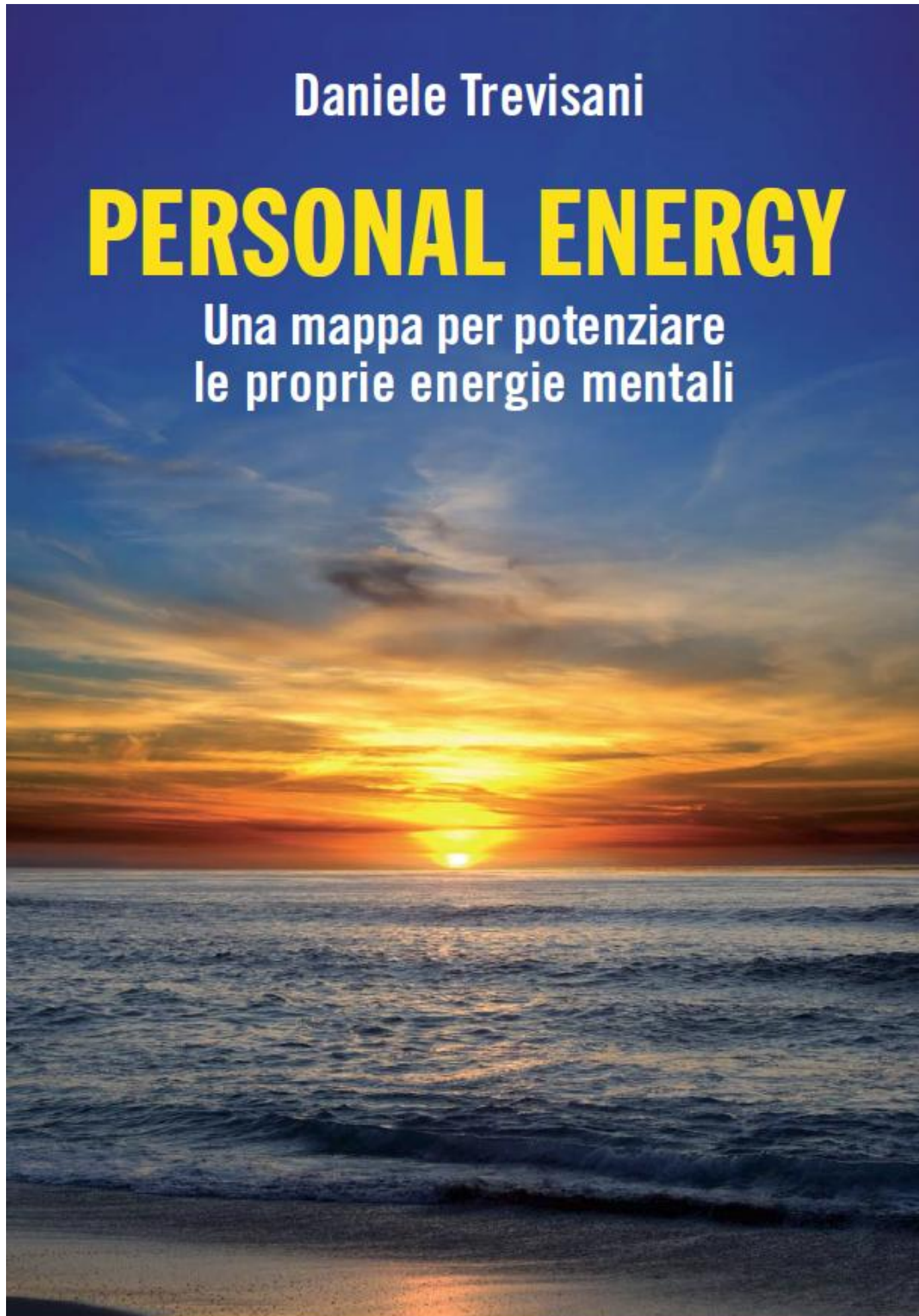


Daniele Trevisani

PERSONAL ENERGY

**Una mappa per potenziare
le proprie energie mentali**



FrancoAngeli/Trend

1. Risorse interiori e percorsi di Crescita

Personale: la passione, il senso di una lotta

*Che stupidi che siamo,
quanti inviti respinti, quanti...
quante frasi non dette,
quanti sguardi non ricambiati...
tante volte la vita ci passa accanto
e noi non ce ne accorgiamo nemmeno.*

dal film “Le fate ignoranti” di Ferzan Ozpetek

1.1. Auto-espressione e auto-realizzazione: un viaggio nel potenziale umano

Da quando nasciamo siamo coinvolti a pieno in un viaggio chiamato vita.

