

Francesco Tassone

# **Il senso del benessere**

*L'arte di vivere felici*

IL SENSO DEL BENESSERE  
Copyright © 2016 Francesco Tassone

# INDICE

Premessa	7
Accogliere la vita	9
La dimensione del senso	15
Trasformare le intenzioni in risultati	25
La relazione con sé stessi	31
La fecondità ripetuta del benessere	37
Una condizione indispensabile	43
La soglia del benessere	51
Il benessere di ciascuno	53
Il benessere perpetuo	55
Le regole della serendipità	57
Conclusioni	61



*A te mamma,  
che sei per me,  
esempio fulgido di energia in azione,  
dispensatrice d'insossidabile saggezza,  
erogatrice generosa di benessere,  
compagna di gioco e di monellerie,  
fonte imperitura di senso e di vita!*



## Premessa

Non si può pretendere di scrivere su questo argomento alcunché, né si può pretendere di lasciare che ciò che vuole essere scritto venga scritto, se non si è intanto avuta piena comprensione di cosa sia il benessere e di come esso possa accompagnarci nel quotidiano della nostra esistenza. Star bene presuppone un aspetto fondamentale che viene prima di tutti gli aspetti che, seppur importanti, non sono nulla rispetto a questo. Stiamo parlando della possibilità di conoscere il senso del benessere. Perché un benessere senza un senso, benessere non è. E soprattutto perché non si può comprendere il senso, se non si sono prima di tutto comprese tutte quelle circostanze che fanno sì che la ricerca di un senso sia fondamentale nella nostra esistenza. Si modifica in tal modo la nostra immensa capacità di ricerca in una semplice ricerca di significato. Si modifica, nel senso che noi stessi smettiamo di cercare qualcosa, per cominciare ad accogliere qualcos'altro. Nel momento in cui si passa dal cercare all'accogliere, si crea una dimensione completamente nuova nel nostro modo di vivere che fa un'enorme differenza, anche nel modo di concepire la nostra stessa esistenza. Non può esservi un'accoglienza se la ricerca non ha smesso di essere ricerca. L'accoglienza è la ricerca che si fa matura. E l'accoglienza è l'inizio di un'esistenza incentrata sul vero benessere consapevole. Questo libro vuole aiutare il lettore, che a esso si appropria, nella sua comprensione del benessere inteso non soltanto come benessere fine a se stesso, ma soprattutto come benessere che deriva dal vivere una vita degna di essere vissuta. Una vita che ha come elemento centrale la conoscenza di sé stessi,

a diversi livelli e in diversi ambiti. Ciò, perché solo la conoscenza di sé può farci comprendere cosa sia il vero benessere e come esso sia fondamentale alla nostra esistenza stessa. Un benessere dunque più importante, dell'aria stessa che respiriamo e che, per sua stessa natura, aspira a farci conoscere la parte più insolita e sconosciuta di noi stessi. Il benessere che in fondo ci parla per dirci e darci le condizioni del vivere che siano opportune e soprattutto consonanti con la nostra vera natura di esseri umani.

Questo libro vuole raggiungere una precisa sfera della conoscenza che riguarda tutti gli step che portano l'essere umano a diventare uomo, padrone di se stesso e di ciò che è la sua conoscenza di sé. Insomma, questo libro è un viaggio interiore che aspira a condurre il lettore nei luoghi in cui egli potrà scorgere le sue parti ancora sopite, e sollevarle da ogni torpore per restituirle alla vita vera che attende fiduciosa di essere accolta.



## Accogliere la vita

Se ci fosse una sola possibilità di accogliere la vita, senza per questo dover sentire di tradire noi stessi, ma piuttosto di doverla accogliere perché non vi può essere altro modo di vivere, allora si aprirebbe una nuova dimensione del benessere. Ma come si può accogliere la vita, se il semplice pensiero ci spaventa come la morte stessa.

Scusi, ma le sembra il caso di accogliere in casa una perfetta sconosciuta? Non le sembra di mettere a repentaglio la sua stessa incolumità? Che cosa sa di lei veramente? Ha mai sentito di qualcuno che l'abbia accolta veramente, per poi rimanere la stessa persona di sempre?

Sono queste e altre le domande che sorgono spontanee dall'esterno nei confronti di colui che comincia ad avvertire quello strano sentimento di aprirsi a questa insolita e quanto mai rischiosa possibilità dell'accoglienza. Certamente, la semplice idea di accogliere uno sconosciuto nella parte più intima della casa spaventa non poco. Eppure non è proprio in quel momento che quasi sempre cominciamo a vivere?

Ma non bypassiamo le tappe e cerchiamo di andare per ordine, rispondendo innanzitutto alla domanda che per prima dovremmo veramente porgerci:

Sono o non sono stato progettato per vivere?

E se la risposta è sì, allora dovremmo subito dopo chiederci: e chi sono io per impedire che il progetto si realizzi?

