

## FARE CIO' CHE SI ATTIVA SENZA SFORZO

Quanto scrivo nasce dalla voglia di condividere una consapevolezza maturata, che è un punto di arrivo di un percorso iniziato tanto tempo fa. Percorso che è cammino personale, in cui si sono intrecciate esperienze capitate, esperienze cercate, persone incontrate per volontà o per caso, pensieri spontanei e tanto ascolto.

La motivazione che mi spinge a condividere è multifattoriale.

Ciò che vivo adesso come processo interiore lo sento come profondamente connesso all'essere umano, si aggancia a bisogni, necessità, pensieri, che vedo, osservo, ascolto, condivido (in tante forme ma la sostanza è quella) con la maggior parte delle persone che conosco. Cosa ci facciamo qua, come faccio a star bene, come mi libero dalla sofferenza, sono domande che ci siamo fatti tutti e sento che quanto vivo adesso è agganciato ad un'evoluzione in questi termini.

Nasce dalla passione che ho da sempre per gli animali, un mio Talento innato sicuramente, e da quando ho imparato a guardarli davvero con occhi privi di sovrastrutture e aspettative funzionali, essi mi hanno insegnato esattamente queste cose. Suppongo quindi che ci sia una profonda connessione con la vita, le altre forme di vita e la natura in questa consapevolezza, che non sia solo una mia fantasia o momento di vita. Mi viene spontaneo farlo. Stamani mi sono alzata e ho sentito la spinta forte, non il bisogno ma proprio un'energia dentro, che mi chiamava a condividere, a permettere ad altri di far accadere ciò che può accadere.

Ecco quindi, le mie parole.

Che, come anticipo nel video, non sono parole salvifiche, non sono una guru, non sono una maestra, non sono generalità che da sole ci faranno star bene, ma è un vissuto profondo, agganciato alla struttura stessa del vivere e del sentire, che può quindi essere goduto da altri.

Questa consapevolezza nasce da un percorso di vita sicuramente molto vario, attraverso tanti stadi di consapevolezza, ricco di difficoltà e di scelte che hanno richiesto coraggio. Il video serve a raccontarvi un po' questo percorso, qui condivido le informazioni di consapevolezza. Dal video mi auguro che possiate aver colto, attraverso la mia voce e osservando la mia faccia, l'intenzione alla

base di tutto questo: l'amore. Amo gli esseri viventi, amo le persone, gli animali, le piante, anche quelli che non mi piacciono. Li amo, non devo necessariamente farmeli piacere o approvarli. Amarli per me significa stare in relazione senza guardare a condizioni o avversità, accogliere e permettere l'esistenza liberandola da mie aspettative e giudizi. Quindi è con amore e profondo rispetto che condivido tutto questo, augurandomi che sia utile per una vita di sempre maggior libertà e qualità. Se ci sono contenuti che vi urtano, vi infastidiscono, vanno contro ad alcuni principi a cui tenete o alle parole di altre persone a cui tenete, prima di reagire verso di me, fermatevi ad ascoltare a quale sofferenza state obbligando le vostre emozioni, che cosa trattenete, che cosa date per vero senza volerlo mettere in discussione, quali certezze illusorie volete mantenere. Poi mandatemi pure a spigare, sono umana anch'io, posso sbagliare (a dire il vero lo faccio fin troppo spesso) e queste, lo ripeto, sono solo le parole della mia esperienza. Nessuna verità illuminata. Sono umana, come voi che leggete, e questo forse può essere persino più utile.

Infine, vorrei sottolineare, non a mio vanto ma a memoria dell'uguaglianza che intercorre tra tutti noi, la gratuità di questa condivisione. Lo scambio avviene tra unicità, tra essenze uniche che incontrandosi offrono l'uno all'altro la possibilità di vedersi con altri occhi e di trarre dalle esperienze altrui informazioni preziose senza necessità di attraversare ciò che le ha generate. Ricordiamoci che siamo tutti ospiti su questa Terra, che il denaro è una creazione dell'uomo, che adesso ha potere nel sistema in cui viviamo ma che non è sempre stato così e chissà quanto e se durerà. Torniamo ad una naturalità che ci appartiene: quello dell'apertura senza condizioni poiché lì già abitano il dare e il ricevere. Il fine non è quello di avere qualcosa in cambio, non è quello di influenzare nessuno né di attirare attenzione su di me come fossi un esempio da seguire. Semmai può essere un invito a camminare insieme per coloro che sentiranno risuonare come nutrienti per il proprio equilibrio queste parole.

Grazie per l'attenzione, per la lettura di tutto questo.