Siamo in corsa, che lo si voglia o meno, che ci piacciono o meno le stazioni di sosta e i paesaggi che incontriamo.

Vorrei parlarti di una grande opportunità che a volte ci viene negata, e di come raggiungerla. Questa opportunità consiste nel fare un buon viaggio, e lasciare un segno positivo in questo mondo, al termine del tuo viaggio.

Ma per ogni tratto di strada, serve qualche forma di energia. E quindi, vorrei parlarti dell'energia che ti serve per fare questo cammino. E di come coltivarla in te. Come misurarla, come capire a che stato siamo, e come rigenerarci per andare avanti nonostante le difficoltà, e sfruttare le discese che a volte compaiono davanti a noi.

E' una battaglia senza limiti e senza fine perché l'unico fine è migliorare se stessi e il mondo.

Lavorare su questo sogno infinito aiuta a riscoprire l'orgoglio e il motivo di esistere.

Alcuni esseri umani continuano testardamente a portare avanti delle battaglie per costruire qualcosa di buono, si impegnano, si danno da fare.

Altri se ne fregano, altri, ancora peggio, distruggono.

Di quale categoria vuoi far parte?

Chi si arruola nella prima categoria entra in una *elite*, un’armata immortale alla quale hanno appartenuto migliaia di persone sconosciute che hanno lavorato nel buio e nel silenzio per una causa nobile, ma anche persone diventate famose, come Leonardo da Vinci, Madre Teresa di Calcutta, e chissà quanti altri. Che tu sia parte dei noti o degli ignoti, dei famosi o dei dimenticati, la tua lotta avrà comunque senso

Non importa credo ad oggi a Leonardo di essere famoso. E’ morto. Credo che però gli importasse sapere, mentre era vivo, che stava lavorando a qualcosa. Qualcosa di importante. Qualcosa che poteva cambiare il mondo.

1.2. L’Auto-Onore e le sfide di chi si dirige verso la luce

Esiste una sorta di auto-onore, col quale fare i conti. Mi spiego meglio. Si tratta di un onore tutto interno, che viene da dentro e non ha bisogno di nessun riconoscimento esterno. Sapere di arruolarsi tra coloro i quali ricercano, studiano, lottano per cambiare il mondo o per migliorare se stessi, e per aiutare gli altri, ha un senso in sé, è importante e questo basta.

C’è anche una buona notizia in più. Chi si arruola ha già vinto in partenza, perché il solo dirigersi verso la luce è vincere. Ha vinto contro l’apatia. Ha

vinto contro la morte dell'anima. Ha vinto contro le tenebre inconfessate che porta dentro di sé.

Ma ha anche già perso, perché le sfide a volte sono così grandi, immense, enormi, da sembrare ben più grandi di noi, e sembra persino inutile provarci.

Liberare il mondo dalla povertà, fame e miseria? Fare di ogni essere umano una creatura felice? Conoscere la natura dell'uomo? Capire come funziona l'universo? Utopie, dicono alcuni. Sfide, dicono altri.

1.3. Eroismo quotidiano

C'è dell'eroismo in giro. C'è sempre stato. Lo si trova nella vita di chiunque non si accontenta della mediocrità. Lo trovi dappertutto. Compare negli occhi di chi fa proprio lo spirito di ricerca, la voglia di capire, la voglia di sfidare, di cambiare le cose in meglio.