E se io non sono abbastanza rilevante per far sì che codesto progetto si porti a termine, allora perché non lasciare che ciò che

dev'essere compiuto si compia e che ciascuno si limiti a fare ciò che dev'essere fatto? Se per esempio sento il bisogno di fare delle cose nuove, che sino a ora per qualsivoglia motivo non mi sono mai concesso di fare, e comincio a farle, cosa mi può impedire di farle? In realtà, l'unico ostacolo delle azioni siamo solo noi stessi. Così come l'unico in grado di validare un risultato e renderlo riconoscibile nella nostra vita, chi altro è se non noi stessi? Vogliamo fare un viaggio in Perù da un po' di tempo e improvvisamente sentiamo l'apertura a fare quella esperienza. Allora non ci resta che farla. Quando siamo in viaggio, scorgiamo delle aree di noi stessi assopite ma che nello stesso tempo si risvegliano prepotentemente. Ecco che allora entriamo in contatto con delle parti di noi che avevamo senza dubbio tralasciato da tempo, in quanto non necessarie per il nostro vivere. Poi all'improvviso, scesi dall'aereo e immersi in un paese straniero, in un'energia completamente diversa da quella cui siamo abituati, ecco che si spalancano di fronte a noi delle nuove interazioni energetiche che ci vengono comandate dal nuovo ambiente e alle quali noi stessi rispondiamo con sollecitudine. L'ambiente ci invia un tipo di energia che sollecita da noi stessi delle risposte diverse da quelle cui siamo abituati per consuetudine. Ecco, dunque, che cominciamo a fare cose che non facevamo più e a tralasciare cose che facevano invece parte del nostro quotidiano. Tale cambiamento, davvero repentino, ha una sola giustificazione, che è appunto che un sistema energetico più piccolo introdotto in un sistema energetico più grande ne subisce le influenze e ne viene contaminato. Stiamo parlando di una condizione che determina una grande modifica dell'energia della persona nel momento in cui si trova a interagire con nuovo ambiente. Ciò determina una condi-

zione ben più complessa di quella quotidiana. O meglio, determina una condizione che non è generalmente quella usuale e quindi ci consente di guardare con maggiore consapevolezza a ciò che fa parte della nostra modalità di funzionamento. Apprendere il modo in cui noi stessi funzioniamo, significa apprendere come si muove la nostra vita attraverso le intenzioni che scegliamo di adottare. Oltre ciò, oggi diventa fondamentale acquisire la comprensione di come la dimensione energetica del macrocosmo che ci circonda influenzi la dimensione del microcosmo da cui noi stessi siamo avvezzi a funzionare. Ciò, ovviamente, deve essere considerato secondo una logica che è completamente diversa da quella cui fin a oggi abbiamo cercato di comprendere noi stessi. Oltre ciò, va da sé, che ciascuna persona ha una sua capacità di interagire con il sistema in cui si trova, oltre ad avere un patrimonio genetico che gli consente di funzionare diversamente rispetto ad altri. Va anche detto che ciascuna persona ha già tutte le condizioni per funzionare in qualunque ambiente. La grande innovazione nella comprensione del modo di funzionare di ciascun essere umano sta proprio nella nuova visione che ciascuno di noi appartiene a una dimensione ben più vasta di quella che sino a ora è stata ritenuta possibile. Cominciare a comprendere questo, significa entrare in un reame di nuove prospettive e potenzialità. Ecco che allora si aprono di fronte a ciascuna persona delle dimensioni che sino a oggi non sono state ritenute in alcun modo possibili. Lo scopo di questo stesso lavoro che stai leggendo è proprio questo, di mettere in evidenza, soprattutto sulla parte di una nuova forma di esperienza, la grande possibilità che si apre di fronte all'uomo nella nuova era. Ovviamente, affinché l'uomo ne possa usufruire,

deve iniziare a comprendere che il modo in cui lui sino a oggi ha considerato la vita deve completamente cambiare. E questo cambiamento prescinde da qualunque condizione, ma deve essere incentrato solo e soltanto sulla condizione interna in cui l'uomo comprende che non è limitato dal suo corpo e dalle sue conoscenze intellettuali. Piuttosto, deve considerarsi come un'immensa forma di esistenza che si relaziona con il macrocosmo, con il suo canale di espressione del microcosmo, che egli stesso rappresenta attraverso il suo corpo nella sua mente. Sono infatti queste le caratteristiche principali attraverso cui può operare nel contesto della vita. Ovviamente, il contesto in cui lui opera, sebbene abbia come punto di partenza il microcosmo del suo corpo e dei suoi attributi intellettuali, non deve essere in alcun modo limitato a essi. Ovviamente, tali considerazioni sono da ritenersi fondamentali nel contesto in cui stiamo parlando. E lo sono in quanto la condizione evolutiva è, e deve essere, sempre rapportata alla condizione relazionale che ciascun uomo è stato in grado di sviluppare nella sua esistenza. La dimensione *relazione* e la dimensione *evoluzione* in qualche modo si rispecchiano. E questo è possibile in quanto la dimensione relazionale è qualcosa che l'uomo ha saputo sviluppare attraverso miliardi d'interazioni nel corso di tutta la sua intera esistenza.