## QUELLO CHE VOGLIO CONDIVIDERE E' ...

... la possibilità di vivere questa vita e realizzare ciò che siamo portati per fare e soprattutto per essere, facendo semplicemente ciò che in noi si attiva senza sforzo.

Realizzare i sogni è realizzare noi stessi, è realizzare quella parte di mondo meraviglioso, ognuno facendo la sua parte, di cui possiamo godere tutti.

Da sempre vivo una vita ricca di passioni, che ho seguito spesso senza sapere un perché. Mi sono costati rimproveri ed etichette, le cui parole erano diventate verità per me, si erano trasformate in identità assimilate. Cose che mi ripetevano, verità di cui tenevo conto per prendere decisioni, qualità che ero convinta di possedere da cui partivo per costruire progetti. Quanti fallimenti accumulati; d'altronde, le parole che ne facevano parte non erano solo le mie, autentiche, ma erano quelle acquisite, l'opinione giudicante di altri impressa dentro di me.

Un inizio è stato quello di cominciare a osservare quali e quanti giudizi avessi di me, a fare l'elenco di tutti gli "io sono" che mi venivano spontanei, che davo per veri. Un inizio che è stato dato dall'azione più nutriente ed efficace che possa esserci: arrendersi. Cedere alla stanchezza, allo sfinimento, al dolore, all'ultimo dei fallimenti accumulati, permettersi di smettere di stare chiusi, fermi e rigidi in strutture mentali e convinzioni che sono il primo grande blocco che in molti abbiamo. Cedere non nel senso di lasciarsi sopraffare dagli stati d'animo negativi ma nel senso di allontanarsi da parole non mie, dalle situazioni materiali che hanno creato quegli stati d'animo stessi, dalle materializzazioni di progetti che poi non hanno avuto un ritorno benefico. Cedere è lasciar andare quello a cui siamo attaccati.

Nello sviscerare le identità fittizie si presentavano esperienze che ne favorivano l'uscita o forse ero io a cogliere il nesso ... non so. E sempre in contemporanea si è sviluppato un certo inizio di distacco da quelle identità fittizie, tanto che iniziavo a sentirne il peso e nasceva il desiderio di liberarmene. Tutto facile? Macché! Liberarsi da identità significa anche staccarsi dalle aspettative di chi quelle identità te le ha date, significa sganciarsi da modelli di comportamento che creano appartenenza a un gruppo, a un insieme

di valori. Vi lascio immaginare cosa ciò significhi in qualità di cambiamenti di vita, e potete farlo perché tutti abbiamo vissuto il distacco da relazioni, amici, famiglie, lavori, in conseguenza a qualcosa che è cambiato dentro di noi.

Da questo processo di de-identificazione (ho scoperto molto tempo dopo che si chiamasse così e fosse questo) ho iniziato a sentire molto di più la spinta a fare ciò che sentivo connesso dentro di me a sensazioni di puro piacere, di energia nutriente, attivante in modo efficace, rigenerante. Stare con gli animali, in natura, mi era sempre appartenuto, ne nacque il bisogno di approfondire. E' iniziato un percorso di vita che mi ha portata a contatto con schemi relativi agli animali, schemi umani applicati senza contare della soggettività animale; ho vissuto esperienze comunque belle perché sono entrata in contatto con persone che risuonavano e risuonano di quello stesso piacere.

A farmi compagnia c'erano sempre delle domande, una spinta a andare oltre. Ho lasciato vari cammini con persone per cui ancora oggi provo affetto e stima, ma di nuovo mi sono arresa: alcune condizioni di convivenza e relazione con gli animali non fanno per me.

Ho allora creato un mio proprio mondo e ho incontrato l'ultima condizione che questa situazione di emergenza mi ha infine dato la possibilità di lasciar andare: quella della programmazione. Figlia di percorsi di studi organizzati e di un lavoro come dipendente, non avevo idea di come proporre in maniera "professionale" e "funzionale" quello che sentivo utile e vero. Dai corsi di marketing con personaggi di dubbia moralità ai corsi di introspezione e ricerca dei propri perché, gli ultimi tre anni hanno richiesto molta energia, investita per dare una forma materiale al mio mondo interiore, che sentivo, sapevo e so, avere potenzialità da mettere al servizio di altri. Ho incontrato tante belle anime, di varie specie, ho ricevuto fiducia, affetto, armonia, bellezza, confronti, dolori istruttivi. Ho rincorso il tempo e sono scesa a patti con la tecnologia. Mi sono sorti ulteriori dubbi, ho cambiato alimentazione, casa e mi sono liberata da tutta una serie di sovrastrutture che ancora oggi mi mettono a rischio di non essere compresa da altri miei simili.

