TRE PRINCIPI®

Autore: Simona Ronchiadin
Titolo: **Fai pace con il cervello**
Sottotitolo:
Tre Principi per vivere una vita più ricca e appagante
Collana: Tre Principi

ISBN: 9788896084151
Proprietà letteraria riservata
Prima Edizione: 2015

Tre Principi®
è un marchio registrato da Alessandro Saramin e Chiara Grandin
ed è utilizzato con il loro permesso

Introduzione: Alessandro Saramin
Revisione: Monica Fava, Giulia Rossi
Impaginazione: Massimo Giacalone

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo volume può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa in alcuna forma o con alcun mezzo, elettronico, meccanico, in fotocopia, in disco o in altro modo, compresi cinema, radio, televisione, senza autorizzazione scritta dell'Editore.
Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume-fascicolo dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n°633.

Errekappa Edizioni
Carpi, MO
www.errekappa.net

FAI PACE CON IL CERVELLO

TRE PRINCIPI PER VIVERE UNA VITA PIÙ RICCA E APPAGANTE

Simona Ronchiadin

Introduzione di Alessandro Saramin

errekappa edizioni

All'infinita Intelligenza
che dà forma al mondo e a tutti gli esseri viventi

NOTE PER LA LETTURA

All'interno di questo libro ho usato delle storie per rendere più comprensibili alcuni passaggi, che con il solo insegnamento rischiavano di perdersi in un mare di parole.
Tutte le storie che ho usato sono frutto della mia esperienza professionale e privata; per proteggere la privacy delle persone coinvolte, ho modificato i nomi e alcuni particolari, così da far passare solo il messaggio fondamentale.

PER SEMPRE GRATA

In ogni luogo e in ogni tempo sarò per sempre grata ad Alessandro Saramin che mi ha introdotto nonostante i dubbi e la mia reticenza alla grandezza dei Tre Principi con un acume e una sensibilità fuori dal comune.
A Chiara Grandin, perché quando mi perdo nel mio pensiero, è suo il compito di battermi sulla spalla per ricordarmi di puntare il mio sguardo ai principi che regolano l'esperienza umana.
I miei clienti, i partecipanti ai corsi e tutte le persone che traggono del beneficio leggendo ciò che scrivo e conversando con me, si meritano il mio più sentito grazie; ogni volta che vedo i loro occhi illuminarsi mi regalano una delle più grandi gioie.
Alla mia famiglia e a tutti gli amici che nel tempo mi hanno sostenuta e protetta, senza i quali ad oggi non sarei mai riuscita a fare questo lavoro, che amo con tutta me stessa.

PREFAZIONE

Nel viaggio di ogni essere umano arrivano uno o più momenti di svolta, in cui ciò che funzionava prima, non funziona più. E come li ho avuti io, sono certo che siano capitati anche a te, o che magari ti stiano capitando in questo preciso momento. Non è un caso che tu abbia tra le mani questo libro proprio ora. Cosa vogliono davvero le persone? Potrei dire che alla fine dei conti cerchiamo tutti la stessa cosa: felicità, gioia profonda, libertà e in definitiva una pienezza di vita. Cosa serve per sperimentare finalmente tutto questo? Ti dico cosa non ti serve. Non ti servirà lavorare all'infinito su di te e faticare per cercare di aggiustare i tuoi difetti ed eliminare i tuoi punti deboli. Non ti servirà motivarti di più o avere più forza di volontà. Non ti servirà rincorrere il prossimo obiettivo con la speranza che lì, in quell'orizzonte ideale, troverai finalmente quello che cerchi e che pensi di non poter trovare dove sei ora. Lo hai già fatto per molti anni. E sono certo, che non abbia funzionato granché, come non ha funzionato per nessuno di noi. Tutto quello di cui hai bisogno è RISVEGLIARTI.
Negli ultimi 20 anni ho esplorato metodologie, tecniche, approcci per aiutare le persone a sentirsi davvero bene. Ho tradotto molti famosi libri di PNL (Programmazione Neuro Linguistica), disciplina che ho insegnato per otto anni ritenendola estremamente valida

