

## Convinzioni

# WWW.CONVINZIONI.IT

## **La felicità non è fare tutto ciò che si vuole, ma volere tutto ciò che si fa. Friedrich Nietzsche**

### **Cambiar Vita!**

Quante volte abbiamo fantasticato su questo argomento... Sogni, fantasie, la mente vola immaginando situazioni di vita diverse, a volte oltreoceano, altre volte vicino a casa, ma sempre con questo desiderio di cambiare le condizioni esterne, credendo che siano esse ad impedirci di essere felici...

### **La vita, pensiamo, sarà migliore quando...**

In giovane età pensiamo che potremo esser felici quando non dovremo più rendere conto ai nostri genitori, poi quando diventeremo economicamente indipendenti, poi quando ci sposeremo, poi quando avremo dei figli, poi quando i figli saranno più grandi e noi più liberi di muoverci, poi quando avranno completato il programma di studi, avranno trovato lavoro e il partner giusto per loro, poi quando avremo finito di pagare il mutuo, poi quando andremo in pensione e saremo liberi di non lavorare, poi quando guariremo dai nostri problemi di salute, o quando guariranno le persone a noi care...

La vita passa, noi diventiamo vecchi e, a volte, dobbiamo arrivare in punto di morte per renderci conto che ci siamo dimenticati... di vivere! Abbiamo rimandato un giorno dopo l'altro la nostra felicità, forse perché non abbiamo trovato motivi per essere felici, convinti che per essere felici ci voglia un buon motivo! In fondo ci sono tante, infinite ragioni per non esserlo: la violenza, la povertà, i disastri naturali, i politici, l'economia, la disoccupazione, i nuovi virus, le malattie, per non parlare del comportamento del nostro partner, dello stato delle nostre finanze, del nostro datore di lavoro, delle preoccupazioni per i nostri figli...

Se vogliamo trovare ragioni per essere infelici, non abbiamo che l'imbarazzo della scelta, un corriere con un cesto pieno di ogni possibilità bussava alla nostra porta ogni mattina, al nostro risveglio. E' l'ordinazione che abbiamo fatto il giorno precedente -e quello prima ancora- con i nostri pensieri, regalando la nostra attenzione a questo lato della vita e trascurando l'altro...

L'attenzione è potere. Sofferamoci un istante a riflettere su questo. L'attenzione è potere, dove porto l'attenzione, lì ci sarà anche la mia energia, e l'energia crea. Che cosa? La mia vita. Se la nostra attenzione è sempre rivolta a problemi e preoccupazioni, la nostra vita non potrà essere un granché, non c'è bisogno di scomodare l'esoterismo per comprendere questo, il buon senso è più che sufficiente.

Come fare dunque? Cambiamo partner, ci disinteressiamo dei figli, ci trasferiamo da qualche altra parte in cerca di fortuna, di quella fortuna che qui non abbiamo trovato?

Evidentemente non è questa la soluzione, non è un problema di circostanze esterne, è un problema di attenzione, di focalizzazione della nostra mente.

Viviamo in un mondo duale, fatto di luce ed ombra, ma noi siamo specialisti in quest'ultima, dei veri professionisti del buio. Non manchiamo mai le occasioni di trovare qualcosa che non va nel mondo, nella nostra vita, dentro di noi... Siamo specialisti nel puntualizzare le mancanze, e a concentrarci su tutto quello che dal nostro punto di vista è sbagliato nella vita e negli altri, su tutto quello che secondo noi dovrebbe essere diverso.

Purtroppo non utilizziamo la stessa minuzia per sottolineare ciò che invece funziona, quello lo diamo per scontato, non fa notizia... Basta aprire un quotidiano o guardare un telegiornale per capire dove siamo abituati a portare la nostra attenzione. Del resto il problema non sta nei media, sta in noi. Chi comprerebbe il giornale se non ci fossero notizie drammatiche? Purtroppo molte meno persone, e questo è dimostrato dal fatto che in occasione di sciagure, la vendita dei quotidiani aumenta vertiginosamente.

In quanto professionisti dell'ombra queste notizie ci forniscono l'esatto nutrimento di cui abbiamo bisogno, e più ci nutriamo di queste energie, più le nostre abilità professionali aumentano, diventiamo dei veri maestri della paura: preoccupazione, frustrazione, rabbia, indignazione, stress, sono il nostro pane quotidiano, e questo pane lo spartiamo anche con gli altri...

Cambiar vita dunque non significa andare da qualche altra parte o fare qualcosa di diverso, cambiar vita significa portare l'attenzione sulla luce che già c'è dentro e intorno a noi. Una luce fioca, perché alimentata di rado, ma una luce che può crescere giorno per giorno con un utilizzo più consapevole della nostra attenzione.

Se lo desideriamo davvero, abbiamo la possibilità di esplorare l'altra faccia della dualità e scoprire un'altra vita, già presente nella nostra, ma per far questo è necessario iniziare ad amare la vita per quel che è, gustandone ogni aspetto, senza volerla diversa, senza concentrarci su ciò che non è.