In tutto questo, resisteva ancora una tristezza, un senso di incompletezza che adesso so da cosa era generato. C'era bisogno di arrendersi, ancora una volta. E mentre stavo arrivando a farlo, è arrivata l'esperienza del coronavirus e della quarantena.

Ho scelto per due settimane di stare in silenzio, meditare, liberare casa dal superfluo, mangiare solo poche cose, sentire pochissime persone. Volevo fare spazio per qualcosa che premeva per esistere e che adesso infine esiste.

Ed è questa maturata consapevolezza: i sogni che abbiamo, ciò che sentiamo la spinta a fare, le immagini che ricorrono, i desideri che continuano a tornare, ciò che ci ritroviamo a fare appena abbiamo un momento "libero", tutto quello di cui non possiamo fare a meno anche se non sappiamo spiegarci il perché ... ecco, tutto questo siamo noi nella parte più essenziale. Ed è tutto ciò che basta. Noi, come anima, come esseri viventi abitati da una scintilla di Vita, di essenza non materiale che tiene in moto un corpo materiale.

I sogni sono ciò che in noi si attiva senza sforzo, non c'è bisogno di faticare per sognarli. E ho scoperto infine che per realizzarli occorre fare la stessa cosa: fare tutto ciò che si attiva senza sforzo, sognarli e poi seguire solo ciò che ci viene spontaneo fare, senza più pensarci, togliendo il focus dal sogno e mettendolo solo nella vita presente che viviamo. Noi siamo già il sogno realizzato, per concretizzarlo in altri modi occorre semplicemente fare esperienza senza programmarla, aprirsi agli altri vivendoli come altre unicità, liberarsi da tutte le sovrastrutture che ci portano a fare e produrre per obiettivi.

I sogni sono la parte di mondo meraviglioso che abbiamo da costruire in qualità di esseri unici, inimitabili e insostituibili. Quello che abbiamo da fare, se non lo facciamo noi, non potrà farlo nessun altro.

Il sogno, ciò che vogliamo vivere, ciò che già siamo e vogliamo materializzare come realtà, va immaginato, ovvero va trasformato in immagini nella nostra mente, nei minimi dettagli; poi, va lasciato agire, renderlo indipendente dalla nostra volontà cosciente e dal nostro fare. Occorre accompagnarlo ad un profondo processo di ascolto, non di noi stessi ma dello scambio di tutto ciò che entra ed esce dal nostro corpo fisico, portando attenzione a tutti i dettagli.

Da quando sogniamo, potrei dire che ci sono solo tre cose da fare:

- mettersi in azione per tutto ciò che ci fa piacere e sentiamo nutriente per noi (e quindi per quel sogno)
- iniziare a prendere contatto col bisogno di controllo, con l'abitudine al controllo e allenarsi a essere semplici protagonisti e spettatori di cosa viviamo, anziché i dirigenti e gli organizzatori
- aprirsi alle paure, quelle legate ad aspetti fondamentali di noi, quelle necessarie; aprirsi agli aspetti inaccettabili e inaccettabili di noi, all'essere talvolta predatori, egoici, materialisti, scettici, opportunisti, malevoli, rabbiosi, vendicativi, manipolatori, insensibili, frammentari, adulati, serviti, incoerenti e tutto ciò che riguarda stati d'essere complessi da cui fuggiamo ritenendoli indegni di esistere e di avere attenzione. La nostra famosa parte ombra di cui tanto si parla ma che nei fatti pochi accettano di integrare in se stessi, allenarsi a farla partecipe e parte della vita quotidiana, a porre su di essa capacità di scelta, farla esistere nelle proprie azioni decidendone l'espressione.

Tutto questo serve per evitare di ostacolare il sogno, disperdendo energia e chiudendoci alle intuizioni che arrivano esternamente a qualsiasi fase mentale. Occorre de-centrarsi da se stessi inteso come distacco da tutto quello che sappiamo di noi, da tutte le informazioni che possiamo manipolare coscientemente, e aprirsi all'anima, al vuoto, al non-ancora-esistente senza tentare di controllarne o indirizzarne la conoscenza e ascoltare le informazioni che provengono sottoforma di stimoli a fare qualcosa, in genere di insolito e diverso.

La mente cosciente, quella che ragiona e analizza le percezioni e le intuizioni, ci è utilissima come centro di coordinazione per tenere in equilibrio l'attenzione su cosa ci va di fare e il rispetto di impegni ancora parte della quotidianità.