nell'aiutare gli altri a vivere la vita che amavano.
Poi, ho avuto questo incontro con l'approccio dei Tre Principi. Non si tratta di tecniche o teorie. Ma di principi, che agiscono costantemente nella nostra vita e creano in continuazione l'esperienza che di essa abbiamo. Un po' come la legge di gravità: che tu sia o meno a conoscenza della sua esistenza, la legge di gravità esiste ed esercita costantemente la sua azione su di noi. I Tre Principi fanno lo stesso. Questa collana editoriale nasce con il preciso scopo di risvegliare quante più persone possibili alla magnificenza della vita, grazie alla comprensione di come funzioniamo e di quanto in realtà sia semplice vivere meglio, infinitamente meglio di quello che abbiamo fatto fino ad ora. A questo punto potresti star pensando: ma quali sono questi Tre Principi? Ottima domanda. Prima di risponderti però permettimi di dire questo. Se hai ascoltato una splendida canzone nella tua vita, o ti è capitato di vedere un panorama mozzafiato e qualcuno ti ha chiesto poi di descriverlo, sono certo che sarà stato difficile trasferire a parole le sensazioni che hai provato nell'ascoltare quella musica o nell'incanto di quel panorama che si stagliava davanti ai tuoi occhi. Sarebbe molto più semplice far ascoltare loro la stessa musica invece di spiegarla, mostrare lo stesso panorama invece di descriverlo.
Pensiero, Mente, Coscienza. Questo è il nome che diamo ai Tre Principi. Ma queste sono semplici parole, a cui forse negli anni hai dato tanti significati e che po-

trebbero non dirti granché in questo momento. E infatti, non hai bisogno di una comprensione intellettuale dei principi. Non hai bisogno di analizzarli. Per comprenderli, tutto quello che ti è richiesto di fare, è stare in ascolto e aprirti a una nuova comprensione. Leggi i libri e guarda oltre le parole. Ad un certo punto, inizierai a vedere tu stesso qualcosa di nuovo.
Molte persone cercano cambiamenti incrementali, nei quali le circostanze migliorano un po': vogliono essere un po' più sicure, viaggiare, guadagnare di più, migliorare le proprie relazioni, perdere chili, lavorare meno, etc... Non c'è nulla di male in questo, se siamo svegli. Può diventare invece incredibilmente frustrante se siamo assopiti nell'idea che la nostra vita migliorerà solo nella misura in cui le cose andranno esattamente come le vogliamo. Perché nessuno, nessuno di noi ha il controllo su tutto ciò che sta accadendo o accadrà nella propria vita. Ed è solo quando ti svegli alla grandezza della vita stessa che ti rendi conto che non hai bisogno di nessun controllo per viverla. Lascia che la tua comprensione dei Tre Principi ti aiuti a creare lo spazio perché nuove intuizioni emergano da dentro di te. Hai passato tanto tempo ad ascoltare gli altri dirti come avresti dovuto o dovresti vivere la tua vita, ma sono i tuoi migliori consigli quelli che stai cercando. Hai solo bisogno di sintonizzarti con essi, fidarti e seguirli.

Il pensiero che ti ha permesso di ottenere il tuo attuale

livello di benessere, felicità e successo è esattamente ciò che ti impedirà di sperimentare il tuo prossimo livello. Non sei vivo per arrivare sano e salvo alla morte. Non sei vivo per chiuderti nella sicurezza di idee che hanno recintato la tua essenza in un ristretto spazio che non è neppure lontanamente vicino alla tua vera natura. La tua più grande opportunità per una vita di amore, ispirazione, chiarezza, salute e prosperità è, e sarà sempre, qui ed ora. E la comprensione dei Tre Principi ti aiuterà a coglierla.

Il tempo della fatica è finito. Ora inizia il tempo in cui celebrare la vita e fluire con essa seguendo la tua saggezza più profonda e autentica.

Alessandro Saramin
Fondatore e Direttore di Tre Principi Italia

INTRODUZIONE

Prima del 2010 non avevo mai sentito parlare dei Tre Principi. A quel tempo la mia mente era talmente intasata di nozioni, pensieri e tecniche che la prima volta che ne venni esposto non li udii neppure. La seconda volta, li analizzai a fondo, e trassi la conclusione che erano troppo semplici per fare una vera differenza. Ci vollero molti mesi perché mi imbattessi di nuovo in essi e, finalmente, iniziassi davvero ad ascoltare.

