

il primo passo

e.book

Ispirazioni per i primi passi

Quello di passare un intero anno a conoscere ed evolvere le nostre qualità è un obiettivo alto e nobile.

Sono sicura che questo anno insieme sarà formativo e illuminante oltre ogni aspettativa: ogni cosa buona a cui si danno tempo ed energie per crescere lo è.

Ho passato gli ultimi anni a chiedermi se e come fosse possibile costruire un metodo di comunicazione con gli altri basato sull'unione di tutti gli strumenti che conosco: lo yoga, la meditazione, il reiki, la crescita personale, la psicofisiologia, la filosofia indiana e quel bagaglio che ognuno di noi si porta appresso, costituito dalle esperienze che lo hanno trasformato nella persona che è.

Ho sempre pensato che qualsiasi metodo di conoscenza e guarigione di se stessi dovesse necessariamente essere basato sulla quotidianità. Ho sempre pensato che qualsiasi percorso è efficace solo se tiene conto del nostro essere a tutto tondo, solo se si inserisce bene tra tutto il resto in cui ci impegniamo, solo quando non ci chiede rinunce che non possiamo fare, ma ci invita con ferma gentilezza a pensare a noi, a cambiare prospettiva, a ripensarci ogni volta che possiamo.

Era il Natale di due anni fa, quando ho avuto la prima intuizione. Nella mia formazione, l'intuizione è quella scintilla divina che può scattare in qualsiasi momento, in chiunque, insediandosi tra un pensiero e l'altro.

L'intuizione è un attimo, un battito d'occhi, un respiro appena più profondo: è un istante di connessione con la nostra natura più alta e profonda. L'intuizione, per definizione, arriva quando meno te l'aspetti. E l'unica cosa che puoi fare per non perderla è darle immediata fiducia.

Era il Natale di due anni fa. Avevo steso una tovaglia di plastica sul grande tavolo della cucina e ci avevo sparso

sopra acquerelli, pennelli e fogli. Avevo il mio secondo figlio appeso al busto, assicurato in una fascia porta bebè ed ero pronta per una sessione di disegno creativo e pasticciatura con il fratello maggiore.

“Che cosa voglio dipingere? Cosa voglio fermare, con contorni e colori, di questi ultimi giorni? E cosa voglio augurare a me e alla mia famiglia, per il nuovo anno?”

Ho iniziato a far scorrere la matita su di un foglio, e preso a definire i contorni di una scena familiare di quei giorni: noi quattro- mamma, papà e bimbi- rivolti verso la finestra che guarda sulla valle che si apre davanti casa, avvolti in vestiti di lana, con le mani appoggiate sul termosifone.

Entro la fine del disegno avevo già le idee chiare. “Come posso ricostruire la consapevolezza che ho vissuto in questo momento- rispetto a noi, alle nostre abitudini, alle mie priorità e all'occhio con cui osservo tutto- in ogni giorno? E ad ogni cambio di settimana o di mese?”

Ero arrivata sulla soglia di quella che, poi, è diventata una missione. Avevo bisogno di un'agenda. Non di una di quelle con i giorni che scorrono tutti uguali e vuoti, in attesa di essere riempiti di liste che sono sempre stata incapace di seguire. Ma di un'agenda che tenesse conto di una me fatta di tanti pezzi, di tante emozioni e di tanto bisogno di guardarsi dentro, per crescere. Avevo bisogno di uno strumento di riflessione e sostegno.

Ho preso altri fogli e li ho bucati. Ho sistemato il mio disegno davanti, ho scritto “gennaio” nel foglio successivo e, da lì, ho scritto su ogni foglio una data. Ho rilegato il tutto con uno spago e ho guardato quello che avevo creato, senza nemmeno pensarci, seguendo un pensiero dopo l'altro, mentre in casa tutto rimaneva stabile e ignaro della scintilla che mi era passata dentro.

Avevo creato il prototipo dell'agenda di cui avevo capito di aver bisogno. Avevo seguito la mia intuizione.

Sono passati due anni. A casa siamo diventati cinque e il mio lavoro ha conosciuto vari alti e bassi, come me, come il progetto di questa agenda. Ma, rallentamenti, ripensamenti ed aggiustamenti a parte, se mi guardo adesso mi scopro piena di felicità e di emozione. Ho una tisana calda tra le mani, posso guardarmi indietro e vedere quante cose sono cambiate e mi hanno fatta crescere e posso riprendere le fila di qualcosa di cui ricordo bene l'inizio.

