Matteo Basei

LIVE UPPER LEVEL

Introduzione alle “cose” elementari della ù generation

Illustrazione di Laura Karina,

raffigura Matteo nel suo processo creativo

Questo è un po’ come fosse un breviario, che anzitutto serve a me. Da leggere e rileggere.

Me ne sono fatto uno mio.

Foto scattata da Simina Lazar a Ko Tao - Thailandia durante il viaggio con Matteo Basei nel gennaio 2016

Propongo un esercizio. La lettura parallela di tre testi, non scritti da me. Ne propongo una versione rivista, ai fini di poter far emergere l'unicità di quanto voglio trasmettere. Una rielaborazione per aggregazione e ristrutturazione. Riprodurrò fedelmente alcuni concetti, ma ne depurerò da quello che io chiamo "Effetto di Disturbo del soggetto Autore" (che chiameremo EDA o più semplicemente conflitto d'interesse dell'autore nel adottare strategie di persuasione e scrittura che vi rendono soggiogati dalla sua narrazione). Voglio dunque liberare i miei lettori. Facendoli riflettere su dei concetti depurati appunto dall'EDA, disegnandovi una mappa visibile solo dall'interpolazione

dei punti polarizzanti. (unendo i punti). Lo faremo seguendo la mia linea della mente, ma una volta che l'avrete vista, vi renderete conto di aver sviluppato a vostra volta una personale ed unica, linea della mente. Lo so, lo so… dovrei spiegarvi cos'è una linea della mente.. ma ci arriveremo. Abbiate pazienza. Anzitutto fammi dire una cosa: 0. Grazie per dedicare del tempo alla lettura

1. mi piace scrivere ad un immaginario plurale, ma non è perché mi immagino che più persone contemporaneamente leggano, bensì perché tu sei, più persone contemporaneamente, e sto scrivendo ad ognuna di loro.

Bene. Altro concetto base che ti sarà utile conoscere è la Spirale dell'apprendimento. Ma anche questo.. verrà in un secondo momento. Ora ti svelo le meccaniche pratiche:

2. Nel rielaborare i testi che incontrerai ho fatto tre semplici mosse; ho cambiato la posizione della voce narrante convertendo il modo in cui sono scritti i tre libri che vedrete coniugare. Per spiegarmi faccio un esempio: gli autori scrivevano io e voi. Mettendo lui, ovvero l'autore, in un ruolo. Colui che spiega, colui che divulga, che sa. L'ho cambiato con un più neutro "noi".

3. Altro passo è farvi capire che ogni mio errore o impaginazione sono voluti e o intenzionali e o espressivi di ciò che voglio rappresentare, un'opera d'arte. La codifica della forma scritta è solo un viatico, un mezzo per giungere ad un fine. Non focalizzatevi sulla forma, ma sulla sostanza. Perciò se troverete errori (sintassi, grammatica, parole) ecc fregatevene. Siete qui non per rompermi i coglioni, ma per cercare di capire che idea vi sto dando l'opportunità di cercare di comprendere.

4. Tornando al punto tre.. oltre al cambio del "noi", che crea senso di appartenenza, e sopratutto livella. Toglie il ruolo di guru. Di colui che è verbo. Dicevo, oltre al "noi" ho fatto altre due mosse, come direbbe Baricco (leggete subito i Barbari se non l'avete già fatto). La seconda mossa consiste nell'aver tolto dal testo tutte le pubblicità subliminali ed autoreferenziali degli autori.. depotenziando ulteriormente così l'EDA dei tre libri.. e per ultimo, ho anche cambiato i tempi verbali. Così facendo, la sola lettura di quanto segue nelle prossime pagine sarà per voi liberatorio e potenziante corso, vi aiuterà ad emanciparvi dalle idee sbagliate, le strapperemo via lentamente, sradicandone le matrici abitudinarie. Al passato gli errori, al presente il resto.

Ps.

Perché propongo l'esercizio di lettura parallela di tre testi? Mi è capitato di leggere un libro. Iniziare e finirlo. Avevo delle idee, dopo avevo le stesse idee con delle informazioni in più che prima non avevo. Poi ne ho letto un altro, idem. Poi ne ho letto un altro.. succede qualcosa. I tre libri non sembrava avessero una connessione, ma hanno come stimolato delle riflessioni sotto traccia che mi hanno gradualmente fatto nascere degli spunti. (non parlo nello specifico dei tre libri da me prescelti e rielaborati in questo mio scritto ma di altri, ma non cambia ai fini della spiegazione). Ho notato che le riflessioni che mi sono venute erano conseguenti ragionamenti miei, della lettura consecutiva di tre testi molto diversi tra loro. Ed ho notato anche che tali mie riflessioni in effetti non c'entravano niente con i tre libri, con nessuno di loro. Ma ne erano consecutiva conseguenza. Fermi. Vi chiedo di prende e mettere da parte tutto ciò per un attimo. Lo riprendiamo dopo. Eccitato dal fenomeno di emersione di mie riflessioni.. qualcosa di inedito, di personale, ho iniziato a leggere più libri in contemporanea.. tre, ho notato che era il limite massimo per riuscire a seguire in contemporanea lo sviluppo degli elaborati. E magia. A forza di leggere.. il processo di "sentire il mio pensiero" si è velocizzato.

Foto scattata alle mani di Matteo Basei e Giulia Crepaldi a New York, 2010

Notavo unire punti spontaneamente, ed evolvere ragionamenti ed idee nuove, mie. Era come riuscire a leggere me stesso, la mia mente, nella lettura dei tre elaborati. E mi appassionava di più ciò che pensavo, rispetto ciò che leggevo di per sé. Un esperienza emozionante. Sentire pensare il proprio cervello. La propria mente. Ascoltare il dialogo interiore e indirizzarlo. Buona lettura, o forse meglio.. buona immersione / elevazione

Matteo Basei

Le parole non insegnano. E' l'esperienza di vita ad insegnare. Quindi vi invito a considerare e ricordare ciò che avete vissuto in passato e guardare, da questo momento in avanti, l'indescrivibile correlazione tra le parole che state leggendo in questo libro e la vostra esperienza di vita. Così, cominciando a notare che si ottiene ciò che si pensa, allora e solo allora, vorrete prestare attenzione ai vostri pensieri fino a controllarli intenzionalmente.

Orientamento verso la propria identità personale ed il successo

by Matteo Basei

L'inferno dei viventi non è qualcosa che sarà: se ce n'è uno, è quello che abitiamo tutti i giorni, che formiamo stando insieme. Due modi ci sono per non soffrirne. Il primo riesce facile a molti: accettare l'inferno e diventarne parte fino al punto di non vederlo più. Il secondo è rischioso ed esige attenzione e apprendimento continui: cercare e saper riconoscere chi e cosa, in mezzo all'inferno, non è inferno, e farlo durare, e dargli spazio.

Italo Calvino, tratto da "Le città invisibili"

Tratto dal libro: "i 4 accordi" di Don Miguel Ruitz

L'addomesticamento e il sogno del pianeta

Sognare è la principale funzione della nostra mente: essa sogna ventiquattr'ore al giorno, sia quando il cervello è sveglio sia quando dorme. La differenza è che durante la veglia esiste una struttura materiale che ci fa percepire le cose in modo lineare. Quando ci addormentiamo quella struttura scompare e il sogno ha la tendenza a cambiare continuamente. Gli esseri umani sognano tutto il tempo. Molto tempo fa, crearono un grande sogno esteriore, il sogno della società. Il "sogno del pianeta" comprende le regole della società, le sue credenze, leggi, religioni, le diverse culture e modi di essere, i governi, le scuole, gli eventi sociali e le vacanze. Nasciamo con la capacità di imparare a sognare e gli adulti ci insegnano a sognare nel modo in cui sogna la società. Quando nasce un bambino agganciamo la sua attenzione e introduciamo poco alla volta le regole nella sua mente attraverso la ripetizione. Questo è il modo in cui abbiamo imparato tutto ciò che sappiamo. Il sogno esterno ci insegna come dobbiamo sognare. L'Attenzione è la capacità di discriminare e di concentrarci soltanto su ciò che vogliamo percepire. Possiamo essere consapevoli di milioni di cose contemporaneamente, ma usando l'attenzione abbiamo la possibilità di mantenere in primo piano nella mente ciò che desideriamo percepire. Tutti noi impariamo ad agganciare l'attenzione degli altri. Il bisogno di attenzione diventa molto forte e ci accompagna nell'età adulta. Quando l'attenzione è agganciata l'energia si trasferisce da una persona all'altra. Da bambini, non abbiamo avuto la possibilità di scegliere in cosa credere: ci siamo limitati a essere "d'accordo" con le informazioni ricevute dal sogno del pianeta. **L'unico modo di immagazzinare informazioni è per mezzo di un accordo**. Il sogno esteriore può agganciare la nostra attenzione, ma **se non siamo d'accordo (con il sogno esteriore) non immagazziniamo le informazioni**. Quando crediamo a ciò che ci viene detto si dice che abbiamo "fede". Avere fede significa credere in modo incondizionato. Subiamo un **processo di addomesticamento**: non abbiamo scelto le credenze che ci sono state insegnate, con alcune magari siamo d'accordo, con altre forse ci siamo addirittura ribellati, ma non siamo abbastanza forti per poter avere successo ed il risultato è la resa, accettando di essere "d'accordo". Durante il processo di addomesticamento, le informazioni passano dal sogno esterno a quello interno, creando il nostro sistema di credenze. Per insegnare il metodo è punire e dare ricompense. Presto cominciamo a temere le punizioni e poi a temere anche di non ricevere la ricompensa. Per ricompensa intendo l'attenzione che riceviamo dai nostri genitori, fratelli, insegnanti e amici. Così abbiamo imparato ad agganciare l'attenzione degli altri per procurarci la ricompensa. Essere ricompensati ci fa sentire bene e continuiamo a fare ciò che gli altri vogliono che facciamo. Tra la paura di essere puniti e di non ricevere la ricompensa, cominciamo a fingere ciò che non siamo per paura di essere rifiutati. Questa paura si trasforma nella paura di non essere abbastanza bravi e alla fine diventiamo ciò che non siamo. Tutte le nostre tendenze normali vanno perdute nel processo di addomesticamento. Solo quando siamo abbastanza grandi impariamo a dire di no ma l'addomesticamento è così forte che a un certo punto della vita non abbiamo più bisogno di istruttori. Siamo così ben addestrati che diventiamo noi stessi il nostro istruttore usando ancora il castigo e la ricompensa. Il sistema di credenze è come un Libro della Legge che governa la nostra mente. Quella è la nostra verità e l'accettiamo incondizionatamente, basando tutti i nostri giudizi. Il Giudice interiore usa il Libro della Legge per giudicare qualunque cosa facciamo o non facciamo, pensiamo o non pensiamo, qualunque emozioni che proviamo o non proviamo. Esiste un'altra parte di noi che riceve i giudizi e questa parte è la Vittima. Il risultato è pensare di non meritare di essere amato. E tutto questo è basato su un sistema di credenze che non abbiamo mai scelto. Qualunque cosa vada contro il Libro della Legge, ci fa provare una strana sensazione: la paura. Infrangere le regole apre le ferite emotive e per reazione creiamo un veleno emozionale. Anche se il Libro della Legge sbaglia ci fa comunque sentire insicuri, ed infatti ogni cosa che sfida ciò in cui crediamo ci rende insicuri. L'accordo è così forte che nonostante ne comprendiamo la falsità, proviamo vergogna e senso di colpa ogni volta che agiamo contro le regole. Ma chi dice che c'è giustizia nel sogno? La vera giustizia è pagare una volta per ogni errore.

L'ingiustizia è pagare più di una volta per ciascuno sbaglio. Quante volte paghiamo per un errore? Migliaia di volte perché noi abbiamo molta memoria e ogni volta che ricordiamo l'errore fatto ci giudichiamo e ci puniamo di nuovo producendo veleno emotivo e l'uomo è l'unico animale che paga più volte per lo stesso errore. Il Libro
della Legge è quasi tutto sbagliato perché è basato su leggi false.
Il 95% delle convinzioni immagazzinate nella nostra mente sono menzogne e noi soffriamo perché le crediamo vere. Nel sogno del pianeta è normale per gli uomini soffrire, vivere nella paura e creare drammi emozionali. Il sogno esterno non è piacevole. E' un sogno di violenza, di paura, di guerra e di ingiustizia. I sogni personali variano, ma a livello globale si tratta più che altro di un incubo.
Se guardiamo la società umana, vediamo un luogo in cui è molto difficile vivere, perché è governata dalla paura. La paura forse esiste a livelli diversi in paesi diversi, ma globalmente controlla il sogno esteriore.
L'inferno è il luogo di castigo, di paura, dolore e sofferenza, un luogo in cui siamo consumati dal fuoco, e che è generato dalle emozioni basate sulla paura. Viviamo in un sogno infernale. Ogni essere umano ha il proprio sogno personale, spesso governato dalla paura così come il sogno della società. Le stesse paure si manifestano in modi diversi per ogni persona, ovviamente, ma tutti sperimentiamo rabbia, gelosia, odio e invidia. Il nostro sogno personale può anche diventare un incubo senza fine, fatto di paura e sofferenza.
Ma possiamo anche fare un sogno piacevole. Tutta l'umanità è alla ricerca di verità, giustizia e bellezza. Cerchiamo eternamente la verità perché crediamo soltanto nelle menzogne che abbiamo immagazzinato nella nostra mente. Cerchiamo la giustizia perché nel nostro sistema di credenze non c'è giustizia. Cerchiamo la bellezza perché per quanto bella possa essere una persona, non crediamo che lo sia. Continuiamo a cercare e cercare, quando tutto è già dentro di noi. Dovunque andiamo guardiamo, c'è solo verità, ma non possiamo vederla a causa degli accordi e delle credenze immagazzinate nella nostra mente. Non vediamo la verità perché siamo ciechi. Ciò che ci rende ciechi sono le false credenze. Abbiamo bisogno di avere ragione e di dimostrare che gli altri si sbagliano.
Ci fidiamo di ciò in cui crediamo che però è la causa delle nostre sofferenze. La più grande paura umana non è morire, ma essere vivi fin quando non viviamo. Cerchiamo sopratutto di compiacere coloro che ci amano cercando di essere all'altezza delle loro aspettative, creiamo un'immagine di perfezione, ma non si tratta di un'immagine reale.
Non potendo essere perfetti, rifiutiamo di accettarci. Dopo essere stati addomesticati, non si tratta più di essere abbastanza bravi per qualcun altro perché non siamo mai abbastanza bravi per noi stessi. Perché non siamo all'altezza dell'immagine perfetta che abbiamo creato. Non possiamo perdonarci di non essere ciò che vorremmo essere, o meglio ciò che crediamo di dover essere. Non possiamo perdonarci di non essere perfetti e allora ci sentiamo falsi, frustrati e disonesti.
Cerchiamo di nasconderci, fingendo di essere ciò che non siamo. Il risultato è una mancanza di autenticità, che ci spinge a indossare maschere sociali per evitare che la nostra falsità venga a galla. Ci disonoriamo per compiacere altre persone. Danneggiamo persino il nostro corpo fisico.
Nessuno ci fa più male di quanto ce ne facciamo da soli. Sono il Giudice, la Vittima e il sistema di credenze che ci spingono a comportarci così. Il metro con cui ci giudichiamo è il più rigido che esista.
Abbiamo bisogno di essere accettati e amati dagli altri e più ci amiamo meno abbiamo bisogno di farci violenza. La ragione del nostro odio per noi stessi è la nostra immagine di perfezione ed è il motivo per cui non riusciamo ad accettare noi e gli altri per ciò che siamo e sono.

Preludio ad un nuovo sogno

Avete stipulato migliaia di accordi, con voi stessi, con gli altri, con il vostro sogno della vita, con Dio, con la società, con genitori, figli, coniugi. **Ma gli accordi più importanti** sono quelli **presi con voi stessi**, quelli in cui dite chi siete, quali emozioni provate, in cosa credete e come dovete comportarvi.
Il risultato è ciò che definite la vostra personalità. In tali accordi dite: "Io sono così, posso fare questo ma non posso fare quest'altro, questo è reale, quello è fantasia. Questo è possibile, quello è impossibile".