Tutte battaglie che vale la pena combattere. Se sei pronto a perdere, puoi partire. Se ti interessa lottare, ti darò qualche motivo buono per farlo. Cercheremo assieme e troveremo strumenti, addestramento, e armi. Combatteremo insieme questa battaglia.

"Sì, hai ragione,"

disse Liu Kang.

"Moriremo tutti, ma non oggi, e non in questa battaglia!"¹

Attenzione. Non parlo per forza di battaglie fisiche, di lotta o di litigi verbali. Vi sono nemici che meritano lo scontro ma questi sono niente rispetto alla lotta per la conoscenza.

È una battaglia anche la ricerca di una cura contro le malattie e le ingiustizie. Il tentativo di trovare energie pulite per l'umanità. La voglia di rivoluzionare i sistemi di trasporto mondiali (quando potremo abitare in un luogo e lavorare a 2.000 km di distanza mi daranno ragione), e soprattutto la libertà di sognare e volare con la mente.

I progetti non sono altro che fantasie messe in pratica

Diamo a tutti la possibilità di studiare. Alimentiamo la loro sete di conoscenza. Costruiamo un'armata di ricercatori e questi sconfiggeranno il buio.

È una battaglia sotto forma di ricerca, piccola o grande che sia.

Comprende il prendersi cura di un figlio o di un estraneo, così come lo studio dei fenomeni più lontani, la comprensione di uno scienziato su come funziona la mente o il corpo.

¹ Dialogo dalla sceneggiatura di *Mortal Kombat: Existence*. Cap 9. Published: 09-12-06 on website http://www.fanfiction.net/s/3150667/10/Mortal_Kombat_Existence

La lotta contro la sofferenza ovunque questa sia, la lotta contro l’ignoranza, la lotta contro le prepotenze. Sono tutte battaglie.

Se un ragazzo rifiuta di iniziare a ubriacarsi e fumare esageratamente senza rispetto del suo corpo, come invece fa il branco, è un eroe quotidiano.

Se una ragazza rifiuta l’immagine della Barbie e si chiede come può affermare i suoi valori, è un eroe quotidiano.

Se non vai a fare scommesse e ti impegni per qualcosa in cui credi. Se intervieni per difendere una persona in strada. Se fai posto ad un anziano in un autobus. Sei un eroe comunque. Ricordalo sempre.

1.4. Alchimisti e Guerrieri... scoprire e seguire il proprio archetipo

Se dobbiamo lottare, lottiamo. Possiamo trarre ancora più energie nell’ispirarci ad un “archetipo”.

L’archetipo è una figura primordiale, come il poeta o il guerriero, o il mago, un’immagine di un eroe o di un personaggio, che può ispirarci, infonderci un modo di essere. Quanto è difficile oggi essere “epici” in un mondo che valorizza debolezza.

Un mondo che porta i poveri a lottare per il cibo e i ricchi a lottare per dimagrire. Eppure in questo mondo noi siamo. Ed è qui che il nostro archetipo prende forma.

Ognuno di noi, senza saperlo, si comporta secondo l’archetipo che inconsciamente ha di sé.

Se mi vedo come una “vittima impotente”, accetterò senza combattere ogni prepotenza, mi lascerò interrompere da chiunque, e permetterò ai miei sogni di volare via impotente.

Se mi vedo come un “alchimista-guerriero”, cercherò invece di costruire le condizioni per realizzare ciò che desidero. Crederò nell’importanza di quello che faccio. Sentirò un senso di missione che mi impedirà di gettare al vento e sprecare il mio tempo e la mia vita in cose inutili e vuote.

Ti sembra poco?

1.5. Gli Archetipi ti guidano... ma tu puoi condurli

Gli archetipi in qualche modo si impossessano delle persone e li fanno agire a proprio comando. L’immagine che hai di te stesso è il più potente “calco” che ti guida. Se quell’immagine è triste, la tua vita sarà triste. Se è forte e valorosa, la tua vita sarà valorosa.

E’ eccezionale pensare che noi possiamo modificare la nostra auto-immagine. Se impariamo a farlo, allora esiste uno strumento fantastico che può rivoluzionare tutto.

La riflessione su noi stessi è la nostra leva di sviluppo.

