita e autore della Teoria dell’intelligenza multifocale – che interpreta perfettamente questa verità universale e, soprattutto, racconta della vita per quello che è. Così dovrebbe essere, perché la verità è una sola, semmai diverse possono essere le strade per arrivarci. Tutto il resto poggia sull’arroganza, sulla disperazione, sull’alienazione, anche quando si veste di credibilità formale.

«Puoi aver difetti, essere ansioso e vivere qualche volta irritato, ma non dimenticare che la tua vita è la più grande azienda al mondo. Solo tu puoi impedirle che vada in declino. In molti ti apprezzano, ti ammirano e ti amano. Mi piacerebbe che ricordassi che essere felice, non è avere un cielo senza tempeste, una strada senza incidenti stradali, lavoro senza fatica, relazioni senza delusioni. Essere felici è trovare forza nel perdono, speranza nelle battaglie, sicurezza sul palcoscenico della paura, amore nei disaccordi. Essere felici non è solo apprezzare il sorriso, ma anche riflettere sulla tristezza. Non è solo celebrare i successi, ma apprendere lezioni dai fallimenti. Non è solo sentirsi allegri con gli applausi, ma essere allegri nell’anonimato. Essere felici è riconoscere che vale la pena vivere la vita, nonostante tutte le sfide, incomprensioni e periodi di crisi. Essere felici non è una fatalità del destino, ma una conquista per coloro che sono in grado di viaggiare dentro il proprio essere. Essere felici è smettere di sentirsi vittima dei problemi e diventare attore della propria storia. È attraversare deserti fuori di sé, ma essere in grado di trovare un’oasi nei recessi della nostra anima. È ringraziare Dio ogni mattina per il miracolo della vita. Essere felici non è avere paura dei propri sentimenti. È saper parlare di sé. È aver coraggio per ascoltare un “No”. È sentirsi sicuri nel ricevere una critica,

anche se ingiusta. È baciare i figli, coccolare i genitori, vivere momenti poetici con gli amici, anche se ci feriscono. Essere felici è lasciar vivere la creatura che vive in ognuno di noi, libera, gioiosa e semplice. È aver la maturità per poter dire: “Mi sono sbagliato”. È avere il coraggio di dire: “Perdonami”. È avere la sensibilità per esprimere: “Ho bisogno di te”. È avere la capacità di dire: “Ti amo”. Che la tua vita diventi un giardino di opportunità per essere felice... Che nelle tue primavere sii amante della gioia. Che nei tuoi inverni sii amico della saggezza. E che quando sbagli strada, inizi tutto daccapo. Poiché così sarai più appassionato per la vita. E scoprirai che essere felice non è avere una vita perfetta, ma usare le lacrime per irrigare la tolleranza, utilizzare le perdite per affinare la pazienza, utilizzare gli errori per scolpire la serenità, utilizzare il dolore per lapidare il piacere, utilizzare gli ostacoli per aprire le finestre dell’intelligenza. Non mollare mai... Non rinunciare mai alle persone che ami. Non rinunciare mai alla felicità, poiché la vita è uno spettacolo incredibile!».

SE C’È AMORE, LO VEDI, LO SENTI…

Amo usare quest’affermazione per far capire che quando si è nel processo, almeno quanto basta, tutto il manifestare dell’essere, visibile e invisibile, fisico ed energetico, prende un’altra forma. Si vede e si sente negli occhi, nel corpo, nel portamento, nella presenza, nella comunicazione. È una regola che vale per se stessi e per chiunque s’incontri. Nella dimensione della coscienza si è nel favore dell’Universo, in un’intelligenza che viene da un sentire molto più ampio, dove personalità e spiritualità si fondono, dando pace e senso alle cose. In questa integrazione/interazione si è nel favore dell’amore e della libertà, nella capacità di accogliere e di perdonare, nella responsabilità e nel rispetto, in una parola: si è nella vita, a favore della vita.

Voglio concludere, nella speranza di esservi stato di aiuto, ringraziandovi della vostra fiducia e attenzione, così come ho iniziato.

Siamo qui per imparare,
per insegnare, la vita.
Siamo qui per imparare,
per insegnare, ad amare.

Che la coscienza
sia sempre con voi, in voi.
Che voi siate coscienza!

Buona esperienza di vita a tutti!