Se volete una vita di gioia e realizzazione dovete trovare il coraggio di **rompere** tali **accordi basati sulla paura** e reclamare il vostro potere personale. Gli accordi che provengono dal timore ci portano a disperdere una grande quantità di energia, mentre **quelli basati sull'amore** ci **aiutano** non solo a **conservare** ma addirittura **ad incrementare l'energia**. Ciascuno di noi è nato con una certa quantità di potere personale, che ricostruiamo ogni giorno dopo aver dormito. Esaurito tutto il nostro potere personale prima per creare tutti i nostri accordi e poi per mantenerli e ci sentiamo impotenti. Ci resta appena potere per sopravvivere intrappolati nel sogno del pianeta. **Quando vi sentirete finalmente pronti a farlo**, dovete sapere che **esistono quattro accordi potenti** che possono aiutare a rompere quelli basati sulla paura ed a restaurare la vostra energia. **Ogni volta che rompete un accordo, vi riappropriate di tutto il potere** che avete usato per crearlo ed avrete abbastanza potere personale da cambiare l'intero sistema dei vostri vecchi accordi. C'è bisogno di una forte volontà ma vedrete svanire il dramma e comincerete a creare il vostro sogno personale di paradiso.

IL PRIMO ACCORDO: SII IMPECCABILE CON LA PAROLA

È così potente che anche solo con la sua energia potrete raggiungere il livello di esistenza che Miguel Ruiz chiama "il paradiso in terra". Egli sostiene **la parola è il potere con cui creiamo**. Attraverso la parola si manifesta ogni cosa, cosa sogniamo, ciò che proviamo e ciò che siamo realmente. La parola ha la forza di creare gli eventi della nostra vita ed è il più potente strumento che abbiamo. Lo **strumento della magia** che se usata male crea l'inferno mentre la parola impeccabile crea bellezza, amore **ed il paradiso in terra**. A seconda di come la usiamo, la parola ci renderà liberi o schiavi. Tutta la magia che possediamo è basata su di essa. Ben usata, la parola è magia, usata male magia nera. Il suo potere è così forte che una sola persona può cambiare una vita, o distruggere quella di milioni di persone. **La mente umana è come un terreno fertile in cui sono piantati continuamente dei semi, sotto forma di opinioni, idee e concetti. Piantate un seme, un pensiero e lo vedrete crescere. La parola è un seme e la mente è fertile soltanto per i semi che è preparata a ricevere**. E' importanti comprendere verso quali semi siamo ricettivi e preparare la nostra mente ad accogliere i semi dell'amore. Inizialmente è ricettiva soprattuto verso i semi della paura. Dobbiamo stare attenti a ciò che lasciamo uscire dalla nostra bocca. **Ogni uno di noi è un mago, capace di imprigionare** gli altri con i suoi incantesimi o di **liberarli** (può rompere l'incantesimo). Agganciando la nostra attenzione, la parola può entrare nella mente e cambiare le nostre credenze.

Il significato di impeccabilità

Impeccabilità significa senza peccato. Ogni cosa crediamo, diciamo o facciamo contro di noi stessi è un peccato. Essere senza peccato significa non andare contro noi stessi, prendersi la responsabilità delle nostre azioni senza biasimarci o giudicarci. Il concetto stesso di peccato esce dal campo morale o religioso e diventa semplice buonsenso. Il primo peccato, il peggiore, è quello di rifiutarsi. In termini religiosi, il rifiuto di se è un peccato mortale, cioè un peccato che porta alla morte. Essere impeccabile con la parola significa non parlare contro noi stessi. Se ci abbandoniamo all'ira con le parole inviamo veleno emozionale verso altre persone, stiamo usando la parola contro noi stessi. Se ci amiamo, esprimeremo tale amore nelle nostre intenzioni con gli altri, perché le nostre azioni produrranno una reazione dello stesso tipo. Se usiamo la parola per gettare un incantesimo su altre persone, riceveremo un incantesimo da parte loro. Essere impeccabili con la parola indica l'uso corretto dell'energia nella direzione della verità e dell'amore di sè purificando tutti i veleni che abbiamo dentro. È difficile perché abbiamo imparato a fare esattamente il contrario. Il potere della parola è usato in modo completamente sbagliato all'inferno. La parola è magia pura, è il dono più potente che abbiamo a disposizione e lo usiamo contro di noi. Usando male la parola ci denigriamo l'un l'altro, mantenendoci a vicenda in uno stato di timore e dubbio. Usiamo la magia nera continuamente, senza esserne coscienti.

La verità è la parte più importante dell'impeccabilità con la parola.

Solo la verità ci renderà liberi. La forma peggiore di magia nera è chiamata pettegolezzo che è diventato la forma principale di comunicare nella nostra società, il modo che usavamo per sentirci vicini, perché vedere qualcuno che sta male come stiamo male noi ci faceva stare meglio, le persone che soffrono all'inferno non vogliono stare da sole. La paura e la sofferenza sono il modo in cui il sogno del pianeta ci tiene schiavi. Ogni volta che qualcuno ci raccontava un pettegolezzo, inseriva un virus nella nostra mente, facendo in modo che non riuscivamo più a pensare con chiarezza e nello sforzo di liberarci della confusione e salvarci dal veleno, spettegolavamo a nostra volta, contagiando altre persone. Guardando il mondo con la percezione modificata da un virus è facile giustificare anche i comportamenti più crudeli, più usiamo male la parola, più sprofondiamo nell'inferno. Dobbiamo cominciare a capire cos'è la parola e cosa fa. Innanzitutto nel modo in cui ci comportiamo verso noi stessi ed in seguito nel modo di relazionarci con gli altri, soprattutto con le persone che amiamo di più. L'impeccabilità con la parola ci renderà anche immuni agli incantesimi che gli altri getteranno su di noi. È possibile ricevere e adottare un'idea negativa se la nostra mente è un terreno fertile per la negatività. Essendo impeccabili con la parola, la mente non è più ricettiva alla magia nera. Nutrendo i semi dell'amore questi cresceranno e produrranno altri semi d'amore che sostituiranno quelli della paura. Il primo accordo ha cambiato il tipo di semi verso cui la nostra mente è ricettiva. Diciamoci quanto siamo meravigliosi, quanto siamo grandi, quando ci amiamo. È possibile trascendere il sogno della paura e vivere in paradiso, in mezzo a migliaia di persone che sono all'inferno, perché siamo diventati immuni all'inferno. Possiamo ottenere il regno dei cieli.

Il secondo accordo: Non prendere nulla in modo personale

Ciò che ci intrappolava si chiama importanza personale: la tendenza a prendere tutto personalmente. Questa è la più grande espressione di egoismo, perchè ci spinge a credere che tutto sia riferito a noi. Durante il periodo del nostro addestramento, impariamo a prendere tutto in modo personale. Pensiamo di essere responsabili per ogni cosa ma in realtà nulla di ciò che fanno gli altri è a causa nostra.

Ognuno vive nel proprio sogno e quando prendevamo qualcosa in modo personale credevamo che gli altri sapessero cosa c'è nel nostro mondo e cercavamo di imporre il nostro punto di vista sul loro. Anche quando una situazione sembra estremamente personale, anche quando gli altri vi insultano direttamente, ciò non ha nulla a che fare con voi. Quello che dicono e fanno, le opinioni che manifestano, segue gli accordi che hanno preso con loro stessi. Ma basta non prendere nulla in modo personale per essere immuni al veleno. **L'immunità al veleno nel bel mezzo dell'inferno è il dono di questo accordo**. Quando prendevamo le cose personalmente ci sentivamo offesi e difendevamo le nostre convinzioni, creando conflitti. Rendevamo grande qualcosa che di per sé era piccolo, perché avevamo il bisogno di avere ragione e di dimostrare che gli altri si sbagliavano. Qualunque emozione proviamo si tratta di una proiezione del nostro sogno personale, di un riflesso dei nostri accordi. Non ci importa cosa pensano di noi perché non prendiamo personalmente le opinioni degli altri. Siamo quel che siamo e non abbiamo la necessità di essere accettati. Qualunque cosa pensino o dicano, sappiamo che è un problema loro, non nostro. Le opinioni di ciascuno derivano dal suo sistema di credenze, quindi nulla di ciò che un altro pensa di noi ci riguarda davvero: riguarda lui, o lei. Senza la paura è impossibile essere gelosi, o tristi. Vivendo senza paura, amando, non c'è posto per quel tipo di emozioni. Se non proviamo emozioni negative è logico che ci sentiamo bene e quando stiamo bene, tutto intorno a noi è buono e ci fa sentire felici. Amiamo tutto ciò che ci circonda, perché amiamo noi stessi e ci piace il nostro modo di essere. Viviamo in uno stato di beatitudine dove ogni cosa è meravigliosa. Sappiamo già di essere meravigliosi e non è necessario credere a chi ce lo dice. Anche le opinioni che abbiamo su di noi stessi non sono necessariamente vere, pertanto non prendiamo personalmente neppure ciò che ci dice la nostra mente. La mente ha la capacità di parlare con se stessa. La nostra mente esiste anche al livello degli dei e può percepire la loro realtà. Attraverso gli occhi, la mente percepisce la nostra realtà fisica. Ma è capace di vedere anche senza gli occhi, benché la ragione spesso non sia consapevole di tale percezione. La mente vive in più di una dimensione.

A volte può capitarci di avere idee che non sono originate dalla mente, ma percepite da essa. Abbiamo il diritto di credere o no alle voci che udiamo nella nostra mente, proprio come possiamo scegliere le nostre credenze all'interno del sogno del pianeta. La mente può anche parlare con se stessa e ascoltarsi. È divisa, però quando mille parti parlano allo stesso tempo, è un bel problema. I programmi inseriti nella mente, **tutti gli accordi che abbiamo accettato non sono necessariamente compatibili gli uni con gli altri**. Alcuni accordi sono in conflitto con altri ed il conflitto continua finché nella mente si scatena una guerra.
Il motivo per cui gli uomini non sanno quasi mai ciò che vogliono, come lo vogliono o quando è perché non sono d'accordo con se stessi, perché una parte della mente vuole una cosa e un'altra parte vuole esattamente l'opposto. Solo facendo un inventario dei nostri accordi possiamo scoprire tutti i conflitti presenti nella mente e cominciare a mettere ordine. Non prendere nulla in modo personale, perché facendolo si soffre gratuitamente. Siamo stati dipendenti dalla sofferenza, a vari livelli e ci aiutavamo l'un l'altro a mantenere tale dipendenza. Non ci aspettiamo mai che la gente ci dica la verità, perché tutti mentono anche a se stessi. Dobbiamo fidarci di noi e scegliere se credere oppure no a ciò che ci viene detto. Quando vediamo gli altri così come sono realmente, senza prendere nulla in modo personale, non possiamo più soffrire per ciò che dicono o fanno. Anche se mentono, va bene lo stesso. Mentono perché hanno paura. È doloroso togliersi la maschera sociale. Ascoltare le parole di qualcuno che dice una cosa e ne fa un'altra, equivale a mentire a noi stessi. Essendo sinceri con noi stessi, ci risparmiamo una quantità enorme di dolore emotivo. Dire la verità può fare male, ma la guarigione è iniziata, ed è solo questione di tempo prima che la situazione cominci a migliorare. Abbiamo scoperto che per fare le scelte giuste non abbiamo bisogno di fidarci degli altri, ma solo di noi stessi. Quando il fatto di non prendere nulla personalmente è diventata un'abitudine radicata in noi, ci siamo evitati molti dispiaceri, rabbia, invidia e gelosia sono scomparsi come pure la tristezza ed abbiamo scoperto che nulla poteva più può rigettarci nell'inferno. Abbiamo ricevuto un enorme quantità di libertà. Diventiamo immuni ai maghi neri e nessun incantesimo, per forte che sia, potrà più influenzarci. Se qualcuno ci manda il suo veleno emozionale, noi non lo inghiottiamo ed il veleno rifiutato peggiora la situazione di chi l'ha inviato, non la nostra. Praticando i primi due accordi insieme abbiamo spezzato il settantacinque per cento di quei piccoli accordi che ci imprigionavano dentro l'inferno. Così facendo possiamo percorrere il mondo con il cuore aperto e nessuno potrà farci del male. Diciamo "Ti amo", senza il timore di essere rifiutati o ridicolizzati. Possiamo chiedere ciò di cui abbiamo bisogno, possiamo dire sì o no senza colpevolizzarci o giudicarci. Possiamo sempre scegliere di seguire il cuore. Anche al centro dell'inferno, sperimentiamo pace interiore e felicità. Siamo nella nostra beatitudine e l'inferno non può toccarci.

Il terzo accordo: Non supporre nulla

Avevamo la tendenza a fare supposizioni, il problema era che poi le prendevamo per vere. Ogni volta che supponevamo qualcosa, stavamo cercando guai. Tutta la tristezza, tutti i drammi della nostra vita, erano fondati sulle supposizioni e sull'abitudine che avevamo di prendere le cose in modo personale. Sono le fondamenta del sogno infernale. Perché avevamo paura di chiedere chiarimenti, facevamo supposizioni e credevamo di avere ragione. È sempre molto meglio chiedere, piuttosto che supporre. Le supposizioni causano sofferenza. Non percepiamo le cose così come sono. Siamo abituati a sognare, non a vedere la realtà. Letteralmente, creiamo le cose nella nostra immaginazione, quando poi la bolla del sogno scoppia, scopriamo di esserci sbagliati completamente. Spesso supponevamo che il nostro partner sapesse cosa pensavamo e che perciò non era necessario dire ciò che volevamo. Supponevamo che avrebbe fatto ciò che desideravamo, perché ci conosce bene. Se poi non lo faceva, ci sentivamo feriti. Fare supposizioni nei rapporti di coppia causa liti, difficoltà e malintesi senza fine. Su una supposizione poi ne accumulavamo altre, fino a creare un intero dramma pertanto avevamo il bisogno di giustificare, spiegare e capire ogni cosa, per poterci sentire al sicuro. Abbiamo milioni di domande che hanno bisogno di una risposta, perché esistono moltissime cose che la mente umana non riesce a spiegare. Non era importante che la risposta fosse giusta, bastava che fosse una risposta e ci sentivamo tranquilli.

Per questo facevamo tante supposizioni, appagavamo male il nostro bisogno di sapere sostituendo la mancanza di comunicazione. Le nostre supposizioni sono rapide ed inconsce. Supponevamo che tutti vedano le cose nel nostro stesso modo. Immaginavamo che gli altri sentissero ciò che sentivamo noi, giudicassero con il nostro stesso metro.
Questo è il motivo per cui avevamo paura di essere noi stessi in presenza di altre persone. Credevamo che tutti ci avrebbero giudicato, ci avrebbero maltrattato e biasimato come facevamo noi. Perciò ancor prima che qualcuno avesse avuto la possibilità di rifiutarci, ci eravamo già rifiutati da soli. Ci sopravvalutavamo o ci sottovalutavamo e non ci fermavamo mai a porci delle domande e a darci delle risposte. Forse c'era bisogno di raccogliere maggiori informazioni, oppure era necessario smettere di mentirci rispetto a ciò che vogliamo veramente. Spesso abbiamo iniziato una relazione sentendo il bisogno di giustificare il fatto che il nostro partner ci piaceva. Vedevamo solo ciò ce volevamo vedere e negavamo la presenza di qualunque tratto negativo. Mentivamo a noi stessi soltanto per avere ragione. A un certo punto però con il partner accade qualcosa e ci sentiamo feriti. Improvvisamente notiamo tutto ciò che prima avevate negato e lo vedete in una prospettiva amplificata dal veleno emozionale.
Non c'è bisogno di giustificare l'amore. È qualcosa che c'è o non c'è. Il vero amore è accettare gli altri così come sono, senza volerli cambiare. S 18e cerchiamo di cambiarli significa che in realtà non ci piacciono. Dobbiamo essere ciò che siamo, senza presentare un'immagine falsa.
Se mi ami così come sono, va bene, prendimi. Se non mi ami così come sono, va bene lo stesso: trovati qualcun altro. Questo tipo di comunicazione significa che gli accordi che prendiamo con gli altri sono chiari ed impeccabili. Il modo per evitare di fare supposizioni è quello di fare domande. Se non capiamo, chiediamo. Abbiamo il coraggio di chiedere finché la situazione non ci sembra chiara e anche allora evitiamo di pensare che sappiamo tutto ciò che c'è da sapere su quel determinato argomento. Troviamo il coraggio anche per chiedere ciò che desideriamo. Il giorno in cui abbiamo smesso di supporre abbiamo iniziato a comunicare in modo chiaro e pulito, senza veleni emozionali. Non supponendo nulla la nostra parola diventa impeccabile. Ma comprendere non è abbastanza. Un'idea, o un'informazione, è soltanto un seme nella mente. Ciò che fa davvero la differenza è l'azione. Agiamo nel modo che abbiamo scelto e nutriamo il seme e stabiliamo solide fondamenta per la nuova abitudine che vogliamo coltivare. Ciò di cui abbiamo bisogno ci arriverà senza sforzo, perché lo spirito si muove liberamente attraverso di noi. Questa è la padronanza dell'intento, la padronanza dello spirito, la padronanza dell'amore, della gratitudine e della vita. Questa è la via verso la libertà personale.