Ho un po' più di esperienza ed un obiettivo invariato, in cui continuo a credere tantissimo. Sono pronta a presentare il mio sogno a chiunque voglia conoscerlo e sperimentarlo.

Benvenuto, grazie di avermi dato la tua fiducia e di aver deciso crescere in questo nuovo anno lasciandoti tentare dai miei suggerimenti. In questo e.book troverai ispirazioni di varia natura per accompagnare il percorso di consapevolezza delineato nell'agenda a cui è allegato. Ogni capitolo di questo e.book riprenderà le parole chiave che aprono i vari mesi dell'agenda e ti fornirà spunti per indagarle al meglio. Troverai brevi saggi e articoli più personali, suggerimenti per costruire o perfezionare la tua pratica yoga e meditazioni da seguire, sarai invitato a scrivere, a leggere, ad indagarti e ad alleggerire il bagaglio di esperienze ed emozioni di cui sei fatto.

Che il tuo sia un buon viaggio.
Che il tuo sia un buon anno.
Che le tue siano tutte buone scoperte.

Ylenia.
Il tempo della crisalide.

Avventura

Capitolo 1

Scrivere una lettera per l'anima

Il tema di questo mese è un invito a cambiare la tua forma pensiero in merito all'inizio, a tutti gli inizi, all'avventura che si apre con questo nuovo anno e a tutte le avventure. Le meditazioni domenicali e gli spunti quotidiani ti guideranno verso il riconoscimento del tuo spazio personale e la distensione di quei confini che mascherano le tue vere e infinite possibilità.

Partiamo da questo presupposto: il nostro corpo è una realtà sensibile capace di incamerare memorie e generare proiezioni, verso fuori e verso il futuro.

Negli esercizi domenicali di questo mese ti chiedo di prendere contatto con ogni parte del tuo corpo, esplorandola, e di lasciare che il tuo respiro e il petto, così come le tensioni delle braccia, delle spalle e del busto intero, si sciolgano. Impegnandoti in consapevoli percorsi di rilassamento delle tue tensioni riporterai a galla quelle parti del tuo vissuto che ti hanno strutturato così come sei.

Puoi considerare il tuo corpo come una grande mappa delle tue esperienze, scritte seguendo un

codice che, sebbene non sia linguistico o razionale, può essere interpretato, se solo impari ad ascoltarlo attentamente.

Ogni esperienza o emozione che hai vissuto fin qui ha aggiunto un dettaglio alla mappa che sei e il tuo dovere di avventuroso esploratore è quello di riconoscere ed indagare ognuno di essi. In questo freddo mese di inizio anno, il tuo compito è quello di mettere in discussione i percorsi che ti immagini di poter seguire da qui in poi, concedendoti la possibilità di rivederli e correggerli.

La programmazione del futuro

La nostra capacità di immaginare e, quindi, programmare il futuro funziona secondo un meccanismo molto semplice e altrettanto difficile da smascherare.

Esperienza → Memorizzazione fisica e mentale dell'esperienza → Proiezione di questa memoria nell'immaginazione e nel pensiero proiettato al futuro.

Quello che si crea, quindi è un circolo vizioso, che, partendo da una data esperienza del passato, la memorizza fino a renderla lo schema di base su cui tutti i pensieri legati al futuro si organizzano. In altre parole, se il tuo corpo e la tua mente hanno fissato nella loro memoria che mangiare il cioccolato fa male, ogni tua immaginazione o programmazione del futuro terrà conto di tale realtà. Questo è un meccanismo conservativo e nobile, messo in atto dalla nostra memoria. Ma, ad un livello energetico, questo è il motivo principale per cui ogni esperienza davvero nuova è tendenzialmente scoraggiata o addirittura ignorata dalla nostra attenzione. Nel lasciare che questo meccanismo agisca inconsapevole e indisturbato, ci neghiamo infinite possibilità: non è detto che il cioccolato faccia davvero male, non è detto che faccia sempre male, come non è detto che non possa far parte delle tue esperienze solo perché non puoi mangiarlo. Indagando le tue tensioni muscolari, puoi cominciare a spezzare il circolo vizioso, che connette la memoria dell'esperienza alla tua capacità di...