Questa condizione relazionale è dunque la cartina al tornasole che può evidenziare nel modo migliore la condizione che l'uomo è stato in grado di raggiungere sino a quel punto. E ciò, in quanto solo attraverso le relazioni ciascun essere è in grado di determinare la dimensione della sua capacità di unire il microcosmo e il macrocosmo che lo circonda. È soprattutto attraverso la funzione

relazionale che ciascun individuo diventa capace di scorgere dentro e fuori di sé le immense potenzialità che si trovano intorno a lui e a tutti noi. Ovviamente, quando l'essere umano realizza questa enorme prospettiva di vita che si apre di fronte a lui e a tutti noi, per il semplice fatto di potersi relazionare a dimensioni diverse, egli diventa padrone del suo destino. E ciò è chiaramente possibile in quanto solo la capacità di apprendere attraverso diverse relazioni può determinare una crescita spirituale, che apre a prospettive ben diverse dalla semplice crescita fisica o intellettuale che sia. Ecco che allora l'uomo che si affaccia a questa nuova dimensione, e ha una prospettiva delle potenzialità del suo essere, troverà che la cosa più importante per lui è aprirsi a ciò che la vita gli propone di volta in volta. Allora l'accoglienza diventa una condizione ineludibile per colui che aspira a migliorare la sua esistenza, a evolversi, ad apprendere attraverso le relazioni. Accogliere la vita diventa dunque il modo più semplice più naturale e più "normale" di vivere. Viene così spontaneo, per quell'uomo che ha compreso questi aspetti, vivere in un modo che sia basato sull'accoglienza di ciò che la vita propone di volta in volta. Ecco che allora l'uomo diventa interessato e incuriosito dalle esperienze che arrivano nello scenario della sua esistenza. Si nota allora che da una condizione in cui l'uomo cerca di difendersi dai colpi che la vita gli manda, passa a una dimensione in cui non vede l'ora di poter giocare con le proposte che gli arrivano. Perché queste hanno il solo scopo di stimolarlo a sviluppare relazioni efficaci e funzionali laddove non ve ne sono. L'interesse principale di ogni essere umano evoluto diventa quindi quello di scorgere all'interno delle esperienze, che di volta in volta si presentano, il senso più profondo delle stesse.

Cambia dunque il suo sguardo sul naturale volgersi dell'esistenza, che non è più incentrato nel cavarsela, ma piuttosto nel comprendere e nell'individuare ciò che più significativo vi è per lui in quel momento. Allora ecco che si dipana il primo aspetto su cui si vuole porre attenzione in questo testo: la dimensione del senso.

## La dimensione del senso

Comprendere questa dimensione significa intanto comprendere che il benessere non può prescindere dal suo senso. Ma quando si parla di senso non si comprende veramente bene quello che con questo termine si vuole intendere. Ciò, in quanto mai veramente si è approfondito il valore energetico e dimensionale di questa parola in questo specifico contesto. Per poter cominciare a comprendere meglio ciò di cui stiamo parlando, diventa necessario dunque procedere innanzitutto con un semplice esempio. E tale esempio potrebbe essere proprio quello riferito al momento in cui andiamo a fare la spesa. Per fare la spesa, infatti, alcuni di noi si dirigono al supermercato o al negozio di riferimento con una lista ben precisa di prodotti da comprare. Tali prodotti vengono di volta in volta messi nel carrello in funzione di quello che la lista ci ricorda. Eppure, la gran parte di noi, nel momento in cui si trova a fare l'acquisto rammenta alcune cose che si era dimenticato. Ecco che allora si trova in una condizione in cui può aggiungere a quello che era presente nella lista anche ciò che è sopravvenuto successivamente, durante la fase di acquisto. Ci si trova dunque in una condizione in cui l'ambiente interagisce con colui che sta effettuando la spesa, modificando il programma che aveva fatto fuori da quel contesto. In modo significativo, ciascun ambiente ha dunque un'energia precisa che interagisce con la nostra determinando delle condizioni che fuori da quel contesto non possono essere opportunamente comprese. Ecco, dunque, che si può meglio comprendere la dimensione che il senso può avere in relazione all'ambiente in cui siamo. Vi è infatti da dire che per poter comprendere la di-

menzione del senso, non si può prescindere dalla ambiente in cui ci troviamo. Ciò, in quanto sebbene l'essere umano possa vivere in più dimensioni, tutte possono essere realizzate solo a una condizione precisa: il presente. È in relazione al suo contesto di riferimento, di quel preciso momento, che l'uomo può realizzare pienamente quella condizione. Ovviamente, vi sono contesti interni e contesti esterni che influenzano e condizionano il nostro sentire. Senza comprendere la dimensione dell'ambiente che si sta sperimentando in quel momento, il significato del senso non può essere né spiegato, né compreso. Allora è indispensabile, nel fare quello che facciamo, che troviamo sempre il nostro centro di consapevolezza, da cui si possa osservare la realtà di contesto che stiamo vivendo. Così facendo, l'essere si abitua a dare una dimensione effettiva al senso e a ciò che gli serve per poter vivere in modo sano e bello, per come è giusto che sia. Vogliamo dire, che nel momento in cui l'uomo diviene consapevole del contesto in cui si trova, interno o esterno che sia, in quel contesto egli realizza che in quel preciso momento, a quel punto, vi è tutto ciò di cui ha bisogno. Nel comprendere la valenza che lui sta dando a quel preciso momento, l'uomo diviene così autore principale del suo destino, perché diventa in grado di condizionare l'unica cosa veramente reale a sua disposizione: *la dimensione del senso*. Questa dimensione, nel momento in cui l'uomo passa a contestualizzare il momento che sta vivendo, diviene estremamente semplice da comprendere sia in termini di polarità che in termini di frequenza. In termini di frequenza, dobbiamo dire che ne esistono diverse e che ciascuna ha un preciso reame di appartenenza. Affinché ciascuna abbia necessità di potersi esprimere, non si deve prescindere