Il quarto accordo: Fai sempre del tuo meglio

Questo è l'accordo che permette agli altri tre di diventare delle abitudini radicate. **Riguarda la messa in atto dei primi tre accordi**. In qualunque circostanza, facciamo sempre del nostro meglio, né di più né di meno. Il nostro meglio non è mai lo stesso, può cambiare da un momento all'altro. A volte il nostro meglio sarà di alta qualità e altre volte no. Man mano che abbiamo costruito l'abitudine dei quattro nuovi accordi, il nostro meglio p diventato migliore di ciò che era in passato.
Senza preoccuparci della qualità, continuiamo a fare sempre del nostro meglio, né più né meno. Se cerchiamo di strafare, svuotiamo il corpo di energia, andiamo contro la nostra natura e ci mettiamo più tempo a raggiungere la meta. Facendo davvero del nostro meglio ci è impossibile giudicarci. Non giudicandoci, non possiamo soffrire di sensi di colpa e non ci puniamo. Facendo del nostro meglio rompiamo un grande incantesimo che altrimenti ci terrebbe prigionieri. L'azione ci fa sentire immensamente felici, facendo sempre del nostro meglio vuol dire che agiamo perché amiamo farlo, non perché ci aspettiamo una ricompensa. Esistono molti modi per farci del male, quando non ci piace il nostro modo di essere.
Agendo per il piacere di farlo, senza aspettarci nulla, abbiamo scoperto di amare tutto ciò che facciamo. La ricompensa arriverà, ma noi non l'aspettavamo con attaccamento. A volte riceviamo persino di più. Facendo sempre del nostro meglio, facendo quel che ci piace fare, ci godiamo davvero la vita. Ci divertiamo, non ci annoiamo e non ci sentiamo frustrati. Non è un accordo facile da mantenere, ma può davvero renderci liberi.

Facendo del nostro meglio, impariamo ad accettarci, ma dobbiamo essere consapevoli di imparare dai nostri errori. Ciò significa praticare, osservare onestamente i risultati e continuare a praticare aumentando la nostra consapevolezza. Agendo perché dovevamo farlo, non riuscivamo mai a fare del nostro meglio, a quel punto ci conviene non agire affatto. Possiamo avere grandi idee in testa, ma ciò che fa la differenza è l'azione, senza la quale non ci saranno risultati né ricompense. Agire vuol dire essere vivi e correre il rischio di uscire nel mondo a esprimere il nostro sogno. Per noi è diventato un rito, perché abbiamo scelto di renderlo tale. E' una credenza, rendiamo ogni cosa un rituale attraverso diciamo al nostro corpo quanto lo amiamo. Dio è vita in azione. Il miglior modo di dire "Grazie Dio", è lasciar andare il passato e vivere il presente, qui e ora. Qualunque cosa la vita ci toga, lasciamola andare. Lasciar andare il passato ci dà la possibilità di godere il sogno che sta accadendo ora. Se vivessimo in un sogno del passato, non potrebbe piacerci ciò che accade ora, perché vorremmo sempre che fosse diverso da com'è. Non c'è tempo per rimpiangere nulla e nessuno. Vivere nel passato porta a compatirci ed a soffrire. Siamo nati con il diritto di essere felici, con il diritto di amare, di godere e di condividere il nostro amore. Siamo vivi, perciò prendiamo la vita e godiamocela. Lasciamocela passare attraverso di noi senza resistere, la nostra esistenza è la migliora prova dell'esistenza di Dio. E' la prova che esistono la vita e l'energia. **Non c'è bisogno comunque di sapere o di provare nulla, basta semplicemente correre il rischio e godersi la vita. Solo questo importa**. Diciamo no quando vogliamo dire no e si quando vogliamo dire si. Abbiamo il diritto di essere noi stessi e possiamo esserlo soltanto se facciamo del nostro meglio. Non sono necessarie conoscenze o grandi concetti filosofici, né essere accettati dagli altri. I primi tre accordi funzioneranno soltanto se continuiamo a fare del nostro meglio. In questo modo le nostre vecchie abitudini errate si indeboliranno nel corso del tempo. Non dobbiamo giudicarci, sentirci in colpa o punirci se non riusciamo a mantenere i tre accordi. Se facciamo del nostro meglio, ci sentiremo bene anche se non saremo sempre impeccabili. Facendo sempre del nostro meglio siamo diventati dei maestri della trasformazione. É la pratica che fa il maestro. Ogni cosa che abbiamo imparato, l'abbiamo imparata attraverso la ripetizione. Facciamo del nostro meglio nella ricerca della libertà personale e dell'amore per se stessi ed è solo questione di tempo, prima di trovare ciò che stiamo cercando. Non si tratta di sognare ad occhi aperti o di restare seduti per ore a **sognare in meditazione**. Dobbiamo alzarci in piedi ed essere vivi. Rispettare il nostro corpo, godercelo, amarlo, nutrirlo, pulirlo e guarirlo. Facciamo ginnastica e facciamo ciò che fa sentire bene il nostro corpo e questa è una comunicazione tra noi e Dio. Non c'è bisogno di adorare idoli della Vergine Maria, di Cristo o del Buddha. Se ci fa sentire bene lo facciamo. Il nostro corpo è una manifestazione di Dio e onorandoci tutto cambierà. Il passo successivo è onorare Dio con ogni pensiero, ogni emozione, ogni convinzione, anche con ciò che è giusto o sbagliato. **Onorando i Quattro Accordi tutti insieme siamo in grado di controllare la nostra vita al cento per cento**. Essi sono l'essenza della padronanza della trasformazione, trasformare il sogno del pianeta nel nostro sogno personale del paradiso. Questa è la conoscenza necessaria. Il problema è che tutti gli altri accordi fanno parte del sogno del pianeta e sono vivi e molto forti. Per questo dobbiamo essere grandi guerrieri capaci di difendere i Quattro Accordi a costo della vita. La nostra libertà, la nostra felicità, il nostro intero modo di essere, dipendono da questo. Siamo caduti, e cadremo, ma ci rialzeremo e ogni volta diventerà più facile. Ma l'inizio è tremendamente difficile. Proclamiamo: Oggi sarò impeccabile con la parola, non prenderò nulla in modo personale, non supporrò nulla e farò del mio meglio. Non ci preoccupiamo del futuro, manteniamo l'attenzione sull'oggi.

Rompere i vecchi accordi

La vera libertà è quella dello spirito umano, possiamo essere soltanto noi stessi ad impedirci di essere liberi. Dal punto di vista della vittima dicevamo che ci era accaduto qualcosa di spiacevole ma dal punto di vista del guerriero diciamo che quel che ci è accaduto è normale. È successo che il Libro della Legge, il Giudice e la Vittima governarono la nostra vita.

Una volta che la nostra mente è stata programmata con tutta quella spazzatura non eravamo più felici. Questa catena di addestramento, da persona a persona, da una generazione all'altra, è perfettamente normale. I nostri genitori ci hanno insegnato ad essere ciò che sapevano. Non avevano nessun controllo sulla programmazione che avevano ricevuto. Non biasimiamo i nostri genitori nè chiunque ci ha trattato male, compresi noi stessi. È tempo di liberarci dalla tirannia del Giudice e dal ruolo della Vittima. Il nostro vero essere c'è ancora e a volte viene fuori quando ci divertiamo, quando giochiamo o dipingiamo o scriviamo poesie o suoniamo il piano o ci esprimiamo in qualunque altro modo. Quelli sono i momenti più belli della vita, quando il nostro vero essere esce allo scoperto e siamo come bambini a cui non importa del passato e del futuro. Il primo passo verso la libertà è la consapevolezza. Dobbiamo renderci conto che non siamo liberi, per poterci liberare. La vita di ciascuno è la manifestazione del proprio sogno. È un art. I maestri del sogno creano vite che sono dei capolavori. Controllano il sogno facendo delle scelte. Ogni cosa ha delle conseguenze e un maestro del sogno è consapevole delle conseguenze. Ci sono tre arti che possono guidarci: la prima è la padronanza della consapevolezza. La seconda è la padronanza della trasformazione: come cambiare, come liberarci dall'addomesticamento. La terza è la padronanza dell'intento. L'intento è quella parte della vita che rende possibile la trasformazione dell'energia.
I Toltechi paragonano il Giudice la Vittima ed il sistema di credenza a un parassita che invade la mente umana cibandosi delle emozioni negative nate dalla paura. Il cervello è la fabbrica delle emozioni. Il parassita aveva il controllo della mente e quindi del sogno personale. Guerriero è chi si ribella contro l'invasione del parassita. Ma ciò non significa avere la certezza di vincere. Scegliere questa vita ci permette di non essere vittime delle nostre emozioni capricciose e dai veleni emozionali degli altri. Il paradiso è un luogo che esiste nella mente, è un luogo di gioia, dove siamo felici, liberi di amare e di essere ciò che siamo realmente. Possiamo andare in paradiso da vivi, senza bisogno di aspettare fino alla morte. Dio è sempre presente e il suo regno è dovunque, ma prima dobbiamo avere occhi e orecchie per vedere e ascoltare la verità. Dobbiamo liberarci del parassita. Se vogliamo essere liberi, dobbiamo distruggere il parassita. Un modo è quello di affrontare le nostre paure una alla volta. E' un processo lento, ma funziona. . Ogni volta che vinciamo una paura, siamo un pò più liberi. Un secondo sistema è quello di smettere di nutrire il parassita. Se non gli diamo cibo, morirà di fame. Per far ciò dobbiamo avere il controllo delle nostre emozioni, ed evitare di alimentare quelle che derivano dalla paura. (più difficile da mettere in pratica). Una terza soluzione si tratta di una morte simbolica che uccide il parassita senza danneggiare il corpo fisico. Quando moriamo simbolicamente, il parassita muore con noi. È la soluzione più rapida ma anche la più difficile da mettere in pratica. C'è bisogno di un grande coraggio per affrontare l'angelo della morte. Bisogna essere molto forti.

L'arte della trasformazione: il sogno della seconda attenzione

Il processo di addomesticamento può essere chiamato il sogno della prima attenzione, perché è il modo in cui la nostra attenzione è stata usata per la prima volta per creare il primo sogno della nostra vita. Noi Barbari (ormai evoluti in esseri della nuova specie prevista da Darwin, Hitler ecc) abbiamo usato l'attenzione una seconda volta per creare il sogno della seconda attenzione, un sogno nuovo. La differenza è che non siamo più innocenti. Quando eravamo bambini non avevamo scelta. Ora sta a noi scegliere in cosa credere. Possiamo scegliere di credere in ciò che preferiamo, anche in noi stessi. Il primo passo è diventare consapevoli della nebbia dentro la mente. Dobbiamo comprendere che sogniamo tutto il tempo. Sapere che il dramma della nostra vita è il risultato di ciò che crediamo e ciò che crediamo non è reale. Per cambiare le nostre credenze, dobbiamo focalizzare l'attenzione su ciò che vogliamo cambiare. Dobbiamo sapere quali accordi non ci vanno più bene, prima di poterli trasformare. Il passo successivo, consiste nel diventare consapevoli di tutte le credenze limitanti e basate sulla paura che ci rendono infelici. Fare un inventario di tutto ciò in cui crediamo, di tutti i nostri accordi e attraverso questo processo diamo inizio al cambiamento. I Toltechi la chiamano Arte della Trasformazione, ed è davvero un'arte. Si coltiva cambiando gli accordi basati sulla paura e riprogrammando la mente a modo nostro.

I quattro accordi sono stati creati per aiutarci nell'Arte della Trasformazione per rompere gli accordi limitanti per farci acquisire un maggiore potenziale personale e per renderci più forti. **Praticando i Quattro Accordi esercitiamo un atto di potere**. Ogni volta che rompiamo un vecchio accordo acquistiamo potere. Cominciamo da quelli più piccoli, poi a mano a mano che il nostro potere personale aumenta, possiamo avvicinarci al punto in cui affrontare i grandi demoni della nostra mente. È necessario sostituire ogni accordo rotto con un nuovo accordo che ci renda felici. Se occupiamo lo spazio mentale di un vecchio accordo con uno nuovo, il vecchio non potrà più tornare. Nella mente ci sono molte forti convinzioni che possono far sembrare impossibile questo processo. Per questo è necessario fare un passo alla volta, ed essere pazienti. Si tratta di un processo lento. Per cambiare l'accordo, abbiamo bisogno della stessa quantità di potere. Non possiamo usarne una quantità minore di quella che è stata necessaria per stabilirlo. Il problema è che quasi tutto il nostro potere è investito nel mantenimento degli accordi presi con noi stessi. Per questo tali accordi sono come una droga che crea dipendenza.

La disciplina del guerriero: controllare il proprio comportamento

Ogni mattina ci scegliamo con una certa quantità di energia mentale, emozionale e fisica, che spendiamo durante il giorno. Se permettiamo alle emozioni di privarcene, non avremo energia da dedicare al cambiamento o ai rapporti con gli altri. **Il modo in cui vediamo il mondo dipende dalle emozioni che proviamo**. il comportamento psicotico si verifica quando la mente è così spaventata e le ferite sono così profonde, che sembra che la cosa migliore sia quella di interrompere i contatti con il mondo esterno. Ma c'è una cura. Prima però abbiamo bisogno della verità per aprire le ferite emotive, far uscire il veleno e lasciarle guarire completamente. Dobbiamo perdonare coloro che ci hanno offeso, non perché meritino il perdono, ma perché amiamo noi stessi e non vogliamo continuare a pagare per l'ingiustizia subita. Il perdono è l'unico modo per guarire. Prima di tutto, bisogna perdonare i genitori, i fratelli, le sorelle gli amici e Dio. Una volta perdonato Dio, possiamo finalmente perdonare noi stessi. Perdonando noi stessi, il rifiuto è finito ed inizia l'accettazione di sé. **Questo è l'inizio della libertà, il perdono è la chiave**. Le menzogne sono ciò che è noto come sistema della negazione. È bene avere un sistema di negazione, perché ci permette di coprire le ferite e di andare avanti. Ma quando non abbiamo più ferite, non è più necessario mentire e non abbiamo più bisogno di negare nulla. Quando le persone perdono il controllo delle emozioni sono le emozioni che controllano il loro comportamento e non viceversa. Diventare guerrieri spirituali significa imparare a controllare le emozioni, in modo da avere abbastanza potere personale per cambiare gli accordi basati sulla paura, fuggire dall'inferno e creare il nostro paradiso personale. Come si fa a diventare guerrieri? Esistono alcune caratteristiche fondamentali, simili in tutte le tradizioni del mondo. Il guerriero ha consapevolezza, questo è molto importante. Siamo coscienti di essere in guerra e la guerra in atto nella nostra mente richiede disciplina. Non la disciplina del soldato, ma quella del guerriero. Non quella che ci dice dall'esterno cosa fare e non fare, ma la disciplina di essere noi stessi, indipendentemente da tutto. Il guerriero ha controllo sulle proprie emozioni e su se stesso. Quando perdiamo il controllo reprimiamo le nostre emozioni, ciò non accade quando ci controlliamo. La grande differenza tra un aVittima ed un guerriero è che la prima si reprime, il secondo si controlla. Trattenersi significa mantenere le emozioni ed esprimerle al momento giusto, né prima né dopo. Per questo i guerrieri sono impeccabili. Hanno un completo controllo sulle emozioni e quindi sul comportamento.

L'iniziazione del morto: abbracciare l'angelo della morte

Prendere la morte stessa come maestra. Diventiamo consapevoli del fatto che possiamo morire in qualunque momento e di avere a disposizione soltanto il presente. L'angelo della morte può insegnarci a vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo della nostra vita. possiamo iniziare ogni giorno dicendo: Sono sveglio, vedo il sole. Sono grato al sole, a tutte le cose e a tutti gli esseri perché sono ancora vivo.
Ho davanti un altro giorno in cui essere me stesso". E' il modo in cui consideriamo la vita, che ci ha insegnato l'angelo della morte: essere totalmente aperti, sapendo che non c'è nulla da temere.