Guardando indietro rimango sempre strabiliato di quanto semplicemente e potentemente la comprensione dei Principi ha cambiato in meglio la mia vita, le mie relazioni e il mio lavoro. Attraverso la mia attività di coach, formatore e ricercatore sono stato esposto ad innumerevoli tecniche, discipline, approcci e processi che promettevano una vita più felice, ispirata e di successo. La comprensione di cui parla questo libro è un gradino più in alto per semplicità, profondità e impatto trasformazionale.

I Tre Principi sono verità fondamentali sulla vita la cui comprensione ci conduce con naturalezza in uno spazio di pace mentale, felicità, chiarezza e saggezza dal quale la nostra vita più ispirata emerge spontaneamente.

Conosco Simona Ronchiadin da molti anni e ancora oggi continuo ad essere impressionato dalla sua sag-

gezza quieta, profonda ed illuminante. È stata una delle prime persone ad ascoltarmi parlare dei Tre Principi. La nostra prima conversazione in proposito, avvenuta a pranzo in un ristorante cinese, sovvertiva tutto quello che aveva appreso sull'auto-miglioramento, sul cambiamento personale e sulla felicità nei dieci anni precedenti, ma ciò non le ha impedito di continuare ad ascoltare con mente aperta e avventurarsi nell'ignoto. Oggi Simona è una delle insegnanti più abili, sensibili e lungimiranti che conosca. Guidata da una grandissima comprensione della natura dell'esperienza umana, è capace di ascoltare profondamente e creare uno spazio perfetto in cui i miracoli accadono.
Sono enormemente grato della nostra amicizia. Il solo stare in sua presenza fa emergere profonda calma, benessere e pace mentale, prova vivente che ciò che insegna, funziona. Raccomando a chiunque sia interessato a vivere la vita nella sua massima espressione potenziale a lavorare di persona con lei e lasciarsi stupire da quanto facilmente può avvenire il cambiamento.

Pertanto è con grande onore che ho accettato di scrivere questa introduzione a *Fai pace con il cervello*, il primo libro sui Tre Principi pensato e scritto da un autore italiano, per un pubblico italiano.
Disegnato con intuizione, semplicità e chiarezza, è un libro fuori dal comune che fornisce l'unica realizzazione che ti serve per trovare più amore, gioia e saggezza

nella tua vita. Qui non troverai processi da imparare, discipline da sviluppare, esercizi da praticare o tecniche da ricordare. Gli insegnamenti in questo libro sono pura saggezza, profonde gemme di illuminazione che ti trasformeranno mentre lo leggerai, se avrai orecchie per ascoltare ed occhi per vedere.
Simona non si presenta come una guru, una maestra di vita o un'esperta, ma come una viaggiatrice che ha visto qualcosa di meraviglioso da condividere.
Per questo ti invito a leggere *Fai Pace con il cervello* con mente sgombra e cuore aperto. Sarai accompagnato passo per passo, con semplicità e grazia, verso la pace mentale, la libertà e la felicità che tutti noi cerchiamo.

PRIME ILLUMINAZIONI

Le intuizioni sono prodotti del cuore, non della testa.
Implicano il vedere, non il pensare.
George Pransky

Ispirazione. Illuminazione. Felicità. Saggezza. Queste sono le quattro direzioni a cui ho guardato mentre scrivevo questo libro, con la speranza di avere un pensiero talmente chiaro e cristallino da arrivare a te, con semplicità e grazia.
Che tu sia un giovane curioso alla ricerca di una strada o un adulto al culmine della maturità, sono certa che molto di ciò che stai cercando accomuna tutti gli esseri viventi: è quel senso di perfetta armonia con se stessi, gli altri e l'ambiente che ci circonda.
Non ti servirà cercare a lungo fuori di te e conoscere l'influenza che i tuoi antenati hanno avuto sul tuo sistema familiare per essere felice.
In ogni luogo e con ogni persona potrai sentirti a casa, se realizzi che la vita, nella sua profonda intelligenza, guida il nostro cammino momento dopo momento, solo per fare esperienza di se stessa anche attraverso di te. Sicuramente non sarai esente dagli errori e il tuo umore, come quello di tutti, vedrà giorni buoni e giorni meno buoni, ma non appena il tuo pensiero tornerà quieto (e lo farà, fidati), saprai esattamente dove andare e cosa fare proprio perché sei stato creato perfettamente dotato e abile per vivere.