dal contesto di riferimento, cui la stessa appartiene. In un certo senso, volendo considerare le frequenze come delle vere proprie dimore, all'interno delle quali vi sono dei veri e propri regni, ben si comprende come nel momento in cui si entra in un'ambiente sarà quello a determinare il senso di ciò che stiamo sperimentando. Ecco, allora, che ciascuna frequenza apre una porta d'ingresso, dalla quale poi, per poter uscire, bisognerà passare sempre dalla stessa porta da cui si è entrati. Così, entrare in una di queste dimore significa assumersi una precisa responsabilità, che non può essere in alcun modo eliminata se non la si affronta. Stiamo parlando dell'unica responsabilità dell'essere umano, quella di scegliere di volta in volta il tipo di energia e di contesto energetico di riferimento in cui condurre la propria esistenza. Non si entra in una frequenza senza una scelta personale. Se vado a fare la spesa, entro in un supermercato, quel supermercato m'indurrà a fare un certo tipo di acquisti, che sono sicuramente ben diversi dagli acquisti che potrei fare in una bottega di prodotti biologici. Entrando in uno specifico contesto, si determinano delle conseguenze precise sia per aver scelto quell'ambiente ma anche per le conseguenze che ne derivano. Ecco che allora quel supermercato indurrà in me un tipo di scelta alimentare per un preciso tipo di alimentazione, un preciso tipo di prodotti da comprare. D'altronde, se non conosco la possibilità che mi offre per esempio un negozio biologico, continuerò a fare la spesa nel supermercato di riferimento che conosco. Eppure la vita è fondamentalmente un flusso di esperienze che non vuole in alcun modo essere limitante, ma al contrario consentirci di aprire sempre nuovi orizzonti e possibilità. In un certo senso, quando non mi troverò più bene con un certo tipo di pro-

dotti, cercherò di andarmi a trovare degli altri, in altri posti che non conosco. Ora, sebbene non conosco i nuovi posti in cui sto andando, conosco precisamente il tipo di posto in cui non voglio tornare. In sostanza, sebbene non conosco il tipo di porta che voglio aprire, conosco il tipo di porta che voglio chiudere. È la scelta personale, il modo migliore di aprire una porta e di chiuderla. D'altronde, non sarebbe possibile entrare e uscire tra una frequenza e l'altra se non ci fosse installata nell'essere umano la condizione naturale per poterlo fare. A colui che bussa viene aperta la porta, e a colui che vuole uscire viene chiusa la porta dietro di lui. Allora diventa molto chiaro che per potersi avvantaggiare, la cosa migliore che l'essere umano può fare è imparare a scegliere il meglio per se stesso. E il meglio è sempre l'esperienza successiva che per lui è necessario fare, per poter fare un nuovo salto evolutivo. Naturalmente, quando l'essere umano si abitua a vivere in un modo in cui la sua attenzione è rivolta esclusivamente al tempo presente, e la sua consapevolezza è orientata esclusivamente a operare le scelte più sane per lui, anche in condizioni difficili l'uomo si trova sulla strada del ritorno a casa. Ovviamente, ogni frequenza ha delle conseguenze. Non si può tirare la coda del gatto senza tirare tutto il gatto, così come non è possibile nutrirsi di prodotti che fanno male senza ritrovarsi con una salute molto peggiore di quella che si aveva prima di praticare un certo tipo di alimentazione. Naturalmente, non sempre una frequenza è sufficiente a destabilizzarci se frequentata per breve tempo, laddove vi sono invece delle frequenze che in pochi istanti possono completamente cambiare la polarità di un intero sistema energetico. Ecco perché l'essere umano deve sempre far oscillare il suo funziona-

mento tra l'istinto che sempre deve guidarci nelle scelte energetiche e la consapevolezza che sola ha il potere di aprire e chiudere le porte di cui stiamo parlando. In questo senso, come sempre, l'uomo si trova solo di fronte a se stesso. Sebbene possa apparentemente sembrare una condizione di svantaggio, in realtà essa è una condizione di privilegio. È lo è per più motivi. Primo fra tutti la possibilità di trovarsi, sempre e comunque, all'apice della più importante relazione: quella con l'universo. In tal senso, il microcosmo uomo e il macrocosmo universo sono in ultima analisi sempre in relazione, e sempre l'uomo ha la possibilità di accedere a tutte le dimensioni dell'universo. Ciò che impedisce all'uomo di accedere ad alcune esperienze piuttosto che ad altre non è soltanto il suo livello evolutivo, ma anche e soprattutto la sua capacità di relazione. E con quest'ultima intendiamo la sua capacità di ascoltare e proporre, all'unico interlocutore vivente, le sue intenzioni. In una relazione in cui le intenzioni sono dichiarate consapevolmente, l'evento stesso diventa un'occasione sicura verso la realizzazione di quelle intenzioni. Ma realizzare un'intenzione significa semplicemente entrare in un tipo di frequenza che ci consente di vivere le esperienze inerenti quel tipo di frequenza. E allora, quello di cui stiamo parlando non è tanto un semplice e banale discorso relazionale, ma il senso della vita, incentrato nell'imparare a relazionarsi con l'universo sulla base delle proprie intenzioni. Si tratta di fare in modo di coltivare quella relazione sino a quando quella frequenza non sarà diventata parte consapevole del nostro stesso vivere. Allora quella frequenza, una volta acquisita dal microcosmo, che certamente già la possiede allo stato potenziale, diviene attivata. Fondamentalmente, ciò che l'uomo fa nel relazionarsi