Trattiamo con amore le persone che amiamo perché questo può essere l'ultimo giorno in cui avrò l'opportunità di mostrare loro il mio amore. Non so se potrò rivederle, perciò non litigherò con loro. Viviamo in questo modo preparandoci per l'inizio della morte.
Il vecchio sogno che avevamo nella mente morirà definitivamente. Chi sopravvive all'iniziazione della morte riceve il regalo più bello: la resurrezione. Risorgere vuol dire sollevarsi dalla morte, essere vivi, essere di nuovo sé stessi. Vuol dire essere come bambini, liberi e saggi ma con saggezza. Siamo liberi di usare la mente e di governare la nostra vita.
L'angelo viene e dice: "tutto ciò che esiste è mio, non tuo. La tua casa, tua moglie, tuo marito, i tuoi figli, la tua macchina, la tua carriera, il tuo denaro: tutto è mio e posso portartelo via quando voglio, ma per il momento tienilo pure". Se ci arrendiamo all'angelo della morte, saremo felici per sempre perché l'angelo della morte porta via il passato, permettendo così alla vita di continuare.
Ogni momento che passa, l'angelo elimina la parte morte morta e noi continuiamo a vivere nel presente. Il parassita vuole che portiamo sempre con noi il passato e ciò rende molto pesante la vita.

Il nuovo sogno: Il paradiso in terra

Il sogno in cui viviamo è una nostra creazione. E' la nostra e per cambiarla in qualunque momento. Abbiamo il potere di creare l'inferno o il paradiso. Perché non usare la mente, l'immaginazione e le emozioni per sognare il paradiso? Usando l'immaginazione accadranno cose incredibili. Solo l'amore ha la capacità di farci entrare nella beatitudine ed è perfettamente possibile vivere in questo modo tutto il tempo. Sapendo cosa significa vivere in uno stato di grazia, non vogliamo vivere in nessun altro modo. Sappiamo che il paradiso in terra è una verità e tutto ciò che ci resta da fare è scegliere di restarci.

Duemila anni fa Gesù ci parlò del regno dei celi, del regno dell'amore, ma pochi erano preparati a comprenderlo. Amiamo tutto il tempo: è una questione di scelta.

Magari non abbiamo un motivo per amare, ma lo facciamo perché ci fa sentire felici. L'amore in azione produce soltanto felicità e ci dà la pace interiore. Ha cambiato la nostra percezione di ogni cosa. Questo è ciò che gli esseri umani hanno cercato per migliaia di anni: la felicità a questo livello di evoluzione mentale. Questo è il futuro dell'umanità.
Questo modo di vivere è possibile e si trova nelle nostre mani. Mosè lo chiamava Terra Promessa, Buddha lo chiamava Nirvana, Gesù lo chiamava Paradiso e i Toltechi lo chiamavano Nuovo Sogno.

Sfortunatamente, la nostra identità era mescolata con il sogno del pianeta.

La sofferenza ci faceva sentire sicuri, perché era qualcosa che conoscevamo bene. In realtà non c'è nessuna ragione per soffrire. L'unica ragione per cui siamo felici è perché abbiamo scelto di esserlo.
La felicità è una scelta e così anche la sofferenza.

Tratto dal libro: "La legge dell'attrazione" di Ester e Jerry Hicks

Come concepire l'UNIVERSO

Tendendo a porre limiti, percependo scarsità anziché abbondanza, ritenendo che non ci sono spazi, denaro o salute a sufficienza, credete di dovervi proteggere. Nessuna risorsa è limitata, c'è invece una ricchezza inesauribile di ogni bene. C'è n'è abbastanza per tutti voi. Se arrivate a comprenderlo, il senso di limitatezza, penuria, bisogno di protezione o difesa dei diritti cesserà di essere un problema.

LE FORZE DELL'UNIVERSO

La forza dell'Attrazione risponde alla vibrazione dei vostri pensieri.

Quando formulate intenzionalmente dei pensieri, scegliendo quelli che vi fanno sentire bene, state permettendo la vostra connessione all'Essere Interiore, a ciò che siete realmente.

E quando siete connessi a ciò che siete realmente, ne trae beneficio chiunque sia oggetto della vostra attenzione.

E ovviamente, in tutto ciò, provate gioia!

Col tempo si diventa così consapevoli del proprio stato emotivo e si diventa coerenti nel pensare intenzionalmente da esercitare in modo predominante un'attrazione positiva. E a quel punto (davvero, solo allora), vi sentirete a vostro agio nel permettere agli altri di creare ciò che scelgono di creare.

Quando comprendete che le cose non desiderate non possono in alcun modo arrogarsi il diritto di entrare nelle vostre vite, ma che ogni evento viene invitato da voi attraverso i vostri pensieri, non ci si sentirà mai più minacciati dalle vite che possono aver scelto gli altri, neppure se ci sono molto vicini, perché, se non lo vogliamo, non possono essere parte delle nostre esperienze.

COME ESERCITARE LA CREAZIONE INTENZIONALE

Se ci si concentra su ciò che si vuole, lo si attrae.

Se ci si concentra sulla mancanza di ciò che si vuole, si attirerà altra mancanza.

Ogni oggetto in realtà ha due facce: quello che si vuole e la mancanza, o assenza, di quello che si vuole.

Se si sta prestando attenzione al proprio stato d'animo, si sa sempre se si è concentrati su ciò che si vuole o sulla sua mancanza, perché, quando si pensa ciò che si desidera ci si sente bene. Quando si pensa alla mancanza di ciò che si desidera ci si sente male.

Es. Quando dite "voglio il denaro che mi serve a sostenere il mio stile di vita", state attirando denaro, ma se vi concentrate sui beni che non avete ancora notandone la mancanza, state allontanando la ricchezza.

Es. Prendete tre fogli di carta separati e, in cima ad ognuno, scrivete una cosa che desiderate. Ora prendete il primo foglio, sotto l'oggetto che avete indicato, scrivete: "queste sono le ragioni per cui le voglio" e elencate tutto ciò che vi viene in mente, buttando giù di getto tutto quel che sentite senza sforzarvi. Quando non vi viene in mente altro, per il momento avete finito.

Ora girate il foglio e scrivete sul retro della pagina: "Questi sono i motivi per cui credo che l'avrò". La prima pagina del vostro foglio accresce la volontà che qualcosa accada (la prima parte del processo di creazione intenzionale); la seconda pagina accresce la fiducia nel fatto che l'otterrete (la seconda parte del processo).

Ora che siete concentrati ed avete concentrati ed avete attivato la giusta vibrazione per entrambi i momenti del processo di Creazione Intenzionale, siete nella condizione adatta a ricevere la manifestazione del vostro desiderio, perché avete svolto con successo entrambe le parti dell'equazione creativa.

SINTESI DEL METODO DI CREAZIONE INTENZIONALE

Come controllare intenzionalmente la propria esistenza: in primo luogo, dovete riconoscere che siete più di ciò che vedete nel vostro corpo fisico e che esiste una parte di voi, più vasta, saggia e certo anziana, che ricorda tutto ciò che avete vissuto e, ancora più importante, che sa chi siete. Questa parte di voi dalla sua prospettiva che tutto include può offrirvi informazioni precise e certe riguardo alla adeguatezza e alla bontà di ciò che state facendo, dicendo o pensando, o di ciò che state per fare, dire, pensare. Ora, se siete in grado di esporre gli obiettivi che avete in questo momento, allora il vostro sistema di guida può lavorare ancora più efficiente, dal momento che ha la facoltà di raccogliere ogni informazione derivata da tutte le vostre esperienze (tutti i vostri desideri, obiettivi e convincimenti) e confrontarle con quanto state facendo o state per fare al fine di guidarvi in modo sicuro.

Poi, mentre vivete la vostra giornata dovete essere attenti al vostro stato d'animo e, quando vi ritrovate a provare emozioni negative, dovete smettere di fare ciò che sta causando quella emozione, perché significa che, in quel momento, state creando qualcosa di negativo. Le emozioni negative si presentano soltanto quando state creando qualcosa che non volete. Quindi, quando capite che state provando una sensazione negativa, non importa perché, come o in quale situazione, dovete smettere di fare qualunque cosa stiate facendo e focalizzare i vostri pensieri su qualcosa che vi faccia sentire meglio.

IL RAPPORTO TRA: Pensiero / Lavoro / Azione

Non siete entrati in questo ambiente fisico per creare attraverso l'azione.

La vostra azione è intesa come un modo per apprezzare ciò che avete creato col **pensiero**.

Quando vi prendete del tempo per formulare intenzionalmente pensieri, scoprendo il potere di allineare i pensieri relativi ai vostri desideri con le aspettative corrispondenti, la Legge dell'Attrazione produrrà i risultati che state cercando. Tutta via, se non vi prenderete il tempo per mettere in linea i vostri pensieri, in questo modo non c'è azione che possa compensare l'allineamento sbagliato.

L'azione ispirata a pensieri conformi all'Essere Interiore è gioia.

L'azione condotta partendo da pensieri contraddittori, è fatica che non da soddisfazione, né porta buoni risultati.

Quando vi sentite davvero pronti a passare all'azione è un chiaro segno che la vostra vibrazione è pura e non avete pensieri incoerenti rispetto ai vostri desideri. Se vi costringete a fare qualcosa controvoglia o se l'azione intrapresa non produce i risultati che cercate, è sempre perché state facendo pensieri contrari rispetto ai vostri desideri.

La maggior parte degli esseri fisici è orientata verso l'azione perché non ha ancora compreso il potere dei pensieri.

Quando si esercita correttamente il pensiero intenzionale, non c'è bisogno di propendere tanto all'azione.

LA SPIRALE DEI PENSIERI

Per sostituire una rapida << spirale negativa >> con un'altrettanta rapida << spirale positiva >> è sufficiente indirizzare i propri pensieri sulle cose desiderate.

Se state **visualizzando** voi stessi all'interno di ciò che state **immaginando**, state attirando a voi la situazione nella quale troverete i mezzi per creare ciò che state immaginando.

Non è necessario sottrarsi alle opposizioni, basta concentrarsi su ciò che si vuole e, col potere della chiarezza, si sarà in grado di creare con successo in ogni circostanza.

Trovando un piccolo pensiero che vi renda felici e poi concentrandosi su questo finché la Legge dell'Attrazione non ve ne porterà sempre di più.

Più pensate a ciò che volete, più emozioni positive nascono…

E più emozioni positive nascono, meglio saprete che state pensando a ciò che desiderate.

Quindi, sta a voi decidere, intenzionalmente e consapevolmente, quale direzione di moto scegliere.

Tutti, senza eccezione, attirano ogni cosa entri nella loro esperienza, ma quando si sceglie deliberatamente la direzione dei propri pensieri, guidando la propria attenzione verso pensieri che facciano sentire meglio, non si creano più a caso eventi indesiderati. La vostra consapevolezza riguardo al potere della Legge dell'Attrazione, unita all'attenzione verso le vostre emozioni ed al desiderio di sentirvi bene, vi porterà a provare l'immensa gioia della Creazione Intenzionale.

COSA SI INTENDE PER ARTE DEL PERMETTERE

Io sono ciò che sono e questo mi piace e mi da gioia.

Voi siete quello che siete e, se anche siete diversi da quello che sono io, va comunque bene… perché io sono in grado di concentrarmi su quello che desidero, anche se tra noi ci sono differenze abissali, io non provo emozioni negative, perché sono saggio abbastanza da non concentrarmi su ciò che mi turba.

Applicando l'**Arte del Permettere**, sono giunto a comprendere che non sono venuto in questo mondo fisico per fare in modo che tutti seguano quelle che io ritengo essere la << verità >>.

Non sono emerso per incoraggiare conformismo e uniformità, perché sono saggio abbastanza da comprendere che nel conformismo, nell'uniformità, non c'è la varietà che stimola il processo creativo.

Concentrandomi sull'uniformità agirei a favore della fine della creazione, piuttosto che della sua continuazione.

Se arrivate a comprendere e applicare le tre leggi fondamentali, comprenderete come funziona l'Universo e come giunge a voi qualunque cosa entri nella vostra esperienza, riconoscerete che siete voi a invitare, creare e attrarre tutto ciò che viene a voi e avrete il controllo consapevole delle vostre esperienze di vita.

Allora, e soltanto allora, vi sentirete liberi, perché **la libertà nasce dalla comprensione di come si riceve quello che si riceve**.

Comprendere la Legge dell'Attrazione, vi metterà in condizione di decidere di concentrare i vostri pensieri verso le cose che volete attrarre nella vostra esperienza, e di distogliere invece la vostra attenzione da ciò che non volete attrarre.

Comincio ad attrarre qualcosa pensandoci.

Attraggo più rapidamente ciò a cui penso, se provo forti emozioni.

Una volta che ho lanciato il pensiero, e lo penso in modo da evocare emozioni, allora, se mi aspetto ciò a cui ho pensato, l'avrò.

La Creazione Intenzionale, ha due elementi, come una equazione: da una parte il pensiero, dall'altra l'aspettativa o fede, o ancora il permettere. Quindi, una volta che si è pensato qualcosa e ci si aspetta o si crede che sarà, si è nella condizione ottimale per ricevere l'oggetto o l'essenza di quel pensiero.

Il vostro stato d'animo è il **vostro polo d'attrazione**, perciò si capisce meglio la Legge dell'Attrazione se immaginate di essere dei magneti che ricevete un numero sempre maggiore di più cose corrispondenti al vostro modo di sentirvi.

DIVENTARE UN MODELLO DI BENESSERE

Non eleverete ne aiuterete gli altri esprimendo il vostro dispiacere ne li eleverete riconoscendo che quello che hanno non è quello che vogliono. Li eleverete attraverso il potere e **la nitidezza del vostro esempio**. Quando siete sani, potete stimolare la loro voglia di salute; quando siete ricchi, potete stimolare il loro desiderio di ricchezza. Lasciate che sia il vostro esempio ad elevarli e, quindi, ad aiutarli. Lasciate che sia il vostro animo a farlo. Eleverete gli altri quando i vostri pensieri vi faranno stare bene. Quando i vostri pensieri vi faranno sentire male, invece, deprimete il vostro prossimo e potenziate la sua creazione negativa. Il vostro stato d'animo vi permette di capire se li state aiutando o meno. Saprete di aver raggiunto di permettere quando vorrete permettere a un altro anche se questi non permette a voi: quando sarete in grado di essere ciò che siete anche quando gli altri non l'approvano; e quando sarete in grado di continuare a essere quello che siete senza provare emozioni negative per via di quello che gli altri pensano di voi. Quando potrete osservare questo mondo e provare gioia tutto il tempo, sarete dei Permettenti. Quando sarete in grado di riconoscere quale esperienza porta gioia e quale no e saprete imporvi di partecipare soltanto a ciò che è gioioso, allora avrete raggiunto il Permettere.

LA SOTTILE DIFFERENZA TRA VOLERE E AVERE BISOGNO

Quando si è concentrati su ciò che si desidera, l'Essere Interiore emette emozioni positive; quando si è concentrati su ciò di cui si ha bisogno, l'Essere Interiore emette emozioni negative, perché non si è concentrati su quello che si vuole, bensì sull'assenza di ciò che si vuole, e l'Essere Interiore sa che si attrae ciò cui si pensa, sa che non vuole l'assenza e sa che volete ciò che desiderate, per cui vi guida in modo da farvi riconoscere questa differenza.

Concentrarsi su una soluzione fa stare bene.

Concentrarsi su un problema fa sentire male.

Benché possa sembrare una differenza sottile è molto importante, perché, quando si provano emozioni positive, si attira nella propria esperienza ciò che si vuole. Un permettente ha imparato la Legge della Creazione Intenzionale, e crea in modo consapevole, intenzionale e gioioso. L'appagamento può venire in un modo solo: desiderando, poi permettendo, e infine ricevendo. Così, mantenendo i pensieri nella direzione di ciò che è voluto e lasciando che la potente Legge dell'Attrazione lavori per voi, portando nella vostra esperienza sempre più eventi, situazioni ed altri esseri compatibili con voi, allora si raggiungerà una vita che è una spirale positiva di gioia e libertà.

Per ognuno di noi la chiave, del nostro desiderio di migliorare il mondo e la nostra vita, è prendere decisioni più chiare riguardo a ciò che vogliamo essere, e poi esserlo.

Quando le tue azioni erano in armonia con i tuoi desideri, provavi gioia; ma non la provavi quando le azioni di altri non erano in armonia con i tuoi desideri; ma non la provavi quando le azioni di altri non erano in armonia con i tuoi desideri.

Quindi occorre riformulare i propri desideri riguardo agli altri: "Essi sono ciò che sono, creatori della loro esperienza di vita, e attirano su di se, mentre io sono creatore della mia esperienza, e attiro su di me". Questa è l'Arte del Permettere.

La situazione si complica quando si considera il mondo come povero di risorse… a quel punto infatti si incomincia a preoccuparsi del fatto che qualcun altro possa sprecarle e dilapidarle, senza lasciarne abbastanza per voi o per gli altri. Quando si arriva a comprendere che questo Universo, questa esperienza fisica di cui siete parte, è ricca di risorse e che non c'è fine a questa abbondanza, allora la preoccupazione cessa e si lascia che gli altri creino ed attraggano per loro, continuando a creare ed attrarre per sé.