Viviamo intensamente quello che la vita ci propone, che sia una scampagnata nella natura, un invito da amici, un buon vino o un buon cibo, il calore del sole o una pioggia rinfrescante, un buon libro, un bel film o della buona musica, una passeggiata al mare, in montagna o nella nostra città. Non è importante quello che facciamo, è come lo facciamo che fa la differenza.

Smettiamo di lamentarci, rovesciamo il nostro comportamento e con esso la nostra percezione, iniziamo ad apprezzare tutto; certo ci sono situazioni che sono tristi, ma non è sottolineandone la tristezza che questa passerà. Abituamoci a focalizzarci sul positivo che c'è in ogni situazione e a goderne veramente, non per finta. Se ci sono dei problemi affrontiamoli senza entrare nella pesantezza delle emozioni, se possiamo far qualcosa, bene, altrimenti accettiamo le cose così come sono e prendiamo il buono che qualunque esperienza ci offre: anche se a volte non sappiamo coglierlo, non significa che non ci sia.

Lasciamo andare rimpianti, rimorsi, smettiamo di trascinare nel presente la negatività che percepiamo del passato. Incominciamo una nuova vita da oggi, qui e ora. Smettiamo di stare aggrappati a ciò che non esiste più, che sia un rapporto di coppia, di lavoro o di amicizia; accettiamo tutti i cambiamenti che la vita ci propone, senza interpretarli come disgrazie. Apriamoci al nuovo, all'inedito, con fiducia, curiosità, entusiasmo.

Andiamo a caccia di buoni motivi per essere soddisfatti di noi, degli altri, della vita. Certo, all'inizio potrà risultare difficile perché non siamo abituati a questo, ci potrà suonare falso, sciocco e innaturale, ma quando la nostra attitudine verso la vita sarà cambiata anche la vita ci risponderà in modo diverso, mostrandoci sempre più motivi per essere felici.

Impariamo ad apprezzare noi stessi e la vita, e iniziamo da questo momento. Partire dall'apprezzamento di noi stessi e di ciò che la vita ci offre è la chiave per essere felici ora e sempre. Apprezzamento non significa pensare che devo mangiare una minestra cattiva e fingere che sia buona, ma significa trovare il dono che quella minestra ha in serbo per me, forse è stata realizzata con un infuso di erbe curative in grado di guarirmi. Se non mi apro alla possibilità che dietro ogni esperienza che definisco negativa ci sia qualcosa di positivo per me, sicuramente il valore dell'esperienza andrà perduto.

Smettiamo di parlare della realtà in termini di disgrazie e fallimenti. La sola vera disgrazia, il solo vero fallimento è l'etichettare qualcosa in questo modo, perché questo sterile giudizio ci impedirà di cogliere il dono di quell'esperienza. La vita è una continua occasione di apprendimento, le

esperienze che viviamo, alcune più piacevoli altre meno, sono tutte ugualmente preziose e sacre, gravide di profondi insegnamenti che possiamo cogliere come gettare via: solo in quest'ultimo caso ci sarà stata una 'disgrazia' o un 'fallimento', in quanto il nostro privare di valore l'esperienza l'avrà resa vana.

Accogliamo dunque tutte le esperienze allo stesso modo, come parte integrante del nostro cammino di vita, tutte ugualmente preziose e indispensabili, senza negarne alcune o esaltarne altre. Lasciamo che una totale apertura di cuore verso qualsiasi cosa la vita ci proponga prenda il posto della nostra usuale tendenza a opporre resistenza, a scappar via, a desiderare qualcosa di diverso. Abbracciamo senza riserve il presente, così com'è.

**Determiniamoci ad abbandonare la nostra ossessiva ricerca dell'oscurità, anche se è un terreno che conosciamo bene e nel quale ci muoviamo con sicurezza, e impariamo a vedere il mondo con occhi diversi, forse potremmo arrivare a vedere la nostra vita come realmente è. Perfetta.**

Forse ci diventerà chiaro che tutto è, è sempre stato e sempre sarà, come deve essere.

## **CONVINZIONI CORRELATE**

### **Convinzioni e sentimenti depotenzianti:**

- Dovrei essere diverso da ciò che sono per essere soddisfatto di me
- La mia vita dovrebbe essere diversa da ciò che è perché io possa essere felice
- Il mio corpo dovrebbe essere diverso per potermi piacere
- Dovrei avere una condizione economica migliore per poter essere sereno
- Dovrei avere un lavoro più prestigioso o più stabile per poter essere appagato
- Dovrei avere un partner diverso per potermi sentire amato
- Devo preoccuparmi se vedo che ci sono problemi nel mondo
- Devo preoccuparmi se ci sono problemi nella mia vita
- Devo preoccuparmi per le mie condizioni di salute (o per quelle dei miei genitori, del mio partner o dei miei figli)
- La preoccupazione mi protegge dal peggio
- E' impossibile per me vivere senza paura e preoccupazione
- E' impossibile per me vivere senza stress e ansia