La domanda: “che archetipo sto usando ora”, come mi vedo, come posso cambiare?

Noi, come esseri coscienti, possiamo compiere l’azione eccezionale di capire quale archetipo ci guida e sceglierne uno diverso, se quello non ci piace o ci sembra riduttivo o peggio amputante rispetto alla nostra vita.

L’ho fatto per me, lo rifaccio quasi ogni giorno, per me e per i miei clienti. E’ una ricerca continua... continua come il respiro. Se il respiro continuamente alimenta il nostro sangue di ossigeno, “respirare” un archetipo buono alimenta continuamente la mente di idee e pensieri positivi.

L’archetipo ci permette di seguire una strada, una via che l’archetipo stesso ci indica una volta assimilato.

Ogni archetipo infatti porta con sé credenze, comportamenti, e stati mentali.

Ad esempio osserviamo l’archetipo del Samurai, tratto dall’antico testo Hagakure, il Codice dei Samurai:

Il Samurai deve possedere:

· *sensò del dovere (Giri)*

- *risolutezza (Shiki)*
- *generosità (Ansha)*
- *fermezza d'animo (Fudo)*
- *magnanimità (Doryo)*
- *umanità (Ninyo).*

Cosa significa questo per te? Chieditelo. Chiediti cosa significa ad esempio risolutezza, fare le cose e non aspettare oltre, e quando applicarla. Chiediti cosa significa magnanimità, o fermezza d'animo.

Quando queste energie entrano in te e diventano operative, attive, reali nei tuoi comportamenti, sentirai una forza che non hai mai provato prima.

1.6. Il potere generativo della forza

In una battaglia, chi vorresti al tuo fianco?

Bene... quella persona devi diventare tu.

(Daniele Trevisani)

L'energia e la forza hanno un potere enorme: creano.

La forza, nelle sue mille manifestazioni - fisica, mentale, progettuale - genera. Può creare un mondo migliore. Così come la sua assenza uccide.

L’energia personale trasuda da persone minute come Madre Teresa di Calcutta, così come da atleti fisicamente potenti che trovano lo spirito per salire sul ring, resistere a colpi massacranti e controbattere.

La troviamo in chi si dedica agli altri, a ricercare, ad esplorare l’universo o la mente. La troviamo in chi si impegna nell’aiutare gli altri.

*Ogni giorno in cui ci dedichiamo energie alla nostra crescita
spirituale, fisica, mentale, è un omaggio alla vita. La nostra forza
aumenta.*

E ogni volta che ne facciamo buon uso, qualcuno in cielo ringrazia.

Anche una pianta o un insetto sono immersi in questo viaggio chiamato vita, ma, a differenza di noi, non possono riflettere su di sé o sul senso da dare al viaggio. Se sia meglio o peggio per loro, non lo sappiamo. Ci sono pro e contro. Per quanto mi riguarda, dato che questa occasione che mi viene data una sola volta, voglio sfruttarla. E so che per lottare serve forza, quantomeno, forza di spirito.

Se ci è data una “possibilità” di farlo, non la dobbiamo sprecare.

È una possibilità che non tutti sfruttano: sviluppare piena autocoscienza su chi sei, chiedersi che significato ha il tuo esistere. Che valore hanno le tue azioni. Giorno dopo giorno.

In altre parole, la volontà di dare senso al tuo viaggio.

Per rendere positivo il viaggio ci sono tante cose da imparare. Alcune facili, alcune difficili. Credo sia bene imparare partendo dalle piccole cose.

Ad esempio, alzarsi la mattina. Alzarsi e sentire la “sacralità” del fatto di essere vivi non è solo un vago sentimento, ma è una competenza – una precisa competenza o abilità mentale- qualcosa che quindi possiamo apprendere, possiamo sviluppare. Anche solo questa micro-competenza ci offre la grande possibilità di dare un “colore” del tutto particolare all’inizio di un giorno, vada come vada il resto della giornata. E se applichiamo questo atteggiamento all’intera vita, ne potranno emergere grandi cose.