all'universo è dichiarare una consapevole intenzione di voler attivare delle frequenze. Laddove, quasi sempre, l'intenzione viene confusa con tutto ciò che distrae e che è periferico al vero scopo relazionale con l'universo. Senza la comprensione di questo, l'uomo si trova a essere condotto dalla giostra della vita senza mai poter veramente scendere per gustarsi ciò che la vita vorrebbe significargli. Quando invece l'uomo si muove in una logica di tipo relazionale, così come esplicitato sopra, ecco che naturalmente tutto quello che è necessario alla sua esistenza gli viene dato in aggiunta. Mentre lui si sta occupando della vita, ecco che la vita si occupa di lui. Certamente, occuparsi della vita significa vivere, e vivere non è arte da dilettanti. Vivere è il mestiere più elevato e può essere svolto solo da chi ha un enorme desiderio di praticarlo. Ora, se è chiaro questo aspetto, passiamo a chiarire altri due aspetti fondamentali:

- il bisogno di essere sempre disponibili alla realizzazione dei risultati delle nostre intenzioni;
- il modo in cui questi risultati possono trovare il significato che avevano quando li abbiamo iniziati a praticare, come semplici frequenze delle intenzioni.

In sostanza, si sta cercando di aprire una conversazione sul vero significato del tempo e di come esso, in realtà, non debba essere considerato come una variabile indipendente ma piuttosto come un semplice sistema di conduzione dei risultati. Ma il tempo non è in questo caso inteso come generalmente lo si intende, e quindi come semplice trasformatore della materia, ma piuttosto come vero alchimista dell'energia. Come colui che ha il potere di inci-

dere fortemente su tutto il sistema di attivazione delle frequenze sopite nell'essere umano. In fondo, se pensiamo al tempo come il separatore tra un'intenzione e il suo risultato, perdiamo di vista il vero significato di questo importantissimo elemento. Esso deve invece essere considerato come la base alchemica attraverso cui le nostre potenzialità possono essere attivate. Vi è da chiarire che questo straordinario alchimista funziona in modi insoliti e quanto mai interessanti. Non sempre infatti quello che consideriamo "tempo" esplica le sue funzioni all'interno di una condizione temporale canonica. A volte, per capirci, quello che lui esprime in termini di realizzazione di un risultato può avvenire dopo un anno, altre volte lo stesso risultato può avvenire dopo un giorno e in alcuni casi dopo un'ora. Cos'è allora che determina la differenza nei differenti modi di agire di questo alchimista? È sempre lui a operare il cambiamento, a unire lo spazio tra un'intenzione e il suo risultato, eppure la quantità della sua energia necessaria a operare il cambiamento sembra essere diversa. E in che cosa è diversa ci si chiede? Da cosa dipende? Forse, la cosa più importante da cui dipende, è il tipo di capacità che l'uomo ha sviluppato di relazionarsi all'energia specifica con cui sta entrando in relazione. Trasformare un'intenzione in un risultato è una capacità. Accettare che questa trasformazione avvenga, è parte di questa capacità. Soprattutto, ciò che attua la differenza energetica tra l'intenzione e il risultato è soltanto la nostra attenzione che di volta in volta viene posta sul giusto posizionamento degli eventi.

Mi spiego meglio.

Ho un iPhone 4 rotto, desidero l'iPhone 6 e chiedo in giro come averlo a buon prezzo. Non trovo soluzioni gratificanti di quelle che

piacciono a me o che perlomeno sto cercando. A questo punto la domanda è: se dopo aver fatto diverse azioni esplorative, mi fermo e procedo con la riparazione dell'iPhone 4, a prezzo notevolmente inferiore, completo una ricerca oppure no? Beh, allora bisogna anche dire che se la ricerca non è stata completata per quel che riguarda l'iPhone 6, quella continua ad andare avanti su un piano astrale. Poi, se a un certo punto proprio il giorno in cui l'iPhone 4 torna dalla riparazione ricevo un telefonata, in cui mi fanno un'offerta strabiliante per un iPhone 6, il mio sistema potrebbe andare in confusione. Ciò, in quanto ottengo contemporaneamente due risultati di due diverse intenzioni che apparentemente sono un po' conflittuali. Devo allora, per fare chiarezza, cercare di andare oltre ogni ragionevole dubbio e adottare un sistema di discriminazione dei due eventi, in funzione di due aspetti fondamentali. Quale risultato è in linea con il tempo presente? E quale risultato mi avvicina più che mai a un'energia di leggerezza e semplicità? Essere in linea con il tempo presente, presuppone una precisa condizione in cui il risultato che si manifesta presenta dei precisi requisiti che non sono in alcun modo confondibili con altri risultati complementari, che si manifestano anche contemporaneamente. Ciò in quanto il risultato, quello ottimale per noi, che si distingue da altri risultati, è un tipo di condizione che prescinde da tutte le altre per il semplice fatto che sebbene può non rispondere ai nostri desideri del momento, certamente risponde pienamente a quello che la vita ha previsto per noi, per il nostro massimo bene. E il nostro massimo bene è sempre caratterizzato da ciò che semplifica il nostro sistema di funzionamento, lasciandoci sempre una possibilità di spazio e di leggerezza. Laddove tutti gli altri risultati

comportano sempre un aumento di entropia del sistema. Un tipo di condizione che presuppone necessariamente una dissipazione di energia libera, che non potrà essere in alcun modo recuperata e che “nel tempo” porta il nostro sistema in deficit energetico. Sentirsi appesantiti significa proprio questo: significa aver abusato della propria energia per scopi non necessari.