POSTFAZIONE
a cura di Claudio Pagliara

Se hai un problema, la cosa più intelligente ed efficace che tu possa fare è quella di non limitarti ad affrontarne gli effetti, ma di focalizzare le tue più importanti risorse ed energie nel conoscere e nel rimuovere le cause che lo hanno determinato. C'è un principio sacro della medicina olistica, ovvero: "Rimuovi le cause e rimuoverai gli effetti, o, comunque, renderai molto più facile un percorso di guarigione".

Il libro che hai nelle tue mani segue questo precetto fondamentale. Corrado mostra di avere la piena consapevolezza che le condizioni che promuovono e favoriscono la vita su questo pianeta Terra sono in serio e grave pericolo. La nostra grande Madre natura ci sta inviando, già da diverso tempo, tanti segnali illuminanti: inquinamento sempre più grave, cambiamenti climatici sempre più evidenti, isola di plastica nell'oceano Pacifico grande tre volte la Francia, disastri ambientali, incremento notevole delle malattie neurologiche degenerative, aumento incredibile dei tumori, peggioramento della qualità della vita ecc.

Non è un caso che Corrado, da vero e proprio "Guerriero della vita" si definisca "Vitariano". Infatti, lui ha deciso di dedicare le sue competenze ed energie al servizio della difesa e della promozione della vita; ha fatto una chiara scelta di campo: conoscere, applicare e divulgare le leggi che promuovono la vita.

Le malattie e le sofferenze non sono altro che la naturale conseguenza della violazione delle leggi della vita.

Come giustamente affermava anche Einstein, il mondo che abbiamo creato è l'inevitabile prodotto di un certo modo di pensare, la naturale conseguenza di scelte fatte, a livello individuale e sociale, sulla base del massimo valore che governa la vita della stragrande maggioranza delle istituzioni e dei cittadini stessi: il "dio Denaro".

La madre di tutte le cause dei malesseri fisico, psichico, sociale, spirituale, economico e politico che serpeggiano nella nostra attuale società

risiede in uno spirito ammalato.

Riporto quanto scritto nel mio libro, *La via della guarigione*:

«Sono fermamente convinto che quasi tutte le malattie e quasi tutti i grossi problemi dell'umanità siano la conseguenza diretta e spesso indiretta di uno spirito malato. La cosa più importante ed efficace da fare è quindi impegnarsi per la cura dello spirito di ciascuno di noi. Bisogna quindi partire dalla cura dello spirito per curare il corpo, per curare l'uomo, per curare l'ambiente e per curare il mondo. La salute dello spirito dipende prima di tutto dalla capacità di amare. L'amore è la vera via da cercare con tutte le nostre forze. La sanità spirituale, che in quanto tale non può non essere guidata dall'amore, è la vera strada per curare tutti i mali del nostro mondo. È, quindi, inutile o comunque scarsamente efficace lottare contro gli effetti di un malessere spirituale diffuso nel nostro attuale mondo, quali le violenze, le guerre, gli inquinamenti fisico-chimici, le discariche nocive abusive, le mega-centrali termoelettriche e tutte le tecnologie inquinanti ecc.; bisogna concentrare la propria attenzione sulla madre di tutte le cause, sulla salute dello spirito. Bisogna, pertanto, coltivare la capacità di amare che rappresenta la componente più importante della salute dello spirito.

Sono, quindi, fermamente convinto che l'obiettivo più importante su cui si deve lavorare è lo sviluppo dell'amore. L'amore ha la soluzione per tutti i nostri problemi. Bisogna lavorare su di sé soprattutto per imparare ad amarsi; l'amore per se stesso è la via per imparare ad amare anche gli altri e la natura. Amare se stessi, con il proprio cuore e il proprio cervello, significa porre attenzione a tutto ciò che entra nel nostro corpo, nel nostro spirito e a tutto ciò che avviene nel nostro mondo interno. Questa sorveglianza per il cibo della nostra mente non può che promuovere e migliorare la nostra salute spirituale. Migliorando se stessi si contribuisce inevitabilmente a migliorare il mondo... L'amore rappresenta anche la via per imparare a sviluppare le altre forze indispensabili e strategicamente importanti per avere una vita colma di gioia». Non può esistere una guarigione reale e globale senza una guarigione spirituale. La guarigione spirituale deve necessariamente partire dalla consapevolezza di chi siamo, dalla consapevolezza della grandezza del nostro essere. Corrado, attraverso la sua preziosa opera, in diversi passaggi mostra piena consapevolezza di tutto questo. Non è un caso se parla di «ridefinizione di se stessi e degli orizzonti per riaprire la partita della propria vita» oppure «il fine ultimo è la riconciliazione con se stessi e con il creato» o ancora «il più grande