Vado a lavoro, non voglio andarci perché è un lavoro che non mi piace. Bene, ma perché lavori? Forse ancora non abbiamo creato un altro modo per renderci parte della sopravvivenza materiale.

E allora si procede a piccoli step:

- prendere coscienza che anche quel lavoro è una mia scelta, allenando sia l'essere responsabili di se stessi sia la capacità di fare scelte sempre più in linea con chi siamo
- ascoltare e attuare tutto ciò che ci fa vedere i lati nutrienti di quelle situazioni, gli stimoli e gli spunti che ci servono a integrare i vari

aspetti di noi stessi, partendo proprio dalle condizioni e condizionamenti che ci creano più disagio  
- stare aperti alle intuizioni

Sto andando quindi a lavoro, mi viene "l'istinto", è un attimo, di passare per una strada diversa a quella abituale. Nel giro di pochi secondi arriverà il pensiero razionale a scacciare quell'attivazione istintiva col pensiero "guarda fai tardi"; ed è qui che dobbiamo integrare le nostre capacità, ringraziando la mente conscia dell'avvertimento e accogliendo quell'intuizione seguendola; usiamo poi l'attenzione cosciente, mettiamo attenzione a cosa ci circonda, a cosa attrae il nostro sguardo, ai ricordi che possono essere richiamati da uno stimolo sensoriale, perché è lì che abita l'esperienza utile al sogno che si realizza.

Conciliare è la parola magica: se mi viene voglia di andare al mare disattendendo il lavoro, valuto se posso farlo oppure metto in conto di andare al mare nel primo momento libero. L'importante è non rinviare o ignorare le intuizioni, ma permettere loro di agire.

Restare all'interno di una programmazione per la realizzazione del sogno, anche ove accompagnata da un processo di ascolto, è stare al margine del sogno stesso. Perché quell'ascolto, anche autentico, sarà sempre relativo alle informazioni coscienti, quella di cui la mente cosciente può disporre. Mentre le esperienze che non conosciamo e che non possiamo programmare né immaginare, sono proprio ciò che ci mancava esperire (altrimenti saremmo già nel sogno realizzato).

Questa consapevolezza è maturata anche lasciando che si concretizzassero in me tante informazioni che sono entrate come studi e conoscenze; in particolare ho sentito un richiamo forte a quanto avevo letto nel libro del Tao o in testi più moderni come ad esempio "Il potere del cervello quantico" di Italo Pentimalli o "Biologia delle credenze" di Bruce Lipton. Negli studi di neuroscienze avevo incontrato più volte l'informazione che siamo programmati per apprendere veramente solo ciò che si attiva insieme ad una motivazione intrinseca, mai invece dietro una ricompensa esterna. Avevo già scoperto che ogni essere vivente è autopoietico, ovvero ha un suo programma biologico, unico, da sviluppare, da compiere. Infatti realizzare ciò che ci nutre nel profondo, senza sforzarsi per programmarlo, è anche realizzare il nostro miglior equilibrio

psicofisico, la nostra salute per intenderci, e persino quella di chi ci circonda.

Per fare un esempio occorre essere come una pianta: se sei un albero di arance, non potrai produrre mele e non ci sarà bisogno di programmare come, dove, quando fare le arance, è già tutto all'interno del seme che diventerà albero, fiore e frutto.

Il concetto fondamentale è: lasciar fare all'intenzione, sognare i sogni che ci vengono spontanei, liberi da condizioni e aspettative, concentrarsi solo sul fare ciò che ci piace e sull'integrare la vita che facciamo con quella che stiamo realizzando.

Le intuizioni creano quella serie di condizioni inimmaginabili, che ci armonizzano con competenze e frequenze nuove, che ci liberano da vecchi copioni (spesso inconsci).

La sola condizione su cui possiamo lavorare coscientemente è: "io me lo merito". Sviluppare la certezza interiore di essere meritevoli di amore, sostegno e libertà di essere semplicemente perché esistiamo, in quanto esseri unici e inimitabili. Siamo tutti degni abitanti della Terra e della Vita, scelto per amare ed essere amato; lasciamo andare ogni forma di giudizio.

Coscientemente, possiamo anche provare a prepararci per alcune possibili conseguenze del realizzare il sogno che siamo. Come ad esempio l'uscire dallo status quo. Potremmo pensare che il sogno ci porti maggior comodità materiale, soldi, fama o approvazione. A volte è tutto all'opposto, spesso i sogni portano ciò che serve per sopravvivere (senza superfluo), poca approvazione e tante critiche (di chi ovviamente non comprende cosa diciamo o cosa facciamo e di chi si spaventa perché sono stati infranti dei modelli di appartenenza, accettazione o sicurezza).