Quando si hanno le idee chiare riguardo a ciò che si vuole, non c'è bisogno di inseguirlo affannosamente, perché, per via della legge dell'attrazione, capiterà. Quindi non è difficile essere un Permettente; è semplice, perché, se si è assorbiti da quello che si sta facendo, non lo si può esserlo dalle cose con cui non si ha niente a che fare.

Quando venite bombardati da pensieri di eventi indesiderati e non avete **deciso** nulla riguardo a ciò che volete pensare, vi ritroverete ad accogliere nella vostra esperienza, attraverso il pensiero, molte cose che intenzionalmente non avreste scelto. Questo è ciò che chiamiamo creare a caso: pensare a qualcosa senza farlo intenzionalmente… pensarlo e attuarlo, che lo si voglia o meno. Di norma, chi non permette a se, non permette neppure agli altri. In genere chi disapprova molto una certa caratteristica di se, la nota anche negli altri e la disapprova allo stesso modo. Quindi accettare, approvare, apprezzare e permettere gli altri questo significa guardare e desiderare di vedere in se stessi quello che si vuole vedere e desiderare di vedere negli altri.

Se non si è abbastanza egoisti da cercare con determinazione la connessione e l'allacciamento con il proprio più ampio e saggio essere interiore, allora non si ha nulla da offrire neppure agli altri. Quando siete abbastanza egoisti da preoccuparvi di come vi sentite, allora potete utilizzare il vostro sistema di guida per allinearvi alla vostra potente energia di fonte, e ne trarrà beneficio chiunque sarà abbastanza fortunato da essere soggetto della vostra attenzione.

Il motivo per cui molti di voi sono attratti da oggetti non intenzionali è che non hanno desideri intenzionali. Non ripetete abbastanza spesso che cosa volete, e così attraete un po' di tutto. Più sarete intenzionali in ciò che volete, meglio aprirete la strada al vostro futuro, e lo preparerete a ciò che volete - desiderate.

Dovete dunque ritogliere la vostra attenzione da ciò che non vi piace e concentrarvi su ciò che vi piace, e allora cambierà il vostro slancio creativo, non subito, ma comincerà a cambiare. Se tutte le mattine per i prossimi trenta giorni comincerete la giornata dicendo "a prescindere delle persone con cui lavoro, con cui parlo, dal posto in cui mi trovo e da quello che faccio, desidero, voglio e mi aspetto di vedere ciò che voglio vedere". Cambierete lo slancio creativo della vostra esistenza. Tutto ciò che, nella vostra esperienza, vi dispiace, se ne andrà e verrà rimpiazzato da cose che vi piacciono.

VOGLIO IDENTIFICARE CON MAGGIOR CHIAREZZA CIO' CHE DESIDERO

La confusione nasce quando si considerano troppe cose contemporaneamente, mentre la chiarezza scaturisce dalla concentrazione sul singolo pensiero, e tutto ciò dipende sempre dalla Legge dell'Attrazione.

Quando capite che state entrando in un nuovo segmento, se vi fermate in un istante e formulate ad alta voce quanto desiderate di più in quel momento, comincerete a stimolare pensieri, situazioni, eventi e perfino conversazioni e azioni altrui che saranno in armonia coi vostri fini.

Finalizzare i segmenti vi aiuterà sia a pensare ora in funzione del vostro presente, sia a pensare ora in funzione del vostro futuro, poiché, in ogni caso, dovete essere consapevoli ora della vostra creazione. Se non avete preparato il vostro futuro, e non state desiderando intenzionalmente in questo segmento, allora state vivendo a caso, quindi la possibilità di essere sballottati dal caso o dai desideri di qualcun altro è maggiore.

Prendetevi il vostro tempo necessario per stabilire ciò che volete.

Il vostro stato d'animo è il vostro polo d'attrazione.

Quando vi sentite sani, attirate salute. Quando vi sentite ricchi, attirate ricchezza. Quando vi sentite amati, attirate amore.

E' importante fermarsi diverse volte al giorno e dire: "Questo è ciò che desidero da questo segmento della mia esistenza. Io lo voglio, mi aspetto che sia". Formulando queste potenti parole si diventa un **setaccio selettivo** e si attira nella propria esperienza ciò che si vuole.

Essere un **magnete intenzionale** è un'esperienza piena di gioia.

Per esempio, quando suona il telefono, potete sollevare la cornetta, salutare, dopo aver sentito di chi si tratta, dire: "buongiorno, aspetti un istante per favore", dopo di che pensate: qual'è l'obiettivo più importante che intendo raggiungere con questa conversazione? Voglio elevare il mio interlocutore. Voglio essere capito. Voglio che l'altro mi capisca e voglio influenzarlo positivamente verso ciò che desidero. Voglio che sia stimolato e incoraggiato dalle mie parole. Certo, voglio che questa conversazione sia un successo per me.

Volere molte cose tutte nello stesso momento genera confusione.

Se invece ci si concentra sulle cose più **specifiche** che si vogliono in un particolare momento, si generano chiarezza, potere e rapidità.

Sarete così **creatori intenzionali**, sarete più produttivi e anche più felici.

Siete esseri che cercano la crescita e, quando progredite, raggiungete la vetta della felicità, mentre quando sentite stagnazione, siete infelici.

L'IMPORTANZA DI ESSERE FELICI

Noi siamo come magneti e il nostro stato d'animo è il nostro polo di attrazione. Quindi, se vi sentite infelici, se pensate a ciò che non volete (che è ciò che genera il sentimento d'infelicità), allora attirate ancor di più ciò che non si vuole. E' molto importante essere felici, perché soltanto dallo stato di felicità si può attrarre ciò che si desidera; inoltre, è la nostra condizione di esistenza più connaturata. Se non vi permettete di essere felici, vi state tenendo lontano da chi siete realmente, cioè creature destinate alla gioia. Quando notate di essere felici, prendetevi un istante per individuare ciò che può aver causato questo stato d'animo. Per molti di voi può essere ascoltare musica in armonia con quel momento, fare l'amore o giocare col proprio figlio; per altri ancora leggere un libro o telefonare a un amico che sa essere di sollievo. Ci sono molti modi per essere felici.

E' molto utile trovare più sistemi per generare il sentimento di felicità, in modo che, se un approccio non dovesse per qualche ragione funzionare, potrete sempre usarne un altro. Prendete nota di che cosa vi solleva e ricordatevelo; poi, quando vorrete sentirvi gioiosi, usatelo come pietra di paragone della vostra felicità. Si può essere felici solo a condizione di pensare a ciò che si vuole. Così, si può essere felici in tutte le circostanze, se, riguardo a ciò che si vuole, si è sicuri e forti abbastanza da prestare attenzione solo a ciò che si vuole. Ma cosa succede se ci sono persone con cui ci sentiamo in obbligo di stare insieme che fanno e dicono cose che ci fanno sentire estremamente a disagio, ma vogliamo cercare di compiacere, perché ci sentiamo in colpa se non facciamo o siamo quello che loro vogliono? Come si potrebbe essere felici in una situazione del genere? Stai toccando un punto molto importante. E' più difficile rimanere felici o positivi quando si è circondati da persone infelici o quando si circondati o coinvolti emotivamente da persone che da voi vogliono qualcosa di diverso rispetto a ciò che voi volete dare loro. Ma, abbiamo notato che quando avete un'esperienza di cinque o dieci minuti, per quanto possa essere spiacevole e negativa, la maggioranza delle vostre emozioni negative non nascono durante i minuti in cui vivete l'esperienza spiacevole, ma in tutte le ore in cui ci ripensate e rimuginate dopo averla avuta. In genere spendete molto più tempo a pensare alle cose negative dopo che sono successe piuttosto che nel momento in cui succedono. La maggior parte delle vostre emozioni negative può essere eliminata se, mentre siete da soli, vi concentrate su ciò cui volete pensare ora. Allora, rafforzerete la vostra abilità a non dedicare troppa attenzione a quei brevi incontri, quei brevi istanti della vostra vita in cui venite effettivamente incupiti dagli altri e, col tempo, la Legge dell'Attrazione non vi porterà più simili esperienze, perché i pensieri corrispondenti non saranno attivi dentro di voi. Diventando più efficienti nel Finalizzare i Segmenti, scoprirete che nella vostra giornata avrete molte più ore per fare ciò che volete.

Molte delle cose che volete non sono ancora giunte a voi perché non le avete attirate o perché non avete ancora ben chiaro cosa esattamente volete e ne formulate la relativa dichiarazione (es. voglio ….). Essendo chiari in ciò che volete e smettendo di fare pensieri contraddittori e confusi, metterete le Leggi dell'Universo in condizione di funzionare per voi e non sentirete più la necessità di intraprendere tante azioni per supplire ai vostri pensieri inappropriati.

Offrendo pensieri intenzionali, imbriglierete il potere dell'Universo e in molto meno tempo otterrete molto, molto di più. Anche se non li considerate tutti in ogni momento, spesso avete molti desideri o obiettivi tutti relativi a uno stesso istante. Per voi è molto importante individuare quali sono gli obiettivi che volete maggiormente raggiungere, perché, dandovi delle **priorità**, rivolgerete la vostra intera attenzione verso la cosa più importante: e, così facendo, attirate su questa potere. Spesso potrete riconoscere che il vostro desiderio è sentire armonia.

CHE POSTO HANNO IL DURO LAVORO E L'AZIONE FISICA NELL'EQUAZIONE CREATIVA?

Più attenzione si presta a un'idea attraverso il pensiero, più la Legge dell'Attrazione risponde e più il pensiero diventa potente. Attraverso la preparazione, il Finalizzare i Segmenti e l'immaginazione esercitata nel Laboratorio Creativo, si comincia a sentirsi ispirati all'azione. L'azione che deriva dall'ispirazione è un'azione che produrrà buoni risultati, perché si sta permettendo alle Leggi dell'Universo di sostenerci. Se si passa all'azione senza preparazione intenzionale, però, spesso l'agire si limita a essere duro lavoro, perché state cercando di fare accadere, in questo momento, più di quanto possiate ottenere col puro agire. Se pensate alla realizzazione del vostro pensiero e poi farete seguire un'azione ispirata, scoprirete che il vostro futuro è pronto e che sta solo aspettando voi e potrete agire per gustare i frutti del vostro autentico potere creativo, invece che cercare invano di creare attraverso l'azione.

Gran parte del processo creativo viene compiuto a livello vibrazione.

Pensando al risultato che desideravi prima di cominciare la conversazione, avresti ricevuto uno slancio creativo che ti avrebbe aiutato a veicolare con più chiarezza quello che desideravi dire. Nelle interazioni con gli altri e nelle trattative, mirando, mentre si entra nel segmento, a badare a quanto avete in comune; concentrandovi sugli elementi in armonia; prestando scarsa attenzione a ciò su cui non siete d'accordo e molta su ciò su cui siete d'accordo. Questa è la soluzione di tutti i rapporti. Il guaio nella maggior parte dei rapporti è che spesso si scorge l'unico dettaglio che non piace e vi si presta quasi tutta la propria attenzione. Quindi per la Legge dell'Attrazione, si sollecita soltanto ciò che non si vuole.

SI PUO' ESSERE RICCHI SENZA LAVORARE?

Considerando questi due desideri separatamente si supera il dilemma: se una pernotta vuole la ricchezza, ma crede che arrivi solo attraverso il lavoro, non può diventare ricca, perché non vuole fare la sola cosa che, ritiene, possa portarla; se però considera la ricchezza in sé, non collegandola al lavoro cui si oppone, sarà in grado di attirarla. Hai trattato un punto molto importante: si tratta di desideri, o delle credenze, conflittuali. La soluzione è semplice: basta smettere di considerare l'aspetto conflittuale e concentrarsi sull'essenza di ciò che ci vuole. Se si vuole ricchezza, si pensa di meritasela e ci si aspetta che arrivi per il semplice fatto che la si vuole, non c'è contraddizione e la ricchezza giungerà. Lo stato d'animo vi guida a selezionare i pensieri contradditori.

Comunque la persona in questione si è tormentata inutilmente; avrebbe soltanto dovuto prendersi tempo e schiarirsi idee e pensieri.

Quando ci si sente in una situazione competitiva, a vincere è sempre la persona che ha le idee più chiare riguardo a ciò che vuole e che lo aspetta più intensamente. E' la **legge**. Se nella competizione c'è un'utilità, sta nel fatto che stimola gli individui.

COME OTTENERE DI PIU' CIO' CHE SI VUOLE

Forza di volontà! Che significa << determinazione >>, e determinazione significa << pensare intenzionalmente >>. Ma tutto ciò potrebbe fare pensare a qualche duro lavoro. Invece basta pensare a ciò che si desidera, in modo coerente e durante l'intera giornata, e la Legge dell'Attrazione si occuperà di tutto il resto. Non si può in un solo istante fare la cernita di ciò che si vuole o non si vuole riguardo a ogni aspetto della propria esistenza, ma si può, proprio adesso, definire che cosa si preferisce da qui in avanti. Facendo questo, segmento dopo segmento, si trova una nuova lucidità e la spirale ritorna positiva. Ora che avete compreso queste regole siete destinati a vivere esperienze magnifiche, perché ormai avete il controllo delle vostre esperienze e la Scienza della Creazione Intenzionale vi porterà ovunque deciderete. Segmento per segmento, aprirete la strada alla vostra vita, inviando nel futuro potenti penti pensieri per prepararlo per il vostro gioioso arrivo. Prestando attenzione al vostro stato d'animo, imparerete ad allineare i vostri pensieri col vostro Essere Interiore e con chi siete veramente, diventando il Permettente che siete nati per essere, destinati a una vita di appagamento e gioia infinita.

METODI PER ALLENARSI

Meditare, utilizzare il Laboratorio Creativo ed abituarsi a Finalizzare i segmenti.

La meditazione

E' un segmento in cui desideriamo acquietare i nostri meccanismi di pensiero e ascoltare il nostro Monto Interiore. E' un metodo per distrarsi e distaccarsi dal fisico, in modo da avvertire ciò che c'è al di là di esso. Ci sono motivi diversi per cercare questo distacco, ed è importante che, quando si entra in questo segmento, si individui il proprio. (staccarsi da un mondo che vi confonde, o perché volete un attimo di riposo). Noi incoraggiamo la meditazione perché apre un passaggio che vi permette di collegare l'IO Interiore, col vostro io consapevole. Vi permette di allinearvi con la vostra concentrazione interiore.

Il Laboratorio Creativo

Usando questo metodo entrate invece nel segmento in cui volete pensare in modo dettagliato e preciso a ciò che volete e, attraverso la Legge dell'Attrazione, generate quindi chiarezza. In altre parole, volete considerare ciò che desiderate in modo tanto specifico da indurre il potere dell'Universo ad accelerare la vostra creazione. Durante il Laboratorio, guidate i vostri pensieri nella direzione di ciò che desiderate, allineando i vostri pensieri coi desideri che, in questo momento la vita vi ha aiutato a identificare. Nel vostro mondo fisico, non si può avere un'esperienza fisica finché non la si è creata nel pensiero. Così, il Laboratorio è il luogo in cui si pensa intenzionalmente e si comincia ad attrarre deliberatamente ciò che si vuole.

Il metodo del finalizzare i segmenti

Sta nel riconoscere che, uscendo da un segmento ed entrando in un altro, gli obiettivi cambiano e quindi ci si ferma per individuare che cosa si vuole ora. Il Finalizzare i Segmenti è il metodo con cui si eliminano gli ostacoli più insidiosi per la vostra Creazione Intenzionale: l'influenza di altri, che possono avere scopi differenti dai vostri, e l'influenza delle vostre stesse vecchie abitudini.

Esempi per attrarre le cose che desidero:

Voglio una salute perfetta! Mi piace sentirmi bene. Mi piace il mio corpo, quando sta bene. Ricordo con piacere tutte le volte che il mio corpo è stato bene. Vedo intorno a me molte persone in ottima salute ed è evidente che a loro piace avere un corpo che sta bene. Quando faccio simili pensieri, sto bene. Questi pensieri sono in armonia con un corpo sano.

Voglio essere ricco! Ci sono molte cose meravigliose a portata di mano in questo mondo magnifico e il benessere economico rende accessibili molte di queste. Poiché la Legge dell'Attrazione reagisce ai miei pensieri, ho deciso di concentrarmi sopratutto sulla prosperità economica, perché comprendo che è soltanto questione di tempo e poi i miei pensieri sulla prosperità troveranno risposta in un flusso incessante di ricchezza. La Legge dell'Attrazione mi porterà gli oggetti della mia attenzione e io ho scelto il benessere materiale.