L'iPhone 4 riparato è certamente in linea con il tempo presente e inoltre l'iPhone 6, sebbene sia molto appetibile e interessante come proposta, non possiede alcun requisito di leggerezza di tipo immediato. E neanche futuro. Piuttosto, presuppone approfondimenti cognitivi e attività amministrative che non possono essere fatti senza un dispendio di tempo e di energia. Ecco perché, in tal senso, diventa assolutamente indispensabile comprendere che l'iPhone 6 è un tipo di risultato certamente più appetibile sul piano egoico, ma sicuramente nel presente non ecologicamente rispondente al nostro sistema energetico. Ovviamente, non si dovrebbe dire, ma in ogni caso non si può prescindere da un tipo di condizione in cui ognuno si fa strada da sé e trova le soluzioni che più lo aggradano. E nella realtà questo è quello che avviene in misura preponderante. Eppure non per questo possiamo dire che sia il modo migliore di funzionare. Certamente non lo è sul piano del benessere. E non lo è neanche sul piano di favorire un equilibrio del nostro sistema energetico, che è poi la condizione di base da cui può scaturire il nostro vero benessere. Si cerca, cioè, ciò che non può essere veramente utilizzato dal nostro sistema energetico con facilità e che quindi, per tale motivo, ne viene appesantito in quanto sovraccaricato di una fase metabolica non necessaria. In buona sostanza, si sovraccarica il sistema a partire da intenzioni

non adatte a noi, che producono risultati non ecologici, al solo scopo di gratificare ciò che per sua natura non può essere gratificato.

Passiamo adesso a parlare di un altro aspetto della dimensione del senso che è rappresentata, dalla capacità dell'essere umano di trasformare intenzioni in risultati.



## **Trasformare le intenzioni in risultati**

Stiamo parlando di un'arte che presuppone l'unione dell'uomo con la sua natura più profonda e con la sua capacità di relazionarsi alle sue energie più sottili. Ovviamente, come ogni arte, essa dev'essere praticata per poter assurgere da un livello più grossolano a uno più raffinato. Ciascun essere umano, a modo suo, effettua questa pratica costantemente anche se nella maggior parte dei casi lo fa inconsapevolmente. Ciascuno, a modo suo, è interessato a fare in modo di realizzare ciò che gli sta a cuore. Eppure, la maggior parte delle persone, non riesce a realizzare il suo scopo più intimo durante la sua esistenza terrena. E non ci riesce in quanto viene puntualmente distratto da obiettivi più superficiali, che nulla hanno a che vedere con quello che più gli sta a cuore. Ciò è dovuto principalmente al fatto che non è possibile perseguire degli obiettivi avulsi dalle ragioni della propria sfera più profonda, se non si realizza prima la vera ragione che sottintende ogni umano perseguimento. Non può esserci alcun benessere se quello che si sta cercando non è in piena sintonia con le esigenze più profonde del proprio sentire. Ovviamente, nel momento in cui s'intraprende la strada di casa, ogni tipo di realizzazione diventa molto più semplice e immediata. Ma prima di intraprendere la strada del ritorno, l'essere umano ha necessità di fare esperienze diverse, che gli consentano di sperimentarsi e di arrivare a conoscere i suoi veri bisogni. Si tratta di fare vari tipi di esperienze diverse, per arrivare a realizzare che nessuna di queste ha in sé la piena risposta alle nostre domande più intime. Un po' come quando proviamo vari tipi di pietanze per arrivare infine a capire quelle che a noi sono più

affini e con le quali ci sentiamo più legati e affezionati. Una volta che però il nostro percorso arriva al capolinea della sua più piena exteriorità, ecco che si attiva in noi il bisogno di tornare indietro, a ritrovarci, per riconoscerci. Ecco che allora ogni tipo di esperienza assume una valenza completamente diversa, e la realizzazione delle nostre intenzioni assume una ben diversa intensità e capacità. Si passa da un affannoso perseguimento di desideri egoistici, a un fluido e leggero percorso a ritroso in cui ogni singola particella del nostro essere è sempre più interessata a relazionarsi con il centro del suo vivere in tempo presente. La vera dimensione di questo tipo di esseri diventa sempre meno influenzabile dalle regole sociali e sempre più condizionata solo ed esclusivamente dal proprio istinto ecologico. In tal senso, la semplice richiesta di un'intenzione, assume una precisa connotazione realizzativa che si caratterizza dalla facilità e dall'immediatezza. Ciò, in quanto le intenzioni non vengono attratte da polarità egoistiche cui si attaccano, ma piuttosto da un preciso magnetismo spirituale che si sostanzia dell'estrema positività dell'essere di cui è impregnato. La positività dell'essere non dispersa da azioni inutili si concentra non tanto nel realizzare le intenzioni, ma piuttosto nel portare a compimento il suo viaggio di rientro a casa. Le intenzioni sono occasioni di apprendimento che non possono essere comprese se non dal microcosmo che nell'attingere dal macrocosmo si riflette in se stesso, attivandosi e generando a sua volta tutto ciò che a quel medesimo livello vibra nel suo vivere quotidiano. Nulla, ovviamente nulla, può essere perseguito consapevolmente senza la piena adesione a sé stessi. E nessuno può aderire a se stesso solo su un piano esteriore e superficiale. Non si può fingere di essere.