tradimento è verso se stessi» e, non ultimo, l'esigenza di «ritornare a casa» e non è sempre un caso che, per difendere e promuovere la vera vita, ritiene fondamentale un percorso di consapevolezza. Nell'etimologia di una parola è racchiusa la saggezza derivante dell'esperienza di vita di un intero popolo per secoli e secoli. La parola "salute" nel sanscrito significa "essere se stessi". Quando tradiamo noi stessi, quando ci allontaniamo da noi stessi, non solo dimentichiamo la grandezza del nostro essere, ma perdiamo anche la vera fonte di energia vitale, iniziamo ad amarci di meno e ci allontaniamo dal vero motivo per cui siamo su questo pianeta. L'inevitabile conseguenza è un malessere, prima spirituale, ma poi necessariamente anche fisico. Il collegamento fra "spirito" (spirito inteso dal punto di vista non religioso, ma medico-scientifico) e materia avviene attraverso meccanismi diretti e indiretti. La realtà ha molto più fantasia di noi. Ricordiamo sempre che non siamo su questo pianeta solo per consumare e sporcare, sarebbe veramente misero. La peggiore ipotesi non è morire, la peggiore ipotesi è "Non Vivere", è sprecare tempo, è lasciarsi sfuggire una grande opportunità che è quella di Vivere con la v maiuscola. Ognuno di noi, già quando è stato concepito, aveva non solo un progetto anatomico da realizzare, ma anche un progetto spirituale. L'essere umano, non è fatto di solo corpo, ma ha anche una dimensione immateriale, spirituale. Ricordati sempre che sei su questo pianeta per realizzare te stesso, per sviluppare le tue potenzialità: sei un essere unico, irripetibile e meraviglioso. Sei diverso da tutti gli altri esseri umani, non solo dal punto di vista anatomico, ma anche dal punto di vista dell'insieme di tutte le tue qualità immateriali. È scientificamente dimostrato che la diversità è una ricchezza. Le tue diversità non le devi nascondere, le devi evidenziare, perché rappresentano il tuo vero punto di forza.

Io nei miei quarant'anni di esperienza professionale, come medico e come oncologo, ho visto tanti cadere e non avere la forza di rialzarsi solo perché non erano consapevoli "di chi erano", non erano consapevoli "della grandezza del proprio essere", e, di conseguenza, non sapevano come rendere la propria vita straordinaria.

L'immagine che ciascuno di noi ha di se stesso, è scientificamente provato, rappresenta la più grande profezia che si auto-avvera.

Corrado, con questo libro, rende attuabile un percorso di consapevolezza, un percorso che possiamo definire di "coscientizzazione" e di liberazione da quella che potremmo definire psico-prigione, perché le catene invisibili

da cui ci dobbiamo liberare sono fatte di convinzioni autolimitanti, che spesso non sappiamo nemmeno di avere, inculcate da una società malata, che ha bisogno per funzionare più di marionette o robot che di veri uomini.

«Nasciamo principi e la società ci trasforma in rospi», diceva Eric Berne.

Un'opera rivoluzionaria, scritta da un uomo rivoluzionario con idee che rappresentano dei veri e propri semi altrettanto rivoluzionari. Una rivoluzione fatta senza violenza, ma solo con le armi dell'amore, della conoscenza e della consapevolezza.

Un grazie a Corrado per averci regalato quest'opera.

Brindisi, giugno 2018

Claudio Pagliara
Medico oncologo, ricercatore, autore di bestseller

Ringraziamenti

«Grazie alla vita che mi ha dato tanto. Mi ha dato il sorriso e mi ha dato il pianto, così io distinguo la buona o brutta sorte… Grazie alla vita che mi ha dato tanto». Cosi cantava Gabriella Ferri e così canto anch'io. Questo libro sintetizza la mia storia e il mio percorso. Quindi, chiunque io abbia trovato sulla mia strada, in qualche modo, ha contribuito all'essere ciò che sono, divenendo, di diritto, parte integrante della mia esperienza e di questo lavoro.