Voglio ottime relazioni. Mi piacciono tanto le persone simpatiche, intelligenti, vitali e stimolanti, e mi rallegra sapere che questo pianeta né è pieno. Ho incontrato molte persone interessanti e amo scoprirne le qualità che mi affascinano. Sembra che più mi piacciono le persone, più persone che mi piacciono entrano nella mia vita. Adoro la magia di questa spettacolare co-creazione.

Voglio attrarre chi è in armonia con me, che sia fisico o non fisico. Sono affascinato dalla Legge dell'Attrazione e mi conforta sapere che, quando mi sento bene, posso attirare soltanto cose che mi fanno sentire bene. Sono contento di comprendere che la base di ciò che non è fisico è pura energia positiva. Mi piace utilizzare il mio sistema di Guida Emotiva in modo da entrare in contatto con la Sorgente.

Sono un essere che cerca la crescita ed è entusiasmante sapere che questo sviluppo non solo è naturale, ma necessario. Mi piace sapere che la gioia dipende soltanto da una scelta quindi, dal momento che il mio sviluppo è inevitabile, ho deciso di viverlo tutto, con gioia.

Esempio di come superare un convincimento:

Questo è il periodo dell'anno in cui in genere prendo l'influenza.

Quest'anno non voglio prendere l'influenza.

Spero di non prendere l'influenza quest'anno.

Sembra che tutti la prendano.

Questo deve essere un'esagerazione.

Non tutti la prendono.

Infatti, ci sono stati molti anni in cui io stesso non l'ho presa.

Non ho sempre preso l'influenza.

E' possibile che quest'anno l'influenza venga, e se ne vada, senza neanche sfiorarmi.

Mi piace l'idea di essere sano.

Le esperienze che ho avuto con l'influenza mi sono capitate prima di capire che io posso controllare la mia esperienza.

Ora che capisco il potere dei miei pensieri, le cose sono cambiate.

Non è necessario che io prenda l'influenza quest'anno.

Non è necessario che io prenda nulla che io non voglio.

Sono in grado di dirigere i miei pensieri verso ciò che voglio provare.

Mi piace l'idea di guidare la mia vita verso ciò che voglio.

Esempio di finalizzazione di un segmento

"Aspetta, parliamone. Non ho voglia di litigare, perché tu sei il mio migliore amico… Voglio che tra noi ci sia armonia. Voglio che siamo felici insieme."

Adesso vi daremo un'indicazione che, se formulata all'inizio di ogni segmento della vostra esperienza, vi sarà di grande aiuto: "Entrando in questo segmento della mia vita, è mio obiettivo vedere ciò che voglio vedere!" Così, tutto ciò che farete, interagendo con gli altri, vi aiuterà a capire che voi volete armonia; che volete elevare gli altri; che volete trasmettere in modo efficace le vostre idee e stimolare i loro desideri affinché si armonizzino coi vostri.

"Oggi, non importa dove stia andando o che cosa stia facendo, il mio desiderio dominante è capire ciò che voglio vedere. Nulla è più importante del fatto che io mi senta bene."

Tratto dal libro: "innamorarsi dell'amore" di Osho

Cos'è l'amore?

Io non posso definire l'amore, perché l'amore non ha definizione. E' una di quelle cose indefinibili, come la nascita o la morte; come il divino o la meditazione. Non può essere dissezionato, non può essere analizzato, può solo essere vissuto, lo si può conoscere solo attraverso l'esperienza. Posso però indicarti la via per farne l'esperienza.

Il primo passo consiste nel liberarsi dei genitori. Devi liberarti delle voci genitoriali presenti dentro di te, devi liberarti del tuo programma interno, delle restrizioni interiori. Se ti liberi dei genitori presenti all'interno del tuo essere, diventi libero. Per la prima volta proverai compassione per i tuoi genitori, altrimenti no, rimarrai pieno di risentimento. Osserva e prendi nota di quando è tua madre che si muove attraverso di te: fermati, prendine distanza. Fà qualcosa di completamente nuovo, qualcosa che tua madre non potrebbe neppure immaginare. Osserva la tua reazione: fai esattamente ciò che avrebbe fatto tua madre? Se è così, non saprai mai cos'è l'amore, ti limiterai a ripetere la stessa storia: sarà la stessa recita con attori diversi. Non imitare, tiratene fuori; fa' qualcosa di nuovo. Questa novità deve essere introdotta nel tuo essere, solo allora l'amore inizierà a scorrere.

La seconda cosa essenziale è questa: le persone pensano che riusciranno ad amare solo quando avranno trovato un degno compagno, sciocchezze! Non lo troverai mai. Le persone pensano che potranno amare solo quando troveranno l'uomo perfetto o la donna perfetta, è assurdo! Non li troverai mai, perché gli uomini e le donne perfette non esistono; e se esistessero, a loro non importerebbe nulla del tuo amore, non ne sarebbero interessati. E' un'altra idea che ti hanno ficcato in testa: finché non troverai un uomo perfetto o una donna perfetta non potrai essere felice. Ragion per cui ti metti a cercare il partner ideale, non lo trovi e sei infelice. Quando due esseri sono perfetti il loro bisogno d'amore non è uguale al tuo: è di qualità totalmente diversa. Non hai idea di quel tipo d'amore, a te inaccessibile; quindi è impossibile che tu sia in grado di comprendere l'amore. Prima di tutto **devi comprendere l'amore come un fenomeno naturale**; persino questo non ti è accaduto. Prima devi comprendere la parte naturale, quella trascendente verrà in seguito. Fluire e crescere in amore non richiede alcuna perfezione. L'amore non ha nulla a che vedere con l'altro: una persona amorevole ama e basta, così come una persona viva respira e beve e mangia e dorme. Esattamente nello stesso modo, una persona autenticamente viva, una persona amorevole, ama. L'amore è una funzione naturale. Quindi la seconda cosa da tenere a mente è di non pretendere la perfezione, altrimenti non troverai in te alcuna fonte d'amore; al contrario, ti inaridirai: le persone che vogliono la perfezione sono nevrotiche, e per nulla amorevoli. E anche se riuscissero a trovare un amante, pretenderebbero la perfezione, e l'amore verrebbe distrutto a causa di tanta pretesa. Non appena un uomo ama una donna, oppure una donna ama un uomo, entrano subito in gioco le pretese. La donna vuole che l'uomo sia perfetto, solo perché la ama. Come se avesse peccato! Non hai il diritto di pretendere nulla da nessuno: se qualcuno ti ama, sentiti grato, ma non pretendere nulla; perché l'altro non è obbligato ad amarti. **Se qualcuno ti ama, è un miracolo: lasciati ammaliare da questo miracolo!** Le persone invece non si lasciano ammaliare; e per cose da nulla distruggono ogni possibilità d'amore. Non sono granché interessate all'amore e alle sue gioie; sono molto più interessate ai propri trip dell'ego. Prendi a cuore la tua gioia. Prendi completamente a cuore la tua gioia, prendi a cuore solo la gioia; tutto il resto è non essenziale. Ama: amare è una funzione naturale, come il respiro. E quando ami qualcuno, non iniziare con le pretese, altrimenti ti chiuderai le porte fin dall'inizio. Non aspettarti nulla: se ti arriva qualcosa, prova gratitudine; non puoi aspettartelo. L'amore ha bisogno di un clima d'amore, l'amore richiede

E la terza cosa è questa: **anziché pensare a come ricevere amore, inizia a darlo.** Se lo dai, lo riceverai. Non esiste altra via. La gente dà con molta riluttanza; se mai lo fa, dà solo per ricevere, quasi fosse un accordo commerciale. E' una contrattazione, un affare! L'amore non è commercio, quindi smettila di mercanteggiare; altrimenti sprecherai la tua vita non conoscerai l'amore e tutte le cose belle che racchiude in sé…. Certo, avrai un ritorno, e sarà generoso, ma sarà una cosa naturale: ti ritornerà spontaneamente, non avrai alcun bisogno di pretenderlo. Se lo pretendi, non verrà mai; con il tuo pretendere, lo uccidi. Quindi dona. Comincia a donare. All'inizio sarà duro, perché per tutta la vita ti hanno insegnato a prendere, a ottenere qualcosa, non a dare.

Prima liberati dei genitori. E diventerai un individuo: per la prima volta non fai più parte della massa, hai un'individualità autentica. La crescita è questo, e così dovrebbe essere ogni persona adulta. Un adulto è felice nella sua solitudine: la sua solitudine è canto, è celebrazione. Un adulto è qualcuno felice di stare con se stesso. E un giorno, all'improvviso, spunta il fiore e la tua casa è inondata di profumo. E' così che l'amore accade.

Parte prima:

IL VIAGGIO DALL' "IO" AL "NOI"

L'amore non può essere appreso, non può essere coltivato. L'amore acquisito non sarà affatto amore. Se apprendi qualcosa, significa che quel qualcosa viene da fuori, dall'esterno, non è frutto di una crescita interiore, e l'amore dev'essere una tua fioritura interiore, se vuoi che sia autentico e reale. L'amore non è acquisizione, ma trasformazione. **Non hai bisogno di imparare le vie dell'amore, ma di disimparare le vie del non amore.** Una volta rimossi gli ostacoli, tutto riprenderà a scorrere. **La sorgente dell'amore è già in te: è il tuo stesso essere.**

xiii. Oltre dominio e dipendenza

Spezzare il guscio dell'ego.

Quando ami veramente qualcuno il tuo ego inizia a dissolversi e a sciogliersi. Non puoi amare con l'ego, nel momento in cui desideri abbattere ogni barriera tra te e l'altro, l'ego salta su a dire: "Ma così morirai, stai attento!". La morte dell'ego non è la tua morte, la morte dell'ego in realtà è la tua occasione per essere vivo. L'ego è solo un involucro inerte che ti avviluppa: devi romperlo e gettarlo via. Si forma in modo naturale. Raccogliamo delle esperienze, delle conoscenze, della vita che abbiamo vissuto, del passato. Quella polvere diventa ego: si accumula e s'indurisce, diventa una crosta che deve essere rotta e gettata via. Da dove ha origine l'ego? Quando nasce, il bambino è completamente indifeso, inerme, sopratutto il cucciolo dell'uomo: senza l'aiuto degli altri non può sopravvivere. Quasi tutti i piccoli degli animali possono sopravvivere senza i genitori, senza una società e senza una famiglia. Il piccolo dell'uomo è così indifeso che deve dipendere dagli altri per anni, ed è li che si deve cercare la radice dell'ego. Tanta vulnerabilità crea l'ego perché questa debolezza viene erroneamente interpretata dalla sua mente ignorante, e lui si immagina di essere al centro dell'universo. Il bambino vive come un imperatore. In realtà è completamente indifeso e dipendente, e la mamma e il papà, la famiglia e tutti coloro che si occupano di lui lo aiutano a sopravvivere. Non sono loro a dipendere dal bambino, è il bambino che dipende da loro ma, secondo l'interpretazione della mente infantile, questa situazione è la prova che lui è il centro del mondo: tutto esiste solo per lui.

E' in questo modo che si crea l'ego, dalla dipendenza e dal senso di profonda impotenza. Il bambino si crea un ego, è naturale, non ci si può fare niente, bisogna accettarlo. Ma in seguito non è necessario continuare a mantenerlo. L'ego è necessario all'inizio, per far sentire al bambino che è accettato, amato, benvenuto, che è un ospite benaccetto, non un incidente, un frutto del caso. Il padre, la madre, la famiglia e il calore che circondano il bambino lo aiuteranno a crescere forte, radicato, solido. E' necessario, l'ego gli fornisce protezione, ed è un bene: è come l'involucro che protegge il seme. Ma l'involucro non deve restare per sempre, altrimenti il seme morirà: la protezione deve rimanere finché serve, e quando arriva il momento in cui l'involucro del seme deve cadere e svanire nella terra, ciò dovrebbe accadere in modo naturale, così che il seme possa germogliare e la vita possa nascere. L'ego è un involucro protettivo, il bambino ne ha bisogno perché il mondo intero potrà essere indifferente, ma lui potrà sempre avere la casa come riferimento, e da lì ricavare un senso del suo esistere. Purtroppo con il significato arriva anche l'ego. Il bambino diventa egoista, e con l'ego nascono tutti i nostri problemi. L'ego non ti permetterà di innamorarti. L'ego vorrebbe che tutti si arrendessero a te e non ti permetterà di arrenderti a qualcun altro; e l'amore accade solo quando ti arrendi. Obbligare l'altro ad arrendersi è odioso, distruttivo; non è amore. E se non c'è amore, la tua vita sarà senza calore, senza poesia.

xiv. Gli stadi naturali della vita e dell'amore

I primi sette anni sono i più importanti, perchè e la fase in cui si gettano le fondamenta di tutta la vita. E tutto quello che si è fissato nelle fondamenta sarà difficile da rimuovere in seguito. Porrai migliaia di domande, ma non metterai mai in discussione le fondamenta del tuo sistema di credenze. Prima che il bambino abbia formulato una sola domanda gli vengono fornite risposte prefabbricate, filosofie, dogmi, ideologie. E' una situazione ben strana: il bambino non ti ha chiesto di Dio e tu gli insegni tutto su Dio. Perché tanta impazienza? Aspetta! Se il bambino un giorno si mostrerà interessato a Dio e farà delle domande, cerca allora di non parlargli solo della tua idea di Dio, perché nessuno ha il monopolio: presentagli tutte le idee di Dio che sono state sviluppate da persone differenti nelle varie epoche, da religioni, culture e civiltà diverse. Presentagli tutte le idee sul divino e digli: "Puoi scegliere quella che ti attira di più; oppure ne puoi creare una tu, se nulla ti soddisfa". Se ciascuna di queste idee presenta dei punti deboli e tu sei convinto di riuscire a proporne una migliore, inventala tu; oppure, se scopri che non è possibile, allora lascia perdere tutto quanto, non è indispensabile. Una persona può vivere senza Dio, non è una necessità intrinseca. Milioni di persone sono vissute senza Dio, quindi Dio non è un bisogno imprescindibile. Puoi dire a tuo figlio: "E' vero, io ho una mia idea, e anche questa è una combinazione di tutte le idee di questa collezione. Puoi sceglierla, se vuoi, ma non ti dico che la mia è l'idea giusta. A me piace, ma potrebbe non piacere a te". Se per i primi sette anni il bambino viene lasciato alla sua innocenza, incontaminato dalle idee altrui, poi sarà impossibile impedire che il suo potenziale cresca. I primi sette anni sono i più delicati; e sono nelle mani di genitori, insegnanti e parenti. E' una questione di vitale importanza. Proteggi tuo figlio da qualunque tipo di influenza, superati i sette anni a quel punto il primo ciclo sarà concluso. Se un edificio ha fondamenta deboli, e continua a crescere in altezza, quelle fondamenta diventeranno sempre più instabili; ecco perché vedrai che più le persone invecchiano, più diventano paurose.Dopo i primi sette anni, nel ciclo successivo, il bambino conosce le prime manifestazioni delle energie sessuali. Ma si tratta solo di una prova. Se non li si lasci approvare, un giorno all'improvviso si alzerà il sipario e non sapranno cosa sta succedendo. Le persone diventano padri e madri senza sapere minimamente cosa stanno facendo. I sette anni del secondo periodo di vita sono importanti in quanto periodo di prova. I bambini si incontreranno, staranno insieme, giocheranno e si conosceranno.