Ricordiamo che ciascuno è titolare della propria verità, che non ne esistono di oggettive. Non cerchiamo approvazione o omologazione, chi risuona con noi lo farà spontaneamente, per altri c'è un cammino diverso su cui lasciarli proseguire.

Oggi mi trovo proprio in questo. La pace e la verità. L'impegno massimo è nello stare in presenza di me stessa. Non so perché accade ciò che accade e non conosco il futuro, ma a cosa dovrebbero



servirmi queste informazioni? Ho lanciato la mia intenzione, con piena fiducia, e adesso vivo quello che c'è da vivere, stando ben attenta a nutrire ciò che mi attrae di più.

Mi muovo tenendo il contatto col mio corpo anziché col dove vado, pongo attenzione alle percezioni dentro e fuori di me, lascio entrare i fatti del mondo senza renderli me.

Condivido ciò che sento di condividere rispondendo ad un processo profondo che non ha un perché o uno scopo e mi fa semplicemente affermare: questo ho vissuto, questo sento e credo possa essere vissuto anche da altri.

Di una sola cosa sono certa, anzi certissima: in quanto a diritto a vivere con libertà e dignità non esiste nessuna distinzione tra esseri viventi. Pertanto di essere felice io me lo merito, e anche Tu.

## I MIEI PROMEMORIA DI ALLENAMENTO PER RESTARE NEL FARE CIO' CHE SI ATTIVA SENZA SFORZO

1- Dedicare tempo a de-centrarmi, osservare ogni cosa intorno a me per com'è senza associarla a sensazioni o immagini personali: il verde dell'erba è il verde dell'erba non è il verde che mi ricorda qualcos'altro; se osservo un individuo, osservo quell'individuo, senza generalizzare pensando che ciò che fa o è sia ricollegabile a tutta la sua razza e specie; tocco il muro, è ruvido, mi concentro sul contatto della mano con quella superficie prendendo consapevolezza delle percezioni di scambio, non entro in nessuna associazione di idee. Sono processi di contatto con le percezioni, lasciando fuori l'ego.

2- Coltivare l'attesa. Mi alleno nel trattenermi dal dire la mia opinione e persino dall'ascoltare il dialogo mentale relativo/reattivo alle parole che mi verrebbe da associare ad una comunicazione ricevuta. Mi alleno ad accettare le cose come sono e ad esserne semplice spettatrice. Quando si attiva l'impulso a far conoscere la mia opinione rispetto a qualcosa, mi fermo, resto in silenzio e aspetto che quell'impulso mi comunichi ciò che vuole veramente.

3- Dedicare del tempo a osservare il mondo con imparzialità, a vedere che ogni inizio è una partenza e ogni fine è un ritorno al punto di partenza. Cercare queste fasi in ogni cosa che faccio. Mi sono accorta ad esempio che cucinare è un continuo ciclo di inizio e fine, ciò che è elemento diviene ingrediente, elaborato come tale per divenire qualcosa di più complesso che infine diviene cibo, diviene il nostro corpo. Ciò che mangiamo, che cuciniamo scompare e diviene le molecole che costruiscono il nostro corpo. I cicli fine-inizio sono presenti in tanti aspetti del quotidiano e sto cercando di apprezzarne la presenza.

4- Fare della calma una regolare pratica quotidiana, stando fuori dalle dinamiche del fare per fare, del fare per produrre, liberando altri individui dall'essere per me funzionali per qualcosa, cercando di armonizzarmi con i ritmi e le sensorialità del mio corpo.

5- Provare gratitudine. Portare attenzione e gratitudine a tutte le meraviglie del quotidiano: il respiro e il cuore che batte, camminare sulle proprie gambe, la libertà da dolori invalidanti, la presenza degli affetti, la capacità di amare, un tetto sulla testa, vestiti caldi, un letto

morbido, acqua e elettricità in casa. Mi alleno a non dare nulla per scontato.

6- Guardarmi dentro con curiosità osservando i dualismi. Osservare quali opposti si muovono dentro di me e lasciarli esistere senza giudizio o interpretazioni. Non devo capirli, vanno accolti.

7- Sentirmi amata e sostenuta sempre, in quanto essere vivente. Non da altri esseri viventi deve arrivare la sensazione di completezza e amore, ma dal riconoscermi figlia amata della vita ed essere unico e inimitabile.

*Buon Ascolto*