NOTE DELL'AUTORE

In questo libro non troverai nessuna tecnica per diminuire lo stress o aumentare il tuo successo personale, non ti racconterò come fare a migliorare la tua vita e a creare la migliore immagine di te stesso, né riceverai alcun consiglio per vivere poiché l'unica persona che può capirci veramente qualcosa nella tua vita, sei tu.
Ti parlerò, piuttosto, di come la comprensione dei Tre Principi sia un buon inizio per vivere la vita da sveglio.
Di solito, ogni volta che io e i miei colleghi nominiamo le parole Tre Principi la domanda successiva che ci viene rivolta è: "Quali sono questi Tre Principi?".
Conoscere i Tre Principi è un po' come essere al corrente di come le leggi che governano la materia agiscano nel nostro mondo anche se noi nella nostra vita quotidiana non ce ne curiamo minimamente.
Ti faccio un esempio: già da un secolo sappiamo che una comunissima influenza si trasmette attraverso un virus o un batterio che penetra nelle nostre difese e manifesta la malattia.
Tuttavia, nessuno di noi è in grado di vedere ad occhio nudo un virus, eppure sa che se sta per un certo periodo e in certe condizioni insieme a qualcuno che è malato, primo o dopo con grande probabilità si ammalerà.
Insomma, a meno che non volessimo saltare qualche giorno di lavoro, non ci verrebbe mai in mente di baciare la persona che amiamo mentre è malata, perché

sappiamo che quello è uno dei modi migliori per favorire il passaggio del virus.
Eppure, queste semplici nozioni di base su come virus e batteri possono trasferirsi da un corpo all'altro senza che noi ce ne accorgiamo, a metà dell'Ottocento era pura fantascienza; si pensava infatti che le malattie si trasmettessero attraverso effluvi che penetravano nel corpo attraverso il naso e non si faceva alcun caso se il medico che stava medicando una ferita avesse le mani pulite, anzi spesso si entrava in ospedale per curare una malattia di poco conto e si moriva poco dopo di polmonite.
E non sto parlando del Medioevo, ma di qualche decina di anni fa.
Quando si è capito che tutte le malattie infettive sono generate da alcuni microrganismi che si spostano tra le persone attraverso i fluidi corporei e il contatto, il pensiero umano ha fatto un considerevole balzo in avanti.
Oltre che trovare delle cure più efficaci, si è modificata tutta l'idea che sta alla base della medicina moderna e a nessun medico oggi verrebbe mai in mente di toccare un paziente senza rispettare le basilari norme di igiene.
Conoscere i Tre Principi ti farà un po' lo stesso effetto, il pensiero riguardo a te stesso e alle tue relazioni si amplierà a tal punto che otterrai spontaneamente tutte le risposte che ti servono per vivere sempre in contatto con un senso di profondo Benessere.
"Sì, ma quali sono questi Tre Principi?".

Tre parole dietro cui si cela una comprensione potenzialmente infinita: Mente. Pensiero. Consapevolezza. Ecco svelati i tre doni universali che racchiudono il senso dell'esperienza umana.
Sydney Banks, colui che ha colto questa intuizione e ha iniziato a diffonderla attraverso degli insegnamenti, diceva sempre che i Tre Principi sono inesprimibili e inspiegabili attraverso le parole perché la loro comprensione è al di sopra di ogni logica razionale e possono essere solo intuiti, sentiti, percepiti. E allora come fare a trasmettere il senso di questi insegnamenti?
Ti racconto come il mio maestro l'ha raccontato a me.

Considera la Mente come un'intelligenza che vive in ogni cosa e che regola la vita in ogni sua forma. Ogni tua fibra è viva e perfettamente dotata per fare esperienza della vita attraverso il Pensiero che al di là del giusto e dello sbagliato, ha infinite possibilità di creare la nostra percezione di realtà che sperimentiamo nel corpo attraverso le emozioni e i sentimenti.
Dunque finché vivi avrai infinite possibilità di creare pensieri che danno significato alla tua esperienza e che sono naturalmente predisposti a farti sentire emozioni e sentimenti.
Visto che non esiste limite alla nostra capacità di creazione, esiste un numero infinito di possibilità di ampliare il nostro sguardo sulla vita, andare oltre le nostre personali ferite e guardare le cose in una prospettiva

più ampia e saggia.
Decisamente interessante, non trovi?