A mia madre e a mio padre, che guardano dall'alto dei cieli e che, sono certo, saranno fieri e soddisfatti della loro opera in terra.

A mio figlio Luca, per avermi dato, con la gioia di essere padre, la possibilità di aprire il mio cuore. Per essere stato, e per essere, il mio più grande motivo di orgoglio e di soddisfazione.

A Mara, donna, amica, amante, inseparabile compagna di vita e di passione; alla sua pazienza e al suo conforto, alle sue cure, ai suoi ascolti, alle sue attenzioni e ai suoi impareggiabili biscotti. Alla memoria di Giacomo, e a ciò che mi ha lasciato della sua infinita conoscenza e intelligenza. Alla compagnia dei suoi scalpitanti ma meravigliosi figli, e a tutta la sua famiglia, per l'affetto e il calore che ho ricevuto e che ricevo costantemente.

A Tommaso Clemente, amico speciale di rara levatura morale e spirituale. Mi lega a lui la passione per le Arti Marziali, una confidenza e una sintonia senza limiti e senza pari, che va dal "cazzeggio" più spontaneo alle riflessioni più impegnative di cui siamo capaci. Compagno di avventura in "Iniziative Educative" e maestro di scrittura. A lui sono grato per i consigli, le correzioni, e per condividere con me lo spazio della sacralità e della goliardia più pura.

Alle persone che si sono rivolte a me, nella speranza di trovare aiuto, conforto o soluzione alle loro pene, devo tanto, perché attraverso le loro difficoltà e i loro problemi, ho potuto vedere anche i miei. Ho potuto, grazie

a loro, mettere alla prova le mie capacità, affinare la mia sensibilità e competenza, e sicuramente fare meglio la parte che mi è stata assegnata, e che oggi amo tanto. Ad Alan per essere diventato in così poco tempo un piccolo/grande Guerriero Vitariano, alla sua adorabile madre, e a tutta la sua famiglia devo un abbraccio e una nota di affetto molto particolare.

A Jonathan Falcone, di Anima Edizioni, per aver creduto in questo lavoro quando ancora era solo un'intenzione e un proposito. Nondimeno per la pazienza, la disponibilità e la stima che ho respirato nell'accompagnare quest'opera alla sua realizzazione.

A Erica Francesca Poli devo una grande riconoscenza, perché i suoi testi, i suoi corsi, la sua amicizia, sono stati illuminanti e particolarmente significativi per la mia crescita e per la mia formazione. Stesso ringraziamento a Diego Ingrassia, per avermi insegnato il mondo delle microespressioni: a lui e alla sua meravigliosa famiglia mi lega un affetto speciale.

Grazie a Franco Gilmozzi per la sua amicizia profonda e sincera, per la sua competenza e professionalità, per aver creduto e condiviso sogni e progetti maestosi, più grandi dell'umano intendere ma, proprio per questo, di grande stimolo creativo. Da lui ho imparato veramente tanto. A Patrizia Martello va una storica e indissolubile amicizia e una speciale stima per il suo coraggio di vivere e di osare. Insieme a Franco siamo i tre de: "LoSpiritGiust".

Ad Adriano Tenuti, a Grazia Baldessarelli, all'Accademia di Trento, un grazie per la stima e l'affetto ricevuti. Devo a loro un riconoscimento speciale per avermi consentito di fare una delle esperienze di formazione che amo di più. Un banco di prova, di verifica e di crescita personale e professionale che mi ha dato stimoli continui e meravigliose soddisfazioni.

A Marco Fiorese per l'amicizia, la pazienza e il sostegno. Un grande cuore, un esempio di cosa vuol dire determinazione, convinzione e amore per la vita e la libertà, sua e degli altri. Un vero "Guerriero Vitariano".

A Michele Pengo, per essere una "new entry" della mia vita, e aver conquistato subito il mio cuore e la mia stima. A lui il riconoscimento dell'opportunità, la maestria dell'umiltà, la gioia della prospettiva. A sua moglie Cristina per la sua dolce presenza e disponibilità.