*Il gesto quotidiano dell'alzarsi con il quale iniziamo a rendere omaggio ad un
viaggio che a noi è stato permesso, e a tanti è stato negato.
Di questo omaggio, la vita, dobbiamo essere fieri.*

1.7. L'urlo delle tue voci migliori. Ascoltale. Lascia perdere il resto.

Se è vero che siamo in viaggio, sorge una domanda. Cosa vorresti dire di aver fatto al termine di questo viaggio?

In altre parole, quando arriverà un giorno in cui ti guarderai indietro, cosa vorresti vedere? Cosa ti farà sentire pieno di onore? E non parlo dell’”avere” materiale, ma di quanto hai tentato di fare.

L’idea stessa del “tentare” di fare viene bloccata dal fatto di ascoltare le voci sbagliate che ti demoralizzano, invece di ascoltare le tue voci interiori che ti dicono che si può provare.

Esiste la vita ed esiste il rischio. I due vanno assieme.

Accettare un rischio ragionevole è parte di ogni vita vera.

Non parlo di buttarsi da un grattacielo per vedere cosa succede. Quello è da idioti. Parlo del rischio associato ad avviare un’impresa. Del rischio insito nel mettere al mondo dei figli e cercare di farli crescere, quando sarà ora.

Del rischio associato al tentare una vita e una carriera che di cui essere orgoglioso, anziché seguire la via della paura e della auto-castrazione.

Fare quello che altri vogliono da te, seguire quelle voci se non le senti tue, non ha senso. Prova ad ascoltare le tue voci nel silenzio di un’alba, di un tramonto, accanto ad un lago o sulla cima di una montagna. Urleranno.

La maggior parte delle persone vive al buio. Il buio di una mancanza di orientamento, il buio di un senso della vita labile, smarrito, confuso.

Il buio della non conoscenza di chi potresti essere se solo riuscissimo a spezzare le catene. Quali catene? Ce ne sono tante. Tutti ne abbiamo.

Ne cito solo alcune: la catena della cultura di appartenenza che ti dice cosa mangiare e cosa non mangiare, come vestirti e come non vestirti, cosa è bene pensare e cosa non è bene pensare.

Nasci in una cultura che ti offre preconfezionata una religione, un gruppo etnico nel quale identificarti, e persino dei “cattivi” da odiare. Poi ci pensi bene, e ti accorgi che molti cattivi non lo sono (basta guardare ai primi film sugli Indiani d’America contro i Cowboy, in cui gli indiani erano dipinti come i cattivi e i Cowboy come gli eroi, grande bugia storica).

Piano piano scopri che molti, tra i buoni, sono dall’altra parte del pianeta e non li conosci nemmeno. E scopri anche che la “bontà” non si concretizza necessariamente in persone fisiche, ma in modi di pensare, e a volte te ne accorgi troppo tardi.

La catena dell’auto-castrazione fa il resto: pensare di non avere “il fisico” o “la testa” per fare certe cose, o **ascoltare le persone che ti demoralizzano o non credono in te**, impedisce persino di iniziare a darsi delle possibilità.

Ascolta le tue voci migliori. Lascia perdere il resto.

Serve uno scatto di orgoglio. Iniziare a pensare che lo puoi fare. Puoi lavorarci sopra. Puoi allenare il corpo e la mente. Puoi guadagnarti le capacità e competenze per potenziare il fisico e fare tanto per allenare la mente.

*Essere deboli non è utile a nessuno. Anni di diseducazione hanno confuso la pace con la
debolezza, la cortesia con l'accettazione dei soprusi.*

Grande falsità.

*La forza, se direzionata verso fini e cause importanti come la difesa dei deboli, la formazione
e l'educazione, è un valore.*

*Finché abbiamo il tempo, finché abbiamo questo dono, finché la natura ce lo permette,
usiamo questo privilegio raro.*

1.8. Spezzare la catena del pensiero negativo. La via verso la pulizia mentale

La catena del pensiero negativo, della menzogna, della falsità, ci allena ogni
giorno a stare nel recinto.