Non si può raccogliere un'intenzione se questa non si incolla a noi, se non aderisce al nostro bisogno del momento, al nostro modo di essere. Potremmo provare ad appiccicarla con forza, ma dopo un po' si scollerà da noi. Sul piano dell'essere non si può fingere! Le frequenze aderiscono a regole molto precise. E queste regole non fanno deroghe speciali laddove non vi sia una precisa connotazione, in cui un preciso magnetismo richiede uno specifico riscontro energetico. Così quando l'uomo, consapevole che una nuova intenzione ha fatto ingresso nella sua esistenza, si dirige verso la realizzazione di quel risultato, ecco che non è tanto l'intenzione a trasformarsi ma è in realtà lui stesso a subire la vera trasformazione. Sul piano dell'essere, in realtà non vi è alcun interesse alla trasformazione delle intenzioni in risultato. Perché mai dovrebbe essercene? Piuttosto, vi è un vero, grande autentico interesse a che l'essere umano si evolva e diventi ciò che da sempre è destinato a essere. Come la goccia d'acqua, così anche l'essere umano aspira a riunirsi alla sostanza da cui proviene. Non può esservi altra possibilità per l'essere umano se non quella di riunirsi al suo elemento di provenienza: l'universo stesso. Ma tale unione fa paura, non è compresa, così l'uomo non comprende se stesso, non sa chi è. Cerca di conoscersi a livello di personalità, di capacità, di professionalità, ma non comprende che l'ambito fondamentale per lui da esplorare è solo e soltanto uno: le relazioni. Quando l'uomo comprende che tutto ciò che è fondamentale per la sua evoluzione risiede nelle relazioni, allora egli comprende che tutta la sua esistenza si gioca su questa inesorabile partita. Un tipo di partita che non può in alcun modo essere evitata e che non può in alcun modo essere fatta giocare ad altri per noi stessi. Ciascuno

deve scendere in campo, trovare il suo ruolo e affrontare l'evento. Relazionarsi significa accettare innanzitutto che vi sono innumerevoli esseri viventi e che la loro esistenza è legata alla nostra da un filo invisibile. E che tutte queste esistenze trovano la loro precipua ragion d'essere nella relazione. E questo tipo di relazione non può essere incentrata sugli aspetti esteriori del dare-avere. Piuttosto stiamo parlando di un nuovo regno. Di un luogo dove ogni persona e ogni cosa sono animate di vita propria, ma che per potersi attivare hanno necessità dell'altro. Stiamo parlando di una condizione di grande compartecipazione. Non esiste l'altro senza l'uno, e l'uno non ha ragion d'essere se non in relazione all'altro. Che l'altro sia un ecosistema, o un albero, o una persona, o un gattino, sempre, in ogni caso, vi è un tipo di relazione alla base che ne rappresenta il fondamento. Or dunque, laddove l'essere umano incentra i suoi interessi, là si può scorgere la manifestazione di quegli interessi. E man mano che quegli interessi si evolvono, allo stesso modo si può individuare l'evoluzione degli stessi che si apre a nuove manifestazioni. E ciascuna manifestazione altro non è che l'amplificazione di un certo tipo di interesse, che in funzione del suo livello di energia costruisce il suo spettacolo. Quello che non si comprende quasi mai è che l'interesse e la manifestazione sono l'espressione di una chiara necessità dell'essere di consentire all'essere umano, portatore di uno specifico interesse, di evolversi. Sia l'interesse, che la manifestazione, sono lì per lui e non viceversa. Ora, nel momento in cui l'uomo si sveglia a questa unica realtà e ne comincia a comprendere la portata, allora egli si apre a una nuova possibilità evolutiva. E comprende così che il suo compito, il suo ruolo fondamentale, la sua missione inscindibile è una e una

soltanto: mettere in relazione l'interesse e la manifestazione. Fare in modo che questa relazione funzioni al meglio. Il suo compito è farla funzionare. Prendersi cura di far funzionare sempre più al meglio questa danza è lo scopo della vita. Trasformare l'intenzione in risultato diventa così il modo in cui l'uomo si trasforma in quello che è, riconoscendosi sempre più.



## La relazione con sé stessi

Gli argomenti sino a ora trattati aprono una chiara prospettiva che dovrebbe essere sempre considerata. Non si dovrebbe mai, infatti, trascurare la relazione più importante da cui discendono tutte le altre relazioni e che dovrebbero essere una conseguenza naturale di quest'ultima. In tal senso, questa relazione merita la più grande attenzione, oltre che la massima cura. Ovviamente, per molti, tale relazione non è sempre facile, anzi. Ciò, in quanto molto spesso non si comprende la natura di questa relazione e soprattutto non si conoscono le modalità attraverso cui questa relazione può essere sviluppata e migliorata.

Andando per ordine, va innanzitutto chiarito che la natura di questa relazione è incentrata su una caratteristica fondamentale: la voglia di conoscersi. È senz'altro questo aspetto che facilita ogni cosa e che stimola ogni tipo di approfondimento e ogni interesse al miglioramento. Ovviamente, la voglia di conoscersi non scaturisce per caso. Essa è la conseguenza di una naturale evoluzione dell'essere umano e non può essere indotta con sistemi forzati dall'esterno. Sgorra quando deve, come una fonte naturale, e se viene ben usata porta innumerevoli ricchezze.