A Roberto Senesi, per avermi onorato della sua straordinaria pre-

senza e della sua elevata coscienza, in quelle poche occasioni d'incontro, dalle quali ho ricevuto tanto. So che apprezza, so che vigila, so che segue,

ovunque lui sia.

A Paola Ferraro per le interminabili chiacchierate, tanto alte da non sapere, a volte, come scendere.

Ad Andrea Zurlini per l’adorabile leggerezza della sua anima e la sapiente intelligenza del suo spirito. Grazie Andrea, per aver allargato il mio orizzonte.

Non per ultimo, un grazie particolare a Emanuele Cangini e a Claudio Pagliara. A Emanuele, non solo per avermi onorato della sua prefazione e supervisione, ma soprattutto per la spontaneità, il calore umano ed il sorriso, di cui è portavoce e testimone, tanto da rendere ogni minuto trascorso con lui, non solo piacevole e interessante, ma anche un prezioso apporto alla mia esperienza di vita e cultura personale. A Claudio per l’innegabile contributo alla mia conoscenza attraverso la sua competenza e la sua testimonianza sia come medico che come uomo di particolare sensibilità coscienziale. A lui devo anche l’onore di una postfazione che nobilita in modo del tutto lusinghiero il lavoro di quest’opera.

Grazie a tutti coloro che mi hanno aiutato con la loro esperienza, con la loro testimonianza, con la loro conoscenza e con le loro opere, a vedere dentro e a vedere oltre. Sono tutti riportati nella biografia. Ognuno si è sempre magicamente presentato al momento giusto, per aiutarmi a fare il passo che dovevo.

A tutte le persone che amo, tutte quelle con le quali ho condiviso e condivido costantemente progetti, idee, sogni e speranze e, a volte, un buon bicchier di vino e tanta allegria. Sarebbe impossibile elencarle tutte, ma ognuno si senta degno e meritevole della mia gratitudine e della mia riconoscenza. Grazie davvero, dal profondo del mio cuore.

Bibliografia

Alexander, J., *Come disintossicarsi liberando il corpo, la mente e le emozioni*, Tecniche Nuove, 1999.

Alexander, K., *Il metodo Gerson. La nutrizione per guarire*, Macro Edizioni, 2017

Bertini, M., *Psicologia della salute*, Raffaello Cortina Editore, 2012.

Braden, G., *La matrix divina*, Macro Edizioni, 2007.

Buber, M., *Il cammino dell'uomo*, Ed. Qipajon, 1990.

Butto, N., *Il settimo senso*, Edizioni Mediterranee, 1998.

Campbell Colin T. e Campbell Thomas M. II., *The China study*, Macro Edizioni, 2011.

Cantieri. F., Bianetti, A., *Introduzione alla meditazione di Mahari-shi*, Edizioni Il Punto d'Incontro, 1993.

Caproglio, V., *L'arte di comunicare*, Edizioni Riza, 2004.

— *Il linguaggio del corpo*, Edizioni Riza, 2005.

Carosella, A., Botacchioli, F., *Meditazione psiche e cervello*, Tecniche Nuove, 2012.

Charlotte Gereson, Beata Bishop, *Guarire con il metodo Gerson*, Macro Edizioni, 2014.

Chenot, H., *Il codice segreto della salute*, Sperling & Kupfer, 2005.

Chopra, D., *Benessere totale*, Sperling & Kupfer, 2004.

D'adamo, P. J., *L'alimentazione su misura*, Sperling Paperback, 1999.

Del nero, F., *Corso di esistenza*, Youcanprint, 2014.

— *Parole di forza*, Edizioni l'età dell'acquario, 2017.

Dethlefsen, T., Dahlke, R., *Malattia e destino*, Edizioni Mediterranee, 1986.

Duranti, F., *Il circolo virtuoso del benessere*, Sperling & Kupfer, 2002.

Ehret, A., *La causa e la cura della malattia nell'uomo*, Edizioni L'Età dell'Acquario, 2015.

Fanelli, V., Bishop W., *La mente quantica*, Macro Edizioni, 2015.