Bombardati dai mass media, i bambini imparano ad osservare il lato
peggiore della vita, gli vengono proposti modelli impossibili e irraggiungibili, e
comportamenti più stupidi e incredibili, e questo impedisce una buona crescita.

Pubblicità quotidiane prodotte da menti malate, spot pubblicitari assurdi,
mostrano vite impossibili e comportamenti idioti, bambocci e Barbie, "fighi" di
plastica e "fighe" di plastica, il modello mentale di persone che vivono solo per
gli oggetti e l'apparenza, in vite arredate di altrettanta plastica e falsità.

I messaggi che nascondono sono tanti. Ti dicono sottilmente che non sei adeguato, cercano di insinuare in te una tensione, un impulso a comprare o imitare, per poi tornare a sentirti povero come prima dopo qualche ora, o qualche giorno. La vita vera è altro. Spezza questa catena.

Allora, esiste il momento sacro, in cui, da adulti, possiamo renderci conto delle menzogne che ci hanno contornato e cercare una nostra via personale verso la verità e verso la pulizia mentale.

Possiamo capire che siamo stati sottoposti ad una “dieta comunicazionale” fatta di abbondanza di messaggi devianti e falsi. Solo allora possiamo e dobbiamo riprendere le redini della nostra “dieta comunicazionale”, e scegliere cosa vogliamo imparare e conoscere.

Alimentarsi di cose buone è il primo principio di ogni creatura sana.

Antiche saggezze, che sono state perse, avevano capito da tempo che noi siamo come i frutti di una semina, siamo ciò che gli altri hanno coltivato.

E abbiamo quindi a nostra volta il compito di seminare bene, e non vomitare spazzatura mentale sulle prossime generazioni.

Quando guardi un film o la tv, chiediti se quel film o programma merita il tuo tempo o se sarebbe meglio una buona lettura. Pensa che il tuo tempo è sacro. Quella è pulizia mentale.

Quando stai con una persona chiediti se ha un'anima altrimenti lascia perdere.

Quando ascolti le parole della gente chiediti se escono dal loro vero cervello o da maschere.

Quando guardi negli occhi innocenti di un bambino, vedi la pulizia mentale. Potenzia la tua corazza, sii forte, ma non dimenticare mai i tuoi occhi di bambino.

Medita ogni giorno su qualcosa che riguarda la tua vita. Prenditi 20 minuti con una musica leggera in sottofondo e lascia che la mente vaghi, saprà dove dirigersi.

Rivedi ogni sera quanto di buono hai fatto o è accaduto nella giornata, anche momenti minimali.

Senti ogni mattino l'energia della vita e lasciala scorrere.

Prenditi spazi di rigenerazione e meditazione ogni stagione.

Non seguire il flusso delle masse e delle mode solo perché il gregge lo fa.

Cerca cosa sia per te la luce e la verità.

Quella è pulizia mentale.

1.9. Sette giorni, sette mesi, sette anni

Il futuro si costruisce. Lo stile di vita che intendi adottare ti forgerà, nel bene o nel male. Lo stile di pensiero che intendi adottare farà di te l'ameba o il pensatore, la vittima o il guerriero.

Il futuro dipende dalle scelte che fai.

Tu hai la responsabilità di costruire il tuo.

Non sperare che altri lo facciano per te.

Tu hai la responsabilità di lasciare il mondo migliore di come l’hai trovato,
o di provarci. Non sperare lo facciano solo gli altri.

Se non senti questa responsabilità, in questo mondo non meriti di starci.

Ma non pretendo che questo messaggio, così duro, sia per forza già presente
in te o nelle persone che ti stanno vicine. In realtà, si tratta di un messaggio
antico, di una saggezza arcaica, che oggi la civiltà del consumo di massa e del
torpore mentale cerca costantemente di far passare per utopia.

Per cui, nessuna meraviglia se questo messaggio non è molto diffuso.

Molti politici e industriali - mentalmente malati - inquinerebbero il mare
dove i propri nipoti dovranno nuotare. O persino quello dei figli.