### **Convinzioni e sentimenti potenzianti:**

- Amo e apprezzo me stesso, così come sono
- Amo e apprezzo la vita così com'è
- Amo e apprezzo il mio corpo così com'è
- Amo e apprezzo il mio partner così com'è
- Amo e apprezzo i miei figli così come sono
- Amo e apprezzo i miei genitori così come sono
- Amo e apprezzo il mio lavoro così com'è
- Amo e apprezzo le mie finanze così come sono
- So come amare ed apprezzare ciò che sono
- So come apprezzare la vita così com'è e gioirne
- So come vivere senza concentrarmi sulla negatività
- So come vivere senza preoccuparmi
- So come vivere senza stress e ansia
- So come aver fiducia nella vita e in tutto ciò che essa mi propone
- So come abbracciare totalmente la vita ora e sempre

## **VISUALIZZAZIONE**

Chiudiamo gli occhi e portiamo la nostra attenzione al centro del nostro cuore. Prendiamoci qualche istante per sentire l'energia di questo luogo d'amore, dove risiede la nostra natura più profonda, la nostra saggezza interiore, la nostra essenza divina.

Lasciamo che un senso di pace profonda e continua emerga dal nostro cuore e godiamo di questo stato di quiete assoluta. Permettiamo a questa dimensione di profonda pace di aumentare ancora...

Manifestiamo qui e ora la nostra intenzione di imparare ad abbracciare la vita completamente, senza riserve, così com'è.

Lasciamo poi che da questa profonda pace interiore si faccia strada in noi la consapevolezza che non abbiamo bisogno di nulla di diverso da ciò che abbiamo per essere felici, che la nostra vita è perfetta così com'è.

Osserviamo da questa prospettiva di quiete assoluta le nostre preoccupazioni e riconosciamole per ciò che sono: piccole increspature sulla superficie del nostro profondo e calmo oceano interiore. Solo questo. Piccole increspature sulla superficie del nostro profondo e calmo oceano interiore.

Sperimentiamo come sia sufficiente spostarsi appena più in profondità per percepire la calma totale e la stabilità assoluta, nulla può turbare le profondità dell'oceano, nessuna increspatura in superficie può scuotere questo immutabile stato di quiete di cui l'oceano è fatto, di cui noi siamo fatti.

Immaginiamo poi di immergerci ancora più profondamente in noi stessi, nella nostra essenza, vediamo, sentiamo, percepiamo come questa quiete aumenti ancora, riconosciamola come la nostra vera realtà, una realtà dalla quale non ci siamo mai allontanati, se non nella nostra percezione.

Riportiamo l'osservazione sulle vicissitudini della nostra vita, senza perdere quel senso di pace profonda dentro di noi. Osserviamo come sia possibile osservare qualsiasi cosa e contemporaneamente rimanere in uno stato di profonda quiete interiore. Possiamo sentire, percepire, vedere, come tutto sia perfetto. Ed è perfetto ora, così com'è.

Con questo stato di pace totale, ripercorriamo mentalmente i principali episodi della nostra vita e accogliamo nella profondità del nostro essere. Assicuriamoci di includere anche tutti quegli avvenimenti che abbiamo definito negativi. Includiamo anche tutti quegli aspetti di noi stessi che non amiamo.

Accogliamo ora tutti quegli altri eventi che ci sono sfuggiti in un primo tempo, facciamo attenzione a non tagliar fuori nulla, ogni cosa deve essere inclusa...

Lasciamo che la nostra saggezza profonda ci accompagni a percepire, ascoltare, sentire la perfezione del Tutto, inclusa la nostra perfezione. Lasciamo andare ogni nostro rimpianto, rancore, attaccamento rispetto a persone o episodi passati, mandiamo una benedizione a ogni persona che ha attraversato la nostra vita e a ogni episodio che abbiamo vissuto. Tutti indistintamente.

Lasciamo andare ora, definitivamente e per sempre, quella tendenza alla frammentazione, che nasce dall'accettare solo qualcosa delle persone, di noi stessi e della vita, e dal respingere qualcos'altro, accettiamo invece tutto, portiamolo nel nostro cuore, mentre sentiamo che ci stiamo riappropriando della nostra integrità. Poi mettiamoci in ascolto. Ascoltiamo l'armonia della perfezione.

Permettiamoci di sperimentare con tutti i nostri sensi l'armonia della nostra integrità ritrovata, sperimentiamola nelle nostre cellule, nel nostro corpo e in tutto ciò che siamo.

Infine, con i nostri tempi, rientriamo in contatto con il nostro corpo e con l'ambiente circostante, portando con noi questa potente sensazione e, con amore e gratitudine, ritorniamo nel qui-e-ora.