Ho cercato di scrivere questo libro guardando in direzione dei Tre Principi, ma senza parlarne direttamente per farti intuire la grandezza di questi insegnamenti al di là dell'approccio, nella sua forma più pura.
Nel procedere con la lettura potresti chiederti come mai ho voluto includere nel titolo la parola cervello, visto che il contenuto del libro non presenta alcuna traccia di teorie per aumentare l'apprendimento e sfruttare al meglio le abilità mentali.
In effetti se leggessi tutto il libro senza questa nota, ti renderesti conto che non esiste alcun apparente collegamento logico con i Principi.
Fai pace con il cervello è un'espressione dialettale molto comune a Roma usata ogni qual volta capita di interagire con una persona molto confusa che parla senza senso, cambia versione alle sue idee milioni di volte e che è talmente tanto agitata da gettare un'ombra inclemente di caos su ogni cosa che la circonda.
Quando l'ho sentita pronunciare durante un meeting aziendale, ho pensato che in effetti era perfetta per raccontare questo libro, il clima interiore con il quale è stato scritto e la saggezza che emerge in ogni cosa, perfino nelle espressioni dialettali.
Aprirmi alla comprensione dei Principi per me è stato come iniziare a vedere un panorama di cui prima non

avevo colto i colori più sgargianti. È stato come sentire un odore che prima non riuscivo a percepire e godermi uno spettacolo, nei suoi molteplici dettagli, senza ricorrere alla moviola.
Ascolta questi insegnamenti, senza lasciarti tentare troppo dall'analisi intellettuale, prendili piuttosto come un sottofondo musicale e goditeli nel corpo, attraverso una bella sensazione.
Questo è il mio più grande augurio e allo stesso tempo la mia speranza.

GUARDATI INTORNO, COSA VEDI ?

***

I ragionamenti dei mortali sono timidi e
incerte le nostre riflessioni
perché un corpo corruttibile appesantisce l'anima e
la tenda d'argilla
grava la mente dai molti pensieri.

Libro della Sapienza 9, 14 - 15

***

Per iniziare a comprendere i Tre Principi attraverso alcune idee che ti proporrò, quel che ti serve è solo una buona dose di disponibilità nel valutare l'impatto che hanno sul tuo modo di sentire la vita. Fidati, non è necessario fare nient'altro.

Nella prima lezione comprenderai che:

- L'ambiente esterno è solo una manifestazione di come percepiamo il mondo
- Ciò che chiamiamo realtà non è affatto reale
- Rimanere aperti a nuovi modi di concepire l'esperienza rende la vita un posto assai più bello

Immagina di aver appena messo piede in una delle città estere che hai sempre sperato di visitare. Hai pianificato da mesi quel viaggio studiando la mappa della città, leggendo qua e là qualche dettaglio storico e facendo un inventario di tutti i luoghi e le opere da visitare nella tua breve vacanza. Ed eccoti lì, finalmente a destinazione. Scendi dall'aereo e ti dirigi verso il primo bus che ti porterà verso il centro dove potrai prendere la metro per iniziare ad esplorare la città. Ti guardi intorno e vedi tutte belle facce, per lo più turisti che come te sono appena arrivati a visitare una delle più belle città del mondo. Ogni tanto ricordi a te stesso che hai lo zaino sulle spalle e che dentro ci sono tutti i soldi che servono per pagare l'ostello che hai prenotato. Sali sulla metropolitana che è l'ora di pranzo e noti solo piccoli gruppi di studenti che si scambiano qualche battuta dopo una giornata di scuola, donne che vanno verso il centro quasi tutte ben vestite e poco altro. Lasci lo zaino esattamente al suo posto perché ti senti perfettamente rilassato e tranquillo. Si avvicina la tua fermata e mentre ti sposti verso le porte in un attimo accade che molte persone decidono di scendere insieme a te e in men che non si dica, ti ritrovi circondato da una fila di persone pronte a strattonarti.
Il treno si ferma, tu scendi e una strana sensazione ti coglie. Con un unico movimento liberi le spalle dallo zaino ed ecco che in meno di un secondo tutto diventa chiaro: ti hanno aperto lo zaino e ti hanno derubato.