Molti viaggiatori gettano rifiuti dalle auto pensando che tanto quella strada
non è la loro. Chi sporca il mondo sporca la propria casa. Prima o poi
ripasseremo dappertutto. Prima o poi quello che abbiamo fatto nella vita verrà
visto. Non importa credere nel Giudizio Universale, perché questo giudizio è la
coscienza planetaria diffusa, che si sta affermando sempre più, prima in una
elite di pensatori, poi in numerosi gruppi di influenza, quindi nella politica
sana, e sempre di più nelle masse.

Semi di questa coscienza sono in ciascuno di noi. Alla nascita, ogni essere umano ne è dotato. Ogni bambino sorride nel vedere un volto. La crescita può corrodere questi semi, o invece lasciare che sboccino. Spetta a te dargli da bere, coltivarli, farli crescere.

Occorre recuperare questa antica saggezza.

Ad esempio, tra gli Indiani d’America, un saggio Indiano, Oren Lyons, Capo degli Onondaga, scrive²:

"Guardiamo avanti, perchè uno dei primi compiti che ci è dato da assolvere come capi, è di pensare che ogni decisione che prendiamo dobbiamo mettere al primo posto il suo impatto futuro sul benessere e sulla salute della settima generazione a venire ." "E la settima generazione? Dove li stai portando? Cosa avranno?"³

Possiamo apprendere tanto da questa antica sapienza.

Come staremo tra sette giorni dipende già da come inizieremo ad alimentarci oggi e a fare attività fisica. I progetti cui staremo lavorando tra sette mesi devono essere pensati oggi altrimenti non si verificheranno mai. Cosa

² Wikipedia online, 2012, voce “Seven generation sustainability”, Wikipedia Foundation.

³ An Iroquois Perspective. Pp. 173, 174 in American Indian Environments: Ecological Issues in Native American History. Vecsey C, Venables RW (Editors). Syracuse University Press, New York

saremo tra sette anni dipende da alcune scelte che possiamo iniziare a fare oggi.

E sette anni, arrivano in fretta.

Salvo eccezioni, tra 7 anni potrai essere un lardoso ammasso di materia inutile, o un essere attivo e fisicamente potente. Dipende tutto da come scegli di alimentarti e dal regime fisico cui intendi sottoporerti.

Tra 7 anni potrai essere ridotto ad una ameba mentale, pronto a cliccare su qualsiasi link ti passi davanti, o essere mentalmente lucido, selettivo, cosciente, impegnato su più fronti appaganti in sfide che ti danno il gusto di svegliarti la mattina. Salvo asteroidi e catastrofi, dipende soprattutto dalle tue scelte.

E ancora, se ogni governante delle nazioni più potenti pensasse come gli Irochesi, smetteremo di distruggere, di fare strade di asfalto e auto alimentate a benzina, e viaggeremo tutti tra 7 anni su auto volanti alimentate ad idrogeno o fonti rinnovabili.

Trarremo ogni energia possibile dal sole, dal vento, dal mare, e vivremo in pace gli uni con gli altri.

È ingegneristicamente possibile, completamente e assolutamente avverabile. Manca solo la saggezza per farlo.

L'egoismo impedisce ai governanti medi di guardare oltre, se non a cosa poter rubare durante il proprio mandato, o quali vantaggi procurare a se, ai propri familiari o al proprio clan politico. Anche l'egoismo è una catena mentale. E può prendere chiunque.

Le catene sono tantissime, ma le puoi spezzare. Puoi vivere nella luce, sconfiggere il buio. Il buio di vite “non-vissute”, in cui si è costantemente prigionieri di maschere, di falsità, di circostanza, di ruoli che non sono né propri, né veri, gente che non lascerà nessun segno se non una striscia di veleno o qualche traccia tossica. Non è così che deve andare.

La strada verso la verità e la pienezza è però piena di ostacoli, il primo dei quali è la “paura della luce” dopo essere stati per anni al buio. La purezza fa paura perché abbaglia.

Possiamo perdonare un bambino che ha paura del buio.

La vera tragedia della vita è quando gli uomini hanno paura della luce.

(Platone)