E questo aiuterà l'umanità a liberarsi dal novanta per cento delle previsioni: se ai bambini tra i sette e i quattordici anni si permettesse di stare insieme, di nuotare insieme, di vedersi nudi, il novanta per cento delle perversioni e della pornografia sparirebbero. E' per la mancanza di questo periodo di prova che nella vita sessuale delle persone mancano i preliminari. E se mancano i preliminari, nulla è frustrante come il sesso. Se ti guardi intorno, troverai mille cose che sono meglio del sesso. I preliminari sono la parte più soddisfacente del sesso, sono i più teneri. Purtroppo per la maggior parte delle persone la vita sessuale è solo una forma di sfogo. Viviamo in un mondo di credenze ben strano: nasciamo dal sesso, viviamo per il sesso, i nostri figli nasceranno dal sesso.. E il sesso è la cosa che viene più condannata, il peccato più grave. E tutte le religioni ci inculcano queste idiozie. Ovunque nel mondo ci sono persone piene di pregiudizi, perché non è stato loro concesso di accettare se stessi. Se hai fatto bene i compiti, se hai giocato con la tua energia sessuale con il medesimo spirito di uno sportivo, e durante quegli anni è l'unico spirito che avrai, non diventerai un pervertito, non ti verranno in mente strane cose di ogni tipo. Non ci saranno ostacoli e non danneggerai l'altro. La tua coscienza sarà limpida, perché nessuno ti ha inculcato idee su ciò che è giusto o sbagliato: sei semplicemente come sei, qualsiasi cosa tu sia. Il terzo ciclo di sette anni ti darà un assaggio di ciò che segue il fare l'amore; ci si innamora. Questi sono gli anni dell'amore romantico. Il sesso è semplicemente nel mezzo. Più lunghi sono i preliminari, più alta è la possibilità di giungere al culmine; e maggiore è la possibilità di giungere al culmine, più alta è la possibilità di una miglior tenerezza dopo il rapporto. (cit. mia: più lunghi, e più intensi sono i preliminari. E' la quantità qualitativa che fa la differenza, magari concentrata anche in poco tempo, magari necessita di anni). Per la fase che segue l'atto sessuale occorre una mente romantica, una mente poetica, una mente che sa essere riconoscente, che conosce la gratitudine. Alla persona che ti ha portato all'orgasmo devi una forma di gratitudine: la fase di tenerezze che segue il sesso è la tua forma di gratitudine. Il sesso può diventare orgasmico solo quando preliminari e tenerezze successive sono in perfetto equilibrio. E la parola "orgasmo" si deve comprendere: significa che tutto il tuo essere - corpo, mente, anima, ogni cosa - è coinvolto in maniera organica. Solo allora diventa un momento di meditazione. Se il sesso alla fine non diventa un momento di meditazione, non lo hai conosciuto veramente. La meditazione nasce dal sesso straordinario. Il periodo dai ventuno ai ventotto anni è quello in cui maschio e femmina possono sistemarsi, possono scegliere un partner. E adesso sono in grado di scegliere, grazie a tutta l'esperienza dei due cicli precedenti sono in grado di scegliere il partner giusto. Non c'è nessun altro che lo può fare per te. E' qualcosa di simile a un'intuizione, non è aritmetica. E' un'intuizione. Dopo essere entrato in contatto con molte, moltissime persone, d'un tratto scatta qualcosa che non era mai scattato con altri; e scatta con una tale certezza e una tale indiscutibilità che neppure tu puoi dubitarne. La certezza è adamantina. Con questo click ti sistemi. Tra i ventotto e i trentacinque anni, due persone iniziano a fondersi l'una nell'altra. Dai trentacinque ai quarantadue anni vi aiuterete a vicenda a entrare sempre più nella meditazione senza il sesso. I due diventano amici. Non ci sono più "marito" o "moglie", quella fase è passata; ha arricchito la loro vita, ora sta maturando qualcosa che è più elevato persino dell'amore. E' amicizia, è una relazione d'amore compassionevole in cui si aiuta l'altro ad andare sempre più in profondità dentro se stesso, a diventare più indipendente, a diventare più solo, come due colonne di un tempio che reggono il medesimo tetto: vicine, ma separate, indipendenti e sole. Dai quarantanove ai cinquantasei l'unica cosa significativa che rimane è questa solitudine. Dai cinquantasei ai sessanta tre ti realizzi rispetto a ciò che devi diventare: il tuo potenziale si compie, dai sessanta tre ai settant'anni inizi a prepararti a lasciare il corpo. Ti sei reso conto di essere separato dal corpo attorno ai trentacinque anni. Ti sei reso conto di non essere la mente attorno ai quarantanove. E se le cose si sono evolute lungo questo corso naturale, si muore con una gioia immensa.

Con una profonda estasi; ci si sente benedetti perché la vita non è stata inutile e alla fine si è trovata la vera dimora. Grazie a questa ricchezza, grazie a questo appagamento, si può benedire l'intera esistenza.

Le fasi possono anche essere vissute in maniera sfasata, e quindi fintanto che non si conclude una fase non se ne comincia la successiva che durerà in maniera naturale sette anni, e potenzialmente strascinata per ulteriore tempo. Alcune cose impediscono il normale svolgersi delle fasi. Non so dir cosa per ora.

xv. La fiamma della consapevolezza.

Quando ti domandi: Come iniziare il viaggio verso l'amore? Il viaggio è già iniziato nel momento in cui poni questa domanda sei in viaggio. Lo si deve riconoscere: inconsciamente sei in viaggio; per questo ti sembra di doverlo iniziare. Riconoscilo, diventane consapevole e quel rendersene conto diventa il primo passo. La domanda non è su come cominciare il viaggio, ma in che modo riconoscerlo. Quando parlo di riconoscimento intendo il diventare consapevoli della natura di questa energia vitale che già si muove. Diventare consapevoli del proprio essere è l'inizio del viaggio verso l'amore. La fine del viaggio è arrivare a essere vigili e presenti a tal punto che attorno a te non esiste più neppure un frammento di oscurità. E nel diventare consapevole, avvertirai una splendida sensazione di fiducia. Questa fiducia fa parte della vita, fa parte dell'amore. Nessuno te l'ha insegnata. La fiducia è intrinseca. E' presente in ogni cellula vivente. Se osservi il respiro noterai la presenza di un livello profondo di fiducia, una sottile fiducia nella vita, priva di dubbi, senza esitazioni. Quando hai fame, vedrai che è la vita a essere affamata dentro di te, non tu. Esiste solo una cosa che puoi chiamare tua, ed è il testimone. Tutto il resto appartiene all'universo; solo il testimone appartiene a te. Quel testimone è la meta del viaggio. Cucinare o pulire diventa un atto sacro, diventa un atto di devozione. Il punto non sta in quello che fai, ma nel come lo fai. Una cosa dev'essere sempre presente, simile a un sottile filo conduttore: sempre di più, illumina di consapevolezza tutti i momenti della vita. L'illuminazione non è che l'effetto complessivo, l'effetto cumulativo di tutti questi istanti messi insieme, di tutte queste fiammelle riunite. Diventa una potente sorgente di luce.

Parte seconda:

L'AMORE E' UN ALITO DI VENTO

Impara la lezione dell'amore

Non pensare che l'amore debba essere duraturo, e la tua vita amorosa diventerà più bella, perché saprai che oggi siete insieme e domani forse vi dovrete lasciare. L'amore entra in casa tua con la freschezza e la delicatezza di un soffio di vento, la riempie di fragranza e la ravviva, rimane il tempo concessogli dall'esistenza e poi se ne va. Non cercare di chiudere tutte le porte, o quella stessa brezza diventerà soffocante, stantia. Nella vita tutto cambia e il cambiamento è splendido: ti arricchisce sempre più di esperienza, amplia la consapevolezza, accresce la maturità.

xvi. Un'infinità di idee sbagliate in testa

L'amore è la sola religione, la sola divinità, l'unico mistero da vivere e da comprendere. Nel comprendere l'amore avrai compreso tutti i saggi ed i mistici del mondo. Nella vita nulla è perenne, neanche l'amore. La vita è un flusso continuo, tutto cambia, è in movimento; nulla è statico, nulla è per sempre. Ovunque al mondo è stato detto in mille modi che l'amore è eterno; quando ami una persona, l'amerai per sempre. Se ami una persona e dopo un po' senti di non amarla più, significa solo che non l'hai mai amata. Ebbene, si tratta di un'idea molto pericolosa: ti fa credere che l'amore sia permanente. Ma così l'Amore diventa secondario, ciò che conta è il suo essere eterno! E l'amore è un fiore così delicato che non lo puoi forzare a essere perenne.

Anche un amore vero continua a mutare. Se comprendi tale mutamento continuo, nel caso in cui la tua compagna - un volta ogni tanto - manifesti interesse per un altro partner, dovrai essere comprensivo, amorevole e attento, così da permetterle di andare dove il suo essere la conduce: questa è un'opportunità per dimostrarle che la ami. Per una vita più leggera, per una vita più giocosa, bisogna essere flessibili. Occorre ricordare che la libertà è il valore più altro e che, se l'amore non ti dà libertà, allora non è amore. La libertà è l'unico criterio: tutto quello che ti dà libertà è giusto, e tutto ciò che la distrugge è sbagliato. Se la tua mente è limpida e pulita sarai in grado di trovare soluzioni a ogni problema che ti si presenterà nella vita. Il passato è passato, bisognerebbe guardare gli uomini con occhi nuovi, la tua situazione è diversa, hai potuto studiare, l'istruzione offre la possibilità di un'indipendenza economica. Ti trovi in una condizione del tutto diversa da quella di tua madre; ragion per cui portarsi dietro la sua rabbia e il suo condizionamento è semplicemente stupido. Perdonala e dimenticala perché, se mantieni questo schema di rabbia, non ti sentirai mai completa. Un uomo o una donna incapace d'amare rimane una persona incompleta, frustrata. La rabbia ti impedisce di amare, amare significa abbandonare la rabbia. Anziché rabbia, amore; anziché odio, amore. Però un balzo quantico simile richiede coraggio. Devi vivere la tua vita, non quella di tua madre (o di chi ti ha cresciuto). Prova compassione per tua madre, non sto dicendo di arrabbiarti con lei perché ti ha condizionata. Così la rabbia rimane, sposteresti solo l'oggetto. Devi abbandonare completamente la rabbia. Tua madre ha bisogno della tua comprensione.

Io sto cercando in tutti i modi di far emergere un nuovo tipo di essere umano che non sia contaminato dal passato, che sia discontinuo rispetto al passato. Tradizionalmente ti hanno insegnato che in amore l'iniziativa spetta all'uomo, non alla donna; andrebbe contro la grazia femminile. Queste sono tutte idee superate, obsolete. Non esiste motivo perché la donna debba attendere che l'uomo faccia il primo passo. Se una donna prova amore per qualcuno, dovrebbe farsi avanti e non sentirsi umiliata se l'uomo non ci sta. Esistono due vie: o diventi consapevole, e l'amore seguirà come un'ombra, oppure diventi così pieno d'amore che la consapevolezza nascerà da sola. Sono due facce della stessa medaglia. Il fiore dell'amore può sbocciare solo dove non c'è ego, dove non c'è alcun tentativo di dominare, in una persona umile che non cerca di essere qualcuno ma è disposta a essere un nessuno. Nella vita esistono cose che attendono di accadere, ma tu sei così occupato che non dai loro spazio, non lasci fiorire l'amore dentro di te. Di ciò che non dovrebbe esistere non si dovrebbe parlare, quindi non ci devono essere tragedie.

xvii.L'amore fa soffrire… e altri equivoci

L'amore, nel senso in cui viene comunemente usata questa parola, non è amore: è desiderio. Nessuno ama qualcosa più della propria libertà; persino l'amore viene dopo la libertà, la libertà è il valore più alto. L'amore è un fenomeno spirituale; il desiderio è fisico. L'ego è psicologico, l'amore è spirituale. La paura non è mai amore, e l'amore non ha mai paura. Per l'amore non c'è niente da perdere, perché dovrebbe avere paura? L'amore si limita a dare. Le persone di solito pensano che il contrario dell'amore sia l'odio, si sbagliano completamente: l'opposto dell'amore è la paura. Crescere significa affrontare la realtà, incontrare la fattualità, l'evidenza, qualunque essa sia. Il dolore è puro dolore, non c'è alcuna sofferenza. La sofferenza nasce dal desiderio che il dolore non esista, dal giudizio che nel dolore ci sia qualcosa di sbagliato. Osserva, diventa un testimone e rimarrai sorpreso. La sofferenza è un fenomeno secondario, il dolore è primario. Quando osservi una certa cosa dentro di te, essa non può penetrare nel tuo sistema; ma lo fa ogni volta che la eviti, che la sfuggi. Solo quando sei assente il dolore può diventare parte del tuo essere. La crescita è un rinascere quotidiano.

Crescere continuerà a essere doloroso, se non accetti la vita e l'amore con i loro alti e bassi. E' bene accettare l'estate, e anche l'inverno. Gli studi condotti dagli psicologi all'epoca della Prima guerra mondiale, e di nuovo durante la Seconda portarono alla scoperta di un fatto alquanto strano: l'età mentale media degli individui non supera i tredici anni; persino un uomo di settant'anni avrà un'età mentale compresa tra i dieci e i tredici anni. Cosa significa? E' semplice: la persona smette di crescere a dieci anni, il corpo prosegue nello sviluppo, mentre la mente invece si ferma. Nessuna società permette che le menti diventino adulte, come mai? Perché le menti adulte sono pericolose per la struttura sociale, sono menti ribelli. L'amore dovrebbe essere preceduto da momenti di musica, di danza insieme, di meditazione. La donna è più fragile; dovrebbe stare sopra l'uomo, l'uomo dovrebbe rimanere fermo, inattivo, in modo che il suo orgasmo non finisca dopo due minuti. Il tuo orgasmo dovrebbe essere la conclusione del gioco, non l'inizio. Inoltre, tieni gli occhi chiusi, in modo che non si lasci inibire dallo sguardo di lei. Ogni essere umano: vittima di stupide ideologie che hanno creato strani sensi di colpa e non ti permettono di essere giocoso. Trasforma l'atto d'amore in un processo meditativo. L'eccitazione è soltanto una fuga dall'infelicità. Visto che non sei più infelice credi di essere felice; ma non essere infelici non equivale a essere gioiosi. La gioia vera è un fenomeno positivo.

xviii. Attrazione e repulsione

Innanzitutto, un uomo e una donna da un lato sono due metà di un intero e dall'altro sono polarità opposte. La loro contrapposizione li attrae: più sono distanti, più forte sarà l'attrazione; più sono diversi, maggiori saranno il fascino, la bellezza e l'attrazione. Se una storia d'amore non è vissuta in modo estremamente consapevole, creerà inevitabilmente profonda angoscia e grossi problemi. L'approccio femminile e quello maschile sono talmente contrapposti che, se non si esercita uno sforzo consapevole, se la relazione non diventa una meditazione, non si può sperare in una vita pacifica. E' una delle cose a cui tengo di più: fare in modo che amore sessuale e meditazione siano talmente interconnessi che ogni relazione d'amore diventi automaticamente una crescita comune nella meditazione, e ogni meditazione ti renda talmente consapevole che non avrai bisogno di "cadere" in amore, ma anzi, t'innalzerai. Puoi trovare un partner in maniere consapevole, deliberata. Purtroppo la maggior parte delle coppie non è affatto insieme in meditazione: non si siedono mai insieme in silenzio per un'ora, solo per sentire la consapevolezza dell'altro. Uomini e donne insieme, in profonda amicizia, in una relazione d'amore e di meditazione, come un tutto organico, possono raggiungere la meta in qualunque momento lo desiderano; perché la meta non è all'esterno, è il centro del ciclone, è il nucleo più intimo del tuo essere. Ma lo puoi trovare solo quando sei integro, quando sei un tutto organico, e non puoi esserlo senza l'altro. La meditazione ti dà la capacità interiore di vedere il polo opposto, e in questa comprensione il conflitto svanisce. Ogni conflitto nel mondo è causato dall'incomprensione. La medicina cura la tua parte materiale, la meditazione guarisce la tua parte spirituale. Con la meditazione l'altro diventa il paradiso. Scoprirai che l'odio va e viene: non uccide l'amore anzi, lo rende più forte. La bellezza sta' nella totalità, con la vetta la valle diventa uno splendido panorama. Vista dalla vetta la valle è meravigliosa, vista dalla valle la vetta è maestosa. Non pensare più che l'odio sia contro l'amore: gli è complementare.

xix. Abbandona il club dei cuori solitari

Il vero amore non è un tentativo di combattere l'isolamento. Il vero amore è aiutarsi reciprocamente a trasformare il senso di isolamento in solitudine: se ami una persona, l'aiuterai a essere sola; non cerchi di riempirla, non cerchi di completarla in qualche modo con la tua presenza. Ogniqualvolta noti che l'amore va contro la tua libertà, sappi che nel nome dell'amore stai facendo tutt'altro.

Usa la libertà come criterio: l'amore dona libertà, ti rende libero, ti libera. Quando l'amore si deteriora diventa possessività, gelosia, lotta per la supremazia, politica, dominio, manipolazione. Quando l'amore spicca il volo è libertà, libertà totale. Ogni crescita richiede amore, ma amore incondizionato. Ama incondizionatamente, non chiedere nulla in cambio. Riceverai moltissimo, questo è un altro discorso, ma sarà un ritorno spontaneo; pertanto non fare l'accattone: in amore, sii un imperatore. Dona il tuo amore semplicemente, e osserva cosa accade: ti ritorna moltiplicato mille volte. Se rimani in attesa, e ti aspetti un ritorno, l'altro sente che lo stai manipolando. L'atto più immorale del mondo consiste nell'usare l'altro come un mezzo.

Ogni essere umano è un fine in se stesso.