Sei all'estero, senza soldi e senza documenti; nessuno da rincorrere o da insultare perché i responsabili sono ben al sicuro sul treno, ormai ripartito. Intontito e annebbiato ti senti perso, vaghi per qualche minuto per i binari della metro e inizi a sentirti arrabbiato, molto arrabbiato. Prenderesti a calci quelle brutte persone che ti hanno derubato e se possibile schiaffeggeresti anche te stesso per essere stato così eccessivamente fiducioso e sprovveduto. Esci dalla metro e sei decisamente fuori controllo, quello che vuoi è solo un agente di polizia. Passano pochi minuti alla ricerca di un poliziotto, poi accade qualcosa dentro di te. Ti guardi intorno e ti rendi conto di essere proprio nel bel mezzo della piazza che da sempre hai adorato di più. Per un attimo, solo per un attimo ti dimentichi di cosa ti è appena accaduto e ti godi il panorama mozzafiato che hai sempre sognato. Poi il pensiero di essere stato derubato, senza un soldo e senza documenti, si riaffaccia alla mente e ti agiti, perdi la sensazione di estrema bellezza e ti muovi veloce verso la prima stazione di polizia. Ne esci dopo qualche ora, con una denuncia in mano, un pass valido per ritornare a casa e con il sollievo per aver messo per puro caso l'altro bancomat nella tasca interna dello zaino.
Sei ancora un po' frastornato, ma molto più tranquillo. Ti dirigi verso l'ostello e tutto ti sembra diverso dalle ore precedenti; le strade che avevi attraversato velocemente e con un senso di terrore ora sono molto più

accoglienti e tranquille, le persone di cui avevi avuto una pessima impressione, ora eccole lì davanti a te disponibili e aperte.
Si direbbe quasi che mentre eri dentro la stazione di polizia, qualcuno abbia cambiato gli elementi della città, rendendola assai diversa rispetto a qualche ora prima.
Ti nasce spontanea una domanda: "Come è possibile, passare per le stesse strade nello stesso giorno e averne due esperienze del tutto differenti?".
Un momento prima il mondo ti appare come un luogo ostile e difficoltoso, un momento dopo, appena sei più calmo, lo stesso ambiente e le stesse identiche condizioni hanno su di te una presa assai diversa e le cose non sembrano poi così drammatiche come te le eri raffigurate.
Ad uno sguardo superficiale si potrebbe pensare che ti senti più calmo solo perché è accaduto qualcosa, un classico colpo di fortuna, che ti ha sollevato dalla penosa situazione in cui eri capitato.

> *Nessuno mai realizza che l'esperienza che facciamo della vita non è frutto di ciò che ci accade, ma è disegnata solo ed esclusivamente all'interno del nostro pensiero e quanto più si è calmi tanto più ci è facile rispondere in maniera adeguata alle circostanze.*

Così quando nei miei corsi introduco questo tipo di idea, quasi tutti i partecipanti rimangono di stucco di fronte a questo cambio improvviso di paradigma, perché di solito ci è più familiare pensare che l'ambiente esterno e gli accadimenti della vita influenzino il nostro modo di sperimentare il mondo.
Quindi, per fare qualche esempio tra i più comuni, potresti pensare che avere una famiglia diversa da quella che hai avuto o essere nato in un Paese con maggiori opportunità e aver accumulato esperienze più entusiasmanti, avrebbe fatto di te una persona più felice e completa di quanto tu sia adesso.
Cadere in questa trappola è un gioco da ragazzi se nessuno ci ha mai mostrato come l'esperienza umana viene creata e misurata di momento in momento dal nostro stesso pensiero.
Ciò che chiamiamo *realtà oggettiva* non ha alcuna in-

fluenza sul nostro modo di percepire l'esperienza perché in ogni istante, noi sperimentiamo solo ed esclusivamente le sensazioni del nostro pensiero e non il mondo.
Detta in maniera semplice: se ti senti sconvolto perché il tuo capo ha trascurato anche per quest'anno la tua promozione e vorresti mandare tutto al diavolo, sappi che quello che stai sperimentando (rabbia, agitazione, delusione, frustrazione) è solo ed unicamente il risultato di come il tuo pensiero agisce su di te.
"Come può essere che quello che mi accade non sia reale? Il traffico in cui mi imbatto la mattina andando al lavoro, mio figlio che non studia e mi manda fuori di testa non sono cose che stanno lì da qualche parte del mio pensiero, ma fatti oggettivi e concreti che influenzano la mia vita e la trasformano in una battaglia quotidiana".
Ecco quello che di solito il primo perplesso di turno dice, mentre tutti gli altri nell'aula annuiscono concordi. Le perplessità nascono su aspetti che comunemente definiamo come *oggettivi*: i fatti storici realmente accaduti, avvenimenti del nostro passato come la nascita di un figlio, la morte di una persona cara, la chiusura di un'attività, gli oggetti di uso comune e alcuni modi di agire che apparentemente accomunano la nostra specie.
Soprattutto chi basa la sua esperienza su aspetti concreti e misurabili della realtà per trarre le proprie con-

