

## VERSO UNA VITA CONSAPEVOLE

Fin dal primo respiro l'essere umano lotta con coraggio e passione per la sopravvivenza. Continuiamo a lottare, anche da adolescenti e adulti, per ciò che rappresenta la nostra **sopravvivenza**: sul lavoro, in amore, tra familiari e amici, in cerca di un quotidiano pezzo di felicità da conquistare.

In questa folle corsa spesso **pre-occuparsi** occupa molte più energie e tempo rispetto all'essere realmente presenti in quello di cui ci occupiamo. La capacità di focalizzare un obiettivo, così come la traiettoria dove ci stiamo dirigendo, non può verificarsi se perdiamo il contatto con la voce del bambino interiore che è in ognuno di noi.

Un bambino che spesso non è stato ascoltato a sufficienza; non creduto, ferito o non preso in considerazione, rifiutato, deriso, schiacciato.

Da adulti abbiamo il timone della nostra esistenza tra le mani, eppure trovarsi **in alto mare**, scossi dalle tempeste e senza la minima idea di una rotta, non è cosa facile. La scelta più difficile è ascoltare ciò che siamo: quel bambino dentro di noi. Ascoltare il **dolore** e guardarlo, insieme a compagni di viaggio altrettanto audaci e pieni di passione, è l'avventura che segna l'inizio di un viaggio senza fine. Il meraviglioso viaggio di una vita consapevole.

Ci insegnano a vivere unicamente nella testa: un dramma nel quale l'attore principale va in scena senza sapere niente di sé, della propria intimità, del dolore, la paura.

Non troviamo tempo per **guardare le ferite** che sono dentro ognuno di noi, ma un bambino ferito non può che generare un adulto infelice, inconsapevole di sé. L'obiettivo del primo livello della Formazione per l'Espansione della Consapevolezza, è aprirsi al cuore e iniziare a prendere contatto con gli spazi interiori che contraddistinguono la nostra umanità.

Civiltà remote come gli antichi Egizi individuavano nel **cuore** la sede dell'anima. Oggi cosa sappiamo dire del nostro cuore? Ben poco.

Ciò che possiamo fare è iniziare a abitare il nostro corpo, attraverso una consapevolezza capace di renderci esseri umani **presenti** là dove davvero siamo, in qualsiasi situazione e contesto.

Abbiamo una macchina dalle riscorse ancora in gran parte sconosciute con cui sperimentare la vita che passa, incessante, attraverso di noi, ogni attimo.

Ogni tecnica e ogni sapere ha valore quanto più riesce a trasformare il campo della quotidianità: non c'è nulla da raggiungere se non il prezioso istante in cui fermarsi e, nel battito del proprio cuore, scoprire il momento in cui il presente accade.

## IL PRIMO ANNO DI FORMAZIONE

Smettere di pensare alla pura sopravvivenza è il primo passo per fare scelte di vita differenti. Siamo troppo occupati a preoccuparci: in questa folle routine che ci siamo auto-imposti spesso sono una malattia o un licenziamento a costringerci allo stop.

In realtà **la vita non ha mete**: non esistono realmente obiettivi o traguardi, perché le regole del gioco impongono di lasciare all'improvviso, in maniera definitiva, tutto quanto possiamo ottenere o accumulare in questa esistenza, breve o lunga che sia. Che differenza può fare una manciata in più di giorni o anni? La differenza è in noi: in uno sguardo con cui possiamo imparare a vedere con lucidità e passione il mondo e l'esistenza.

Se smettiamo di **giudicarci** all'improvviso scopriamo che la vita è un viaggio avventuroso e bellissimo, fatto per gli audaci e per chi, debole, desidera far uscire tutta la forza che c'è e che è nascosta lì, dentro di noi.

L'orizzonte che si scatena da questo approccio è liberante e rende tutto come dovrebbe essere: leggero.

Cosa ho imparato nel primo anno di formazione?

Ho imparato a **buttarmi**. Non importa quanti modi esistano per fare qualcosa o persone che reputi migliori: agisci ascoltando l'istinto, allenando il cuore a sentire e facendo le cose alla tua maniera. Sarà già abbastanza.

Ho imparato che quando ci comportiamo cercando di mantenere il **controllo** andiamo tutti nella stessa direzione, in marcia come soldati: l'obiettivo non è essere più veloci degli altri, ma accorgersi che ognuno ha la sua direzione, il suo ritmo, la sua inesprimibile bellezza. E allora lasciarsi andare, prima uno sforzo, diventa capacità di fidarsi e affidarsi.

Ho imparato a dimenticarmi del **giudizio**: vivi e basta, sapendo già che farai sbagli tremendi e cose meravigliose. Ciò che ci salva è uno sguardo consapevole.

Ho imparato a guardare il **dolore**: è l'unico modo per renderti conto di cosa ti mantiene vivo. E quando trasformiamo il dolore in creatività, energia, forza da condividere con gli altri allora succede qualcosa, fuori e dentro di noi.

Ho imparato a esercitare la **flessibilità**. Muscolare, mentale, spirituale.

Ho imparato a sentire la mia **solitudine** e la forza del silenzio. La mia parte oscura e la luminosa. Le lacrime e i **sorrisi**.

Ho imparato che siamo già sopravvissuti, quando siamo nati: è stata dura, ma ce l'abbiamo fatta.

Adesso non è ora di imparare a godersi la vita?