FAULSTICH, J., *Scopri il segreto della guarigione*, Macro Edizioni, 2011.
FINCATI, M., *Riequilibrio quantico integrato*, Uno Editori, 2017.
FIORITO, A., *Progetto salute*, Macro Edizioni, 2013.
FOLEY, R., *Gli umani prima dell'umanità. Una prospettiva evolutiva*, Editori Riuniti, 1999.
FOSTER, J., *Il risveglio spirituale*, Macro Edizioni, 2017.
— *La meraviglia dell'essere*, Trigono Edizioni, 2017.
FUHRMAN, J., *La dieta nutritariana*, Sperling & Kupfer, 2015.
GALIMBERTI, U., *Le cose dell'amore*, Feltrinelli, 2004.
GALLWEY W. TIMOTHY, *Il gioco interiore del tennis*, Ultra Edizioni, 2013.
GAUTHEY-URWYLER, J., *Mangiar sano per star bene*, Tecniche Nuove, 1999.
GIOVANNINI, L., *Tutta un'altra vita*, Sperling Paperback, 2008.
— *Libera la tua vita*, Sperling & Kupfer, 2012.
GROTTO, D., *Il mangia salute*, Sperling & Kupfer, 2015.
HAY LOUISE, L., *Puoi guarire la tua vita*, Armenia, 2009.
HICKS, E. e J., *La legge dell'attrazione. Chiedi e ti sarà dato*, Tea, 2009.
JUNG, C.G., *L'uomo e i suoi simboli*, Longanesi & C, 1980.
KIYOSAKI, R.T., *Il business del 21° secolo*, Gribaudi, 2012.
KNOPHIUS, H., *Equilibrio acido-basico*, L'Airone, 2008.
KOUSMINE, C., *Salvate il vostro corpo*, Tecniche Nuove, 2000.
KRISHNAMURTI, J., *La ricerca della felicità*, Oscar Mondadori, 2007.
— *La rivoluzione interiore*, Oscar Mondadori, 2009.
LA PORTA, G., *A come anima*, Pratiche Editrice, 2001.
LASZLO, E., *Tu puoi cambiare il mondo*, Edizioni Riza, 2003.
LIPTON, BRUCE H., *La biologia delle credenze*, Macro Edizioni, 2006.
LUMERA, D., *La Cura del Perdono, Una nuova via per la felicità*, Mondadori, 2016.
MAGATTI, M., GIACCARDI, C., *Generativi di tutto il mondo unitevi*, Feltrinelli, 2014.
MARTINA, R., *Chi siamo veramente?*, Tecniche Nuove, 1999.
— *Equilibrio emozionale*, Tecniche Nuove, 2000.
MARTINA, R e J., *Il nuovo equilibrio emozionale*, MyLife, 2015.
MARTINEZ FERNANDEZ, O., *La mia ricetta anti cancro*, Sperling & Kupfer, 2014.
MILLER, A., *Riprendersi la vita*, Bollati Boringhieri, 2009.
— *La rivolta del corpo*, Raffaello Cortina Editore, 2005.

MORELLI, R., *Autostima*, Edizioni Riza, 1997.
— *Guarire con la psiche*, Edizioni Riza, 2005.
— *La rinascita interiore. Trova ogni giorno un nuovo te stesso*, Edizioni Riza, 2003.
— *Lo psichiatra e l'alchimista*, Edizioni Riza, 2000.
— *Non siamo nati per soffrire*, Mondadori, 2005.
— *Come trovare l'armonia in se stessi*, Mondadori, 2007.
MORIN, E., *I miei filosofi*, Erickson, 2013.
NIGRO, D., *L'ABC delle competenze relazionali*, Pendragon Fortepiano, 2012.
NORBEKOV, M., *La saggezza dell'asino*, Macro Edizioni, 2015.
OSHO, *Consapevolezza*, Edizioni Riza, 2006.
— *La maturità. La responsabilità di essere se stessi*, Edizioni Riza, 2004.
PAGLIARA, C., *La via della guarigione*, Self Publishing Pagliara Claudio, 2009.
— *L'amore è la medicina più potente*, Uno Editori, 2017.
PANCHERI, P., *Stress, emozioni, malattia. Introduzione alla medicina psicosomatica*, Mondatori, 1979.
PANDIANI, M., *L'invecchiamento*, Tecniche Nuove, 2001.
— *Medicina funzionale*, Tecniche Nuove, 1999.
— *Perché si ingrassa*, Tecniche Nuove, 2004.
PARIETTI, P., FARETTA, E., *Ben Essere e felicità*, Edizioni Riza, 2006.
PEIFFER, V., *Se posso immaginarlo posso farlo*, Vedechiaro Edizioni, 2010.
PENTIMALLI, I., MARSHALL, J. L., *Il potere del cervello quantico*, Uno Editori, 2014.
PERT CANDACE, B., *Molecole di emozioni*, Tea, 2012.
PERNA, G., DIVO, G., *Psico Fitness*, Sperling & Kupfer, 2007.
PERTICONE, N., *La conquista della bellezza*, Sperling & Kupfer, 2005.
PIGNATTA, v., *L'ABC della salute naturale*, Macro Edizioni, 2017.
POLI, E. F., *Anatomia della guarigione*, Anima Edizioni, 2014.
— *Anatomia della coppia*, Anima Edizioni, 2015.
— *Anatomia della coscienza quantica*, Anima Edizioni, 2016.
PUIG, M. A., *Reinventarsi. La tua seconda opportunità per una nuova vita*, Salani Editore, 2011.
RAINVILLE, C., *Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio*, Edizioni Amrita, 2000.
RANKIN, L., *La mente supera la medicina*, Macro Edizioni, 2014.