siderazioni, non si riesce proprio a spiegare come sia possibile che la realtà sia qualcosa che esista solo ed esclusivamente all'interno del nostro pensiero.
Sono proprio questo tipo di persone che con una certa abilità mi riportano i loro dubbi: "Una sedia, un palazzo e un'intera città esistono anche se non li penso, sono concreti e hanno vita propria. Questa è realtà oggettiva".
Infatti lo è. Una sedia rimane pur sempre una sedia e non hai bisogno di pensarla, per renderla materiale e se anche smettessi di vederla o usarla, continuerebbe ad esistere e ad essere utilizzata da altre persone.
Quel che sto dicendo ha a che vedere con la percezione che abbiamo di tutti i fenomeni che conosciamo ed esploriamo quotidianamente. Siamo stati abituati dai nostri sensi a considerare il mondo come qualcosa di oggettivo e diamo per scontato che la nostra esperienza sia fuori da noi, tralasciando uno degli elementi essenziali che influisce sulla nostra percezione di realtà: *il Pensiero.*
È solo attraverso il *Pensiero* che riconosciamo gli oggetti e diamo un significato a ciò che accade, per cui si può dire di aver fatto esperienza del mondo sotto forma di relazioni, apprendimenti ed eventi, solo se siamo in grado di riconoscerli e dare un significato a ciò che ci accade, altrimenti non esisterebbe. Non in assoluto certo, ma solo per noi e la nostra esperienza.
Cosa intendo dire con questa semplice riflessione?

Che ogni cosa di cui facciamo esperienza, da quella che consideriamo più semplice a quella che invece ci sembra più complicata, viene vissuta solo ed esclusivamente *all'interno di noi*; il mondo, così come lo intendiamo, è sempre una conseguenza di come lo pensiamo e possono esserci *infiniti modi di concepire qualsiasi tipo di esperienza.*

Pensa a una doccia: se hai lavorato in giardino, potrebbe essere una necessità, se invece hai fatto molto sport potrebbe voler dire che puoi goderti un po' di relax, se ti sei appena alzato potrebbe essere un modo per svegliarti definitivamente e iniziare la giornata con mordente.

Ora, se l'esperienza della doccia in solo tre righe ha generato tutti questi significati, pensa a quanti ne potremmo trovare per cose che nel senso comune sono considerate più complesse come una relazione, la sopravvivenza o l'economia.

Ed è interessante notare come per la maggior parte del tempo mentre siamo al lavoro o a fare qualsiasi altra attività, abbiamo l'idea che ciò che stiamo vivendo sia l'assoluta e sacrosanta verità oggettiva. Non in ogni momento siamo disposti a vedere che esistono infiniti significati nell'esperienza di realtà; non uno, non cento, non mille ma infiniti.

> *Il Pensiero è una sorgente creativa infinita che crea costantemente l'esperienza di realtà per ciascun essere vivente.*

Ora, quando dico che il Pensiero crea, non mi interessa sostenere che concorre a manifestare le circostanze della vita, perché nessuno di noi può controllare a lungo ciò che pensa.
Se hai la tendenza a coltivare idee, ragionamenti e pensieri che ti fanno sentire insicuro e agitato, potrai escogitare tante soluzioni operative diverse per sentirti meglio, ma non potrai mai sapere in anticipo quando ti agiterai. Potresti essere calmo mentre cammini al parco immerso nella natura e tutto a un tratto sentirti impaurito per qualcosa che è accaduto o immagini accadrà. La situazione oggettiva non è mutata, ma la qualità del tuo pensiero sì e di conseguenza anche la tua esperienza della realtà.
Ogni volta che rifletto su questo, mi chiedo cosa accadrebbe nella vita di ogni persona con cui abbiamo a che fare, se a poco a poco iniziasse a vedere che il Pensiero è una sorgente infinita ingovernabile, che crea momento dopo momento l'idea che abbiamo della realtà.
Chi ha dei nonni che hanno vissuto la seconda guerra mondiale può capire quando dico che avevano una fis-