L'amore ti tratta come un fine in te stesso, non ti risucchia in un mondo di aspettative, qualunque esse siano. Ama, muovendoti però con estrema cautela: stai camminando su un suolo sacro. Quando ami una persona, amala come se fosse una divinità, niente di meno. Amala come una dea, e l'amore diventerà venerazione. Solitudine significa purezza, solitudine significa che sei semplicemente te stesso. Due sono i tipi di amore: il primo è l'amore che accade quando ti senti solo, entri in relazione con l'altro mosso dal bisogno; il secondo tipo sorge quando non ti senti solo, ma sei solo. Nel primo caso ti muovi per ottenere qualcosa, nel secondo ti muovi per donare qualcosa. Chi dona è un imperatore. Il buio generato dal sentirsi soli non può essere contrastato direttamente. E' essenziale per ogni essere umano comprendere che esistono alcune cose fondamentali che non si possono cambiare. Questa è una: il buio, il sentirsi soli, oppure la paura dell'isolamento non si possono contrastare direttamente. Il motivo è che tutti questi fenomeni non esistono, sono semplicemente l'assenza di qualcosa, proprio come il buio è solo assenza di luce. Devi lavorare in funzione della luce, perché essa è positiva, esistenziale, ha un'esistenza autonoma. Nei dizionari isolamento e solitudine sono sinonimi, ma l'esistenza non dà retta ai dizionari, e nessuno finora ha tentato di creare un dizionario esistenziale che non sia in contraddizione con l'esistenza. L'isolamento è un'assenza, perché non conosci la tua solitudine: hai paura, ti senti solo, per cui ti aggrappi a qualcosa, a qualcuno, a una relazione, solo per tenerti stretta l'illusione di non essere solo; ma in fondo sai di esserlo, e ciò ti causa profonda sofferenza. Non rimanere stabile, non puoi aggrapparti a nulla in un mondo che muta. Dio era una strategia, era un espediente, un desiderio di una mente infantile. Ogni sforzo fatto in passato per sottrarsi alla solitudine è fallito, e continuerà a fallire, perché va contro le leggi fondamentali della vita. Ciò di cui hai bisogno non è qualcosa in cui dimenticare la tua solitudine, ciò di cui hai bisogno è la consapevolezza della tua solitudine, che è la realtà. Rendersene conto, farne l'esperienza, è bellissimo, perché rappresenta la tua libertà dalla massa, dagli altri. E' la libertà dalla paura di sentirsi soli. Tutti i problemi sono l'assenza di qualcosa. Una volta che scopri qual'è la controparte positiva dell'assenza, ricercala. Nel momento in cui la trovi, avrai trovato la luce e il buio sarà scomparso. Per fluire occorre la presenza dell'altro, senza non esiste alcun fluire. L'amore è un bisogno naturale, è come il cibo. Ama l'altro, ma donagli completa libertà. Ama l'altro, ma sin dall'inizio metti in chiaro che non stai vendendo la tua libertà. Se ami davvero l'altro, gli darai libertà assoluta: è questo il dono dell'amore. E quando c'è libertà l'amore risponde con trasporto. Per cambiare se stessi non basta fare un giuramento o prendere una decisione. Devi arrivare a una comprensione. Nel momento in cui sei da solo, il falso inizia a disintegrarsi e il reale represso inizia a manifestarsi. La folla è un elemento essenziale per la sussistenza del falso sé. Nel momento in cui sei per conto tuo, ti assale il panico. La meditazione è soltanto il coraggio di stare in silenzio e da soli.

Non morire prima di avere realizzato il tuo essere autentico. Se non ci si sente felici in una situazione, in uno stato d'animo, qualunque esso sia, se ne dovrebbe uscire; altrimenti diventano un'abitudine, e a poco a poco si perde la sensibilità. Ricorda sempre di giudicare ogni cosa in base al tuo senso di benessere interiore. La crescita personale richiede un movimento continuo da una polarità all'altra. Vivere sempre in relazione significa vivere dentro i confini in cui puoi incontrare l'altro. Le persone che vivono solo nell'amore, dunque, a poco a poco diventano superficiali; la loro vita perde di profondità. E le persone che vivono solo di meditazione diventano molto profonde, ma la loro vita manca di colore, è priva di danza estatica, non ha la qualità orgasmica dell'essere. Più ampio è il movimento, più ricca sarà la tua vita. La vita dovrebbe essere al tempo stesso complessa e semplice. E' necessario cercare di continuo questa armonia, altrimenti la vita diventa monotona, con una sola nota che si continua a ripetere, senza però poterne far nascere un'orchestra. Una volta compreso che vi meritate a vicenda, tutte le critiche, i lamenti le lagnanze sono finite.

xx. Anime gemelle o compagni di cella?

Noi tutti viviamo ispirandoci alla fantasia, ai romanzi, alla poesia, alle storie da film. Tutto questo ha dato un'impressione sbagliata all'umanità: l'impressione che quando c'è l'amore tutto il resto andrà a posto. Fin dall'infanzia ci hanno trasmesso l'idea che tra moglie e marito c'è sempre armonia, che tutto va sempre bene, che si sta sempre insieme, ci si ama continuamente, non si litiga. Tutta questa ideologia costituisce il problema. Create un inferno, solo perché vi aspettate il paradiso. L'amore dovrebbe essere una relazione amichevole in cui nessuno è superiore, in cui nessuno decide tutto, in cui entrambi i partner sono pienamente consapevoli di essere diversi, di avere approcci di vita diversi, modi di pensare diversi, e pur con tutte queste differenze si amano. Essere insieme è una grande scuola: si impara a perdonare, a dimenticare, a comprendere che l'altro è umano, come te. E' sufficiente saper perdonare. Lascia perdere l'idea di un'armonia totale, perché non sono idee buone. La realtà è che uomo e donna, sono entrambi poligami. La libertà è una cosa che deve essere riconosciuta come diritto di nascita dell'altra persona. Ricorda che la natura ha ragione. Tutte le vecchie tradizioni ti hanno detto che la natura non ha ragione: si deve dividere la natura in giusto e sbagliato; ma la natura è indivisibile, quindi nel dividerla stai solo cercando di fare l'impossibile. L'uomo può avere solo un orgasmo, mentre la donna può avere orgasmi multipli. La donna non perde energia, anzi, il suo primo orgasmo le dà la spinta per averne altri, e si ritroverà capace di avere almeno mezza dozzina di orgasmi in una notte. Se uomini e donne si amano davvero, si aiuteranno a disperdere i condizionamenti del passato. Il più giovane crimine che l'umanità ha commesso: far sentire in colpa le persone. Trasforma la tua vita in una splendida barzelletta. La trascendenza nasce dall'esperienza. Tu esisti in quanto essere sessuale. Nel momento in cui lo accetti, il conflitto che si è creato nel corso dei secoli inizia a dissolversi. I due estremi della vita, l'inizio e la fine, sono simmetrici. Quando c'è repressione, è sempre presente l'ossessione. Il problema è la perversione, non il sesso. Il punto è come trascendere l'ideologia perversa della società, la sua paura del sesso, la repressione e l'ossessione del sesso. E' il sesso a creare i problemi più grossi per l'ego. Come mai tra sesso ed ego esiste un conflitto? Perché il sesso è un ambito della vita in cui non si può essere egoisti, in cui l'altro diventa più importante di se stessi: la tua donna, il tuo uomo diventa più importante di te. In una relazione amorosa l'altro diventa molto, molto importante, immensamente importante.

pag. 210

xxi. L'amore e l'arte della non azione

Parte terza:

DALLA RELAZIONE AL RELAZIONARSI

xxii. "Amore" è un verbo …

RICAPITOLIANO E RIPETIAMO CON PAROLE DIVERSE

Alcune persone a me care non apprezzano la figura di Osho, di Don Miguel Ruitz e degli Hicks ritengono sia un approfittatore, che ammalia con bei discorsi e poi si arricchisce indebitamente. Una figura contro i propri valori, contro la propria religione. Contro la propria fede.

Io non sono della stessa idea.
Ritengo anzi sia importante conoscerne il pensiero, per poter scegliere se distanziarsene nettamente o se prendere degli spunti o se seguirlo per filo e per segno.

Reputo importante essere consapevoli.
Essere curiosi. E non fermarsi davanti alle risposte di comodo, o alla superficie ne soprattutto di fronte ai "tabù".
Bisogna avere il coraggio di guardare in faccia alle cose, capire bene di cosa si tratta.

Ho rielaborato questo libro per:

i. Rileggerlo velocemente e ripassarne i concetti. Come fossero degli appunti di scuola, una sorta di riassunto, ma rielaborato. Modificando tempi verbali, (mettendo al presente le cose giuste da fare ed al passato tutto quel che si potrebbe fare di sbagliato).
ii. Sostituendo alla figura predominante e centrale del guru una posizione neutrale, ed eliminando tutti i riferimenti e le strategie per auto pubblicizzare l'autore o altri riferimenti a lui indirettamente collegati.
iii. Aiutare a diffonderne i contenuti del libro "innamorarsi dell'amore"
iv. Farlo leggere alle persone a me vicine. Credo che acquisire le capacità lessicali e dialettiche possa permettere una qualità di vita migliore tra me e le persone vicino a me su queste tematiche estremamente importanti.

Questo mio lavoro vuole inoltre invitare a leggere il testo integrale originale, che non può essere minimamente espresso ne riprodotto in maniera alcuna ne esaustiva da questo mio manoscritto. Quindi leggerete il testo originale e dopo averlo letto, questo rielaborato può essere un comodo modo per ripercorrerlo velocemente.

Mia intenzione proseguire e fare cosa analoga con altri manoscritti che ritengo particolarmente rilevanti. Ho notato che i contenuti di molti testi che ho letto si sovrappongono parzialmente ed affrontano le stesse tematiche viste da diversi punti di vista. Una maggior comprensione e consapevolezza può derivare dal mixare creativamente diversi di questi contenuti. Credo che questo cammino mi possa arricchire.

LIVE UPPER LEVEL

Questa foto l'ho scattata per quel faro, nel porto di Imperia. In memoria di un vibrante desiderio ardente.

Per voltare pagina andai in Thailandia.. durante quel viaggio, sopratutto interiore, realizzai che "Amare Realmente Induce Amore" e da lì prese forza la spirale positiva di pensieri ed azioni che mi hanno condotto fino a questo libro.

Ho voluto racchiudere tutto ciò in un marchio, che mi sono anche tatuato, un brand, che ha una piccola ed elegante spirale.

Rappresenta il desiderio ardente di ravvivare ed espandere la spirale dei pensieri positivi …

e tu? Sei pronto per "LIVE UPPER LEVEL"

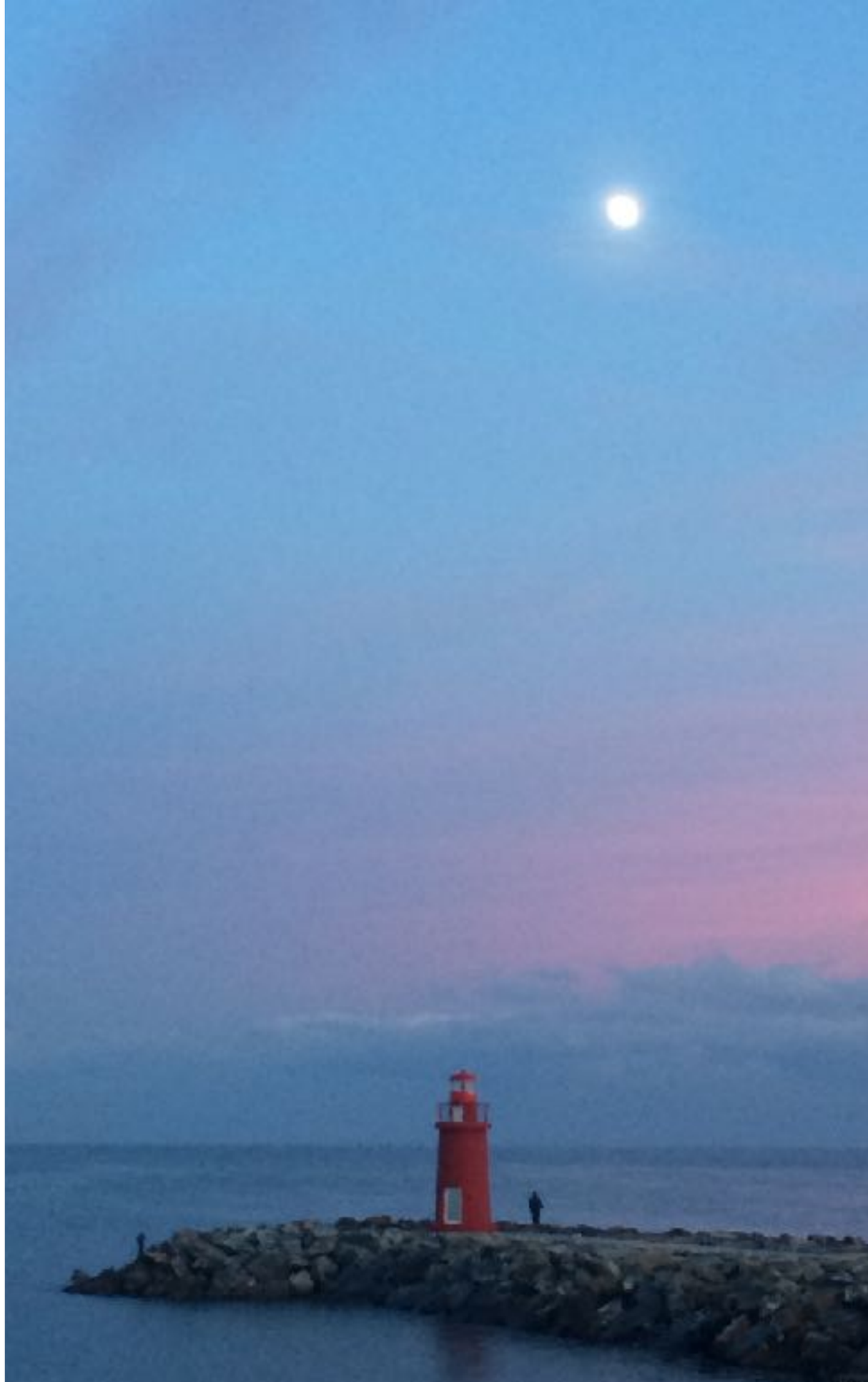

Foto artistica di Matteo Basei scattata da Daniele Madia dal Restaurant Concept Bar "OneApple" di Fulvio Fantolino & co. a Montecarlo, GP F1 2011

Ringraziamenti particolari li rivolgo a:

Ezio Fregnan, Vittorio Eugenio Savasta Fiore, Simone Zoja, M° Giacomo Agazzini, Fulvio Fantolino, John Elkann, Sergio Marchionne, Jeff Bezos, Valer Cantino, Filippo Santoni De Sio, Massimo Temporelli, Paolo Ferrero, GGDA, GGA, E.R.

PS. Perché ho scelto questi tre libri:

perché ti ho appena fatto risparmiare anni. Prima che tu inciampassi per caso in ognuno di loro, e li leggessi, e comprendessi. In un unicum… credo se dovessi fare un bilancio della mia vita, se potessi far viaggiare nel tempo questo manoscritto mi sarei fatto risparmiare 10 anni di sofferenze e vita che avrei potuto spendere esprimendo maggiormente e con più efficacia e soddisfazione il mio potenziale.

Rielaborazioni di:

MATTEO BASEI

Dei seguenti libri:

- **“i 4 accordi” di Don Miguel Ruitz**
- **“La forza dell’attrazione” di**
- **“Innamorarsi dell’amore” di Osho**

Si consiglia fortemente la lettura di:

- **“i Barbari" di Alessandro Baricco**
- **“il tempo dei nuovi eroi” di Oscar di Montigny**
- … altri scritti di **Matteo Basei**

Matteo Basei

Azionista EXOR NV ed ideatore del Circolo dell’innovazione.

Si occupa da più di 12 anni (attualizzato nel 2018) di Trading, Digital, Soft Skills e Startup. Che significa che studia e si appassiona e “vede gente e fa cose” nella galassia del Change Management, del Project Management, della Digital Trasformation, delle speculazioni, di Modelli organizzativi, di Management dell’informazione e della comunicazione aziendale. Di psicologia del cambiamento, psicoterapia.. bla bla bla

Nato nel 1990, è un imprenditore italiano. Un filosofo. Un idealista sognatore romantico. Un amante della buona cucina ed ama viaggiare. Oltre al presente libro ne ha scritti altri, ed altri ne continuerà a scrivere, ma su questa copertina non potrete trovare indizi.. andate a cercare sul web. Cercate di incontrarlo di persona.

Se avete paura, siete depressi, sconfortati, o in qualche modo in difficoltà.. avete un alleato rivolgendovi a lui. Non disperate, e non abbandonatevi mai alla mediocrità (come diceva sempre Sergio Marchionne) perché, come dice Oscar Farinetti, il più è da fare; per questo il futuro è meraviglioso.