— *Il potere di guarigione della paura*, Macro Edizioni, 2016.
Robbins, A., *Come ottenere il meglio da sé e dagli altri*, Bompiani, 1986.
Robert M. Williams, *Utilizza la tecnica Psich-K, per liberarti del passato*, Macro Edizioni, 2011.
Samuel, W., *Guida alla consapevolezza e alla quiete profonda*, Spazio Interiore, 2017.
— *Il sentiero della consapevolezza e della scoperta di Sé*, Spazio Interiore, 2018.
Schwaller De Lubicz, I., *Le aperture del cammino*, Edizioni Riza, 1999.
Servan-Scheiber, S., *Guarire*, Sperling & Kupfer, 2008.
Senesi, R., Ferraro P., *Aldilà dei Sensi, dell'Amore e delle sue dimensioni*, LeDueTorri, 2017.
Senesi, R., *Ogni cuore un percorso*, LeDueTorri, 2016.
Shinya, H., *Il fattore enzima. La dieta del futuro che previene le malattie*, Macro Edizioni, 2009.
Sibaldi, I., *La specie nuova*, Roi Edizioni, 2017.
— *La scrittura del Dio*, Spazio Interiore, 2015.
Soresi, E., *Il cervello anarchico*, UTET, 2005.
Stahl, B., Goldstein, E., *Il programma mindfulness*, Essere Felici, 2013.
Tarozzi D., *Dati una mossa*, Macro Edizioni, 2017.
Tipping Colin, C., *Il perdono assoluto. Perdonare per crescere*, Macro Edizioni, 2010.
Trevisani, C., *Scegli di splendere*, Edizioni Enea, 2016.
Urbisci, M., *Dea. Dieta Energetica Alta*, Vegan Ok, 2011.
Verzella, F., Zanella, S.G., Verzella, G., *Nutrizione, Comportamento& Salute*, Edisai, 2002.
Villoldo A., *One Spirit Medicine. La medicina degli Sciamani*, Macro Edizioni, 2017.
Vincent C. Giampapa, Ascanio Polimeni., *Il fattore genetico*, Sperling & Kupfer, 2008.
Vitale, J., *Corso di risveglio*, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2011.
— *Istruzioni mancanti sulla vita*, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2012.
— *Il miliardario illuminato*, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2016.
Vota, G., *Spiritual quantum coaching*, Edizioni L'Età dell'Acquario, 2014.
Watzlawick, P., *La realtà inventata*, Feltrinelli, 2008
Williams, M., Penman, D., *Metodo mindfulness*, Mondadori, 2014.

WILLIAMS, B. J., WILLCOX, D. C., SUZUKI, M., *Okinawa l'isola dei centenari*, Sperling & Kupfer, 2008.
WINTER, A., *La consapevolezza che guarisce*, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2015.
ZANON, M., *Progetto anima*, Anima Edizioni, 2011.
ZURLINI, A., *Alchimisti della nuova generazione*, Anima Edizioni, 2014.
— *Il Maestro nel cuore*, Spazio Interiore, 2018.