sazione quasi maniacale per il cibo di sostanza.
La grande deprivazione subita nella loro giovinezza li ha portati a dare un significato di assoluta priorità all'idea di avere del cibo a disposizione.
La prima cosa che mi dicevano i miei nonni quando li andavo a trovare era: "Hai mangiato?", la seconda era: "Cosa?" e l'ultima, rivolta ai miei genitori era: "Fatela mangiare".
Qualcuno potrebbe pensare che avessi avuto un appetito da uccellino. Grosso sbaglio. A detta di mia madre, sono stata una bambina che si è sempre piacevolmente data da fare a tavola.
Quindi l'idea di essere ben nutrita non era frutto di un mio mancato interesse verso il cibo, ma di un loro sopravvalutato interesse per la nutrizione; agli occhi dei miei genitori ero perfettamente sana e anzi, quasi quasi, avevo bisogno che qualcuno mi regolasse, mentre agli occhi dei miei nonni apparivo come una denutrita.
Dove sta quindi la realtà?
Entrambi mi stavano guardano con gli occhi della loro esperienza; i miei genitori che avevano sempre avuto di che mangiare, sapevano che sarei cresciuta con il necessario perché avevano sempre avuto cibo a sufficienza. Mentre i miei nonni mi guardavano con la sofferenza di chi ha passato giorni a nutrirsi di radici senza sapere se avrebbero mai più messo in bocca una pietanza composta.

> *La realtà di per sé non ha alcun significato, per tutto il tempo esiste e basta. È il nostro pensiero, che vivendo l'esperienza, ne trae significati, conclusioni e il più delle volte considera ciò che vede come assoluto e vero al 100%.*

A questo punto, mi chiedo se stai iniziando a realizzare quali siano le implicazioni di tutto questo nella tua vita. Comincia con l'osservare cosa senti mentre pensi che esistono infiniti modi di concepire la vita e che ognuno di noi vede il mondo attraverso le proprie lenti che variano sulla base della cultura, dell'esperienza e della sensibilità personale.
Pensa a come sarebbe se tutti noi riuscissimo a realizzare questa semplicissima verità.

E se stai pensando: "Lo so, lo so che ognuno la vede come vuole e lo rispetto", ti chiedo di ascoltare queste nuove idee cercando di aprirti ancora più profondamente di così.
Ognuno vede il mondo attraverso il proprio pensiero e mentre lo sta guardando lo percepisce come assolutamente reale e corretto.

> *Tutte le nostre idee su come il mondo va o dovrebbe andare sono arbitrariamente create dal Pensiero che guida il nostro comportamento e il nostro modo di agire nel mondo.*

Dunque potresti iniziare a pensare che, se l'ambiente esterno non ti sostiene nel modo esatto in cui desideri, allora la colpa è del modo sbagliato in cui sfrutti il tuo pensiero e che dovresti fare qualcosa per cambiare.
Probabilmente, viste le circostanze hai provato a vivere più positivamente, cercando in tutti i modi di compiere i passi necessari per cambiare il modo abituale di pensare e sforzandoti per sostituire le vecchie tendenze con quelle nuove.
Posso scommettere che nel tuo vocabolario, oltre ad apparire parole che descrivono processi di lotta, vittoria, determinazione e lavoro, siano frequenti racconti che testimoniano episodi di attesi successi nei giorni buoni e di tormento negli altri, senza neanche considerare questa tendenza un po' comica.
Sì, perché a me fa lo stesso effetto di vedere una vignetta di qualcuno che sale e scende da un treno solo sulla base dell'umore della giornata; quando è contento sta

su e si gode il viaggio meravigliandosi di quanto bella sia la vita, mentre quando il suo pensiero si agita, scende e impreca contro il treno, i passeggeri e la stazione.
Quel che desidero fare, attraverso questi insegnamenti è invitarti a disimparare molte delle cose che hai appreso su come la vita dovrebbe essere e rendere tutto molto più semplice e di buon senso.
Non ti chiederò di imparare alcuna tecnica né di appendere i Post-it sullo specchio del bagno con scritto: "Oggi è una splendida giornata", perché a lungo andare non ti servirà a molto.
Quel che invece ti sarà sempre utile ricordare e sapere è che il Pensiero ha un potenziale creativo infinito e che se rimani abbastanza calmo da creare uno spazio all'interno del tuo solito brusio il tuo Benessere Innato ovvero la materia stessa di cui sei fatto, emergerà spontaneamente.