INDICE

Prefazione a cura di Emanuele Cangini
Premessa
    Il ritorno a casa
Introduzione
    Un libro per guardare con altri occhi
    Un libro per vivere di coscienza
    Vitariano! Ovvero: nel nome della vita

PRIMA PARTE
L'EQUIVOCO ESISTENZIALE

1. Non siamo ciò che crediamo
2. L'inconsapevole stato dell'essere
3. Il cervello… questo male/bene detto
4. La mente tra coscienza e condizionamento
5. Se l'inconscio fosse conscio
6. Emozioni, pensieri, comportamenti
    Contributi
    La grande trappola del pensiero
    La patente per la vita
    Vita da in-coscienti
    Il problema vero siamo noi
7. Io sono! Ma cosa sono?
8. Coscienza e sofferenza
    Contributi
    Giorgia e la sua anima
    Le malattie dell'anima
    Il piccolo Alan e la mala umanità
    Ultimo minuto!
9. Giù la maschera
10. Il limite della politica attuale

Contributi
La fine di Sara e il male di vivere
Oltre la rabbia e la paura
Dal male di vivere alla rabbia di uccidere
Terrorismo: una riflessione per l'umanità

SECONDA PARTE
LA RISCOPERTA

1. Il principio biologico e spirituale
2. La verità (realtà) di Madre Natura
3. Riscoprite la vita che c'è in voi
4. La via della consapevolezza
5. La coscienza come stato dell'essere
6. Apri gli occhi (coscienza) e trovi la vita
7. Il disegno dell'anima
8. Verso la coscienza di "Avatar"
9. L'evoluzione dentro di Sé: la riscoperta
10. Guerrieri vitariani

Contributi
A Roberto Senesi… Amico e uomo di coscienza
Confessioni di un guerriero senza età
Io, padre… non voluto (riflessioni di un padre non pentito)
Il fascino straordinario della vita

TERZA PARTE
VERSO IL CAMBIAMENTO

1. La rivoluzione personale
2. Coerenza e responsabilità
3. Cambiare? Sì, però… è difficile. Le trappole della mente
4. "O ti elevi o ti levi" (il capovolgimento di prospettiva)
5. Vivere o creare la vita?
6. La psico-filosofia della salvezza
7. Il nuovo orizzonte per la vita
8. Sulla via della redenzione
9. Il processo… senza giudizio e senza colpa
10. Il perdono come via dell'anima
11. Non più "Terapia" ma "Empatia"
12. Educare al cambiamento

Contributi

Scegli di splendere
Vi racconto un per-corso per la vita

QUARTA PARTE
DALLA TEORIA ALLA PRATICA

1. Le “istruzioni” di vivere
2. Le domande giuste
3. Volere è potere
4. Le paure nella vita
5. Il coraggio di vivere
6. La svolta: essere presenti
7. L’esercizio del vivere, l’esercizio del cambiare
8. La “Grande Coscienza” e il “Piccolo Io”
9. Auto Coaching: il dialogo interiore
10. La Visualizzazione Creativa Consapevole
    10.1 Lo stato di flusso
11. Amore e relazione
12. Ritrovare se stessi, per aiutare gli altri, per cambiare il mondo…

QUINTA PARTE
DALLA CONSAPEVOLEZZA
ALLO STILE DI VITA

1. Ritrovare il buon senso
2. “Come penso”: l’illusione che fa l’uomo malato
3. Natura… salvaci tu!
4. Nutrire la vita per non morire di cibo
5. La salute vien detossinando
6. Felicità, cibo sano e nutraceutica per 100 anni di salute
7. Il cibo: più che qualità, densità
8. L’alimentazione funzionale:linee guida e raccomandazioni principali
   Il concetto di “densità nutrizionale”
9. La soluzione in un colpo d’occhio
10. Gli alimenti funzionali
11. La nutraceutica di eccellenza
    Contributi
    I giovani ultracentenari di Okinawa insegnano
    Questione di carne
    Un estratto per la vita
    Expo, Expo… per grandioso che tu sia stato

12. Uno sport lungo tutta un’esistenza
13. Attività fisica: terapia/strategia per la vita

In conclusione
    Vitariano! Ovvero la coscienza ritrovata
    Se c’è amore, lo vedi, lo senti…
Postfazione a cura di Claudio Pagliara.
Ringraziamenti
Bibliografia