Ora, se questa è presente, allora quello che serve è semplicemente sapere come usare questa preziosissima energia.

Intanto dev'essere chiaro che relazionarsi a sé non è dissimile dal relazionarsi a qualcun altro. L'unica differenza è che con noi stessi abbiamo un handicap di base che dev'essere tenuto in grande considerazione: la troppa vicinanza che ci porta a dare per scontate un bel po' di cose. Quando si è troppo vicini a qualcuno, si rischia

infatti di identificarsi un po' troppo e di generare delle facili incomprendioni. In questo senso, al fine di poter gestire con successo una relazione di lungo periodo, è indispensabile utilizzare alcuni accorgimenti fondamentali che devono necessariamente essere meglio conosciuti. In genere cosa facciamo quando capiamo che ci stiamo legando troppo a qualcuno? Cerchiamo di allontanarci? Oppure cerchiamo di fare in modo che questo qualcuno si allontani da noi? Certamente, se la troppa vicinanza ci crea nocumento, allora certamente siamo molto attenti a generare in un modo o in un altro un allontanamento. Se invece questo allontanamento non si genera, allora è sempre perché, per un motivo o per un altro, non è voluto. E se non è voluto, significa che non è necessario che venga forzato alcunché. Piuttosto, è necessario che si prenda atto della circostanza e che in questo senso si avvii un'istanza a sé stessi per comprendere quali siano gli impedimenti a generare una giusta distanza da noi stessi. Questi, infatti, possono essere di varia natura ma fondamentalmente sono sempre gli stessi: abitudine e inconsapevolezza.

L'abitudine a darci per scontati è una vera e propria calamità, che dev'essere in tutti i modi trasformata. E sarebbe importantissimo trasformarla in qualche cosa che, a più livelli, ci rinnovi continuamente la grande opportunità che la vita ci offre nel consentirci di condurre la nostra esistenza in compagnia di noi stessi. Il privilegio di questi aspetti risiede principalmente nella condizione che il nostro essere, essendo a più livelli parte integrante dell'universo, è l'universo stesso. Ecco che allora, nel dare per scontato l'universo, l'uomo commette un gravissimo errore, soprattutto commette una grande ingiustizia, che nel tempo si



trasforma in sofferenza e malessere. Ciò, in quanto alla base di questo comportamento vi è un'inutile menzogna, che merita una volta per tutte di essere portata alla luce. Il voler sminuire ciò che l'uomo è in realtà, sebbene possa produrre un certo confort iniziale, nel tempo si rivela un boomerang che ci rimanda indietro ciò che di noi stessi non stiamo accettando. E la non accettazione della grandezza, intesa nel senso più spirituale del termine, nel breve periodo può in qualche modo lasciarci tranquilli, ma poi nel tempo, questa grandezza determinata dall'appartenenza all'universo, ci condiziona indicandoci la necessità sempre più pressante di essere riconosciuta. Ecco che allora l'uomo ha una nuova possibilità, generata dalla necessità di portare alla luce la sua vera natura divina. In tal modo la sua consapevolezza trova via libera alla piena espressione, e l'abitudine a negare l'evidenza si trasforma nella graduale e piena espressione di sé stessi. È in questa fase che l'uomo impara ad amarsi, ad accettarsi, a conoscersi. Ed è così che l'uomo impara a stare in compagnia di se stesso in modo autentico, vero e rigenerante. La conoscenza di sé ha però bisogno di attraversare queste tappe per poter essere matura. Stiamo appunto parlando di quella condizione indispensabile in cui si genera ciò che abbiamo chiamato: la voglia di conoscersi. Ovviamente, oltre questa condizione che rappresenta la base indispensabile, vi sono tutti quegli accorgimenti che rendono possibile che le condizioni di base vengano attuate. Non si può certamente fare a meno di evidenziare come non si possa evitare in alcun modo, che senza voglia di conoscersi nulla può essere fatto. Ma nel momento in cui questo desiderio inizia a manifestarsi, allora una cosa interessante comincia a farsi strada. Ben presto, infatti, si aprono delle

prospettive insolite in cui l'essere che alberga in noi comincia a darci delle opportunità di scoperta alquanto insolite, per quello cui siamo stati abituati sino ad adesso. E infatti, nel comprendere il nostro desiderio di conoscenza, noi attuiamo un patto con noi stessi. O meglio un patto tra noi stessi e la vita. Un tipo di patto attraverso cui l'una è impegnata a fornirci le lezioni necessarie e l'altro è impegnato ad apprenderle. Una sorta di patto bilaterale il cui senso fondamentale è incentrato essenzialmente sull'impegno reciproco all'evoluzione, al bene comune. Da allora in poi, ogni esperienza modifica la sua valenza, che viene a essere reinterpretata alla luce della nuova relazione che si è consapevolmente istaurata. A questo punto, non serve nient'altro che il vivere quotidiano, che viene adesso reinterpretato giorno dopo giorno. Certamente con il tempo, con l'esperienza, colui che è impegnato in questa relazione impara alcuni semplici trucchetti che fanno un'enorme differenza nel suo apprendimento. In particolare, apprende che innanzitutto il patto dev'essere sempre rinnovato quotidianamente, in modo da attivarlo e farlo funzionare al meglio per noi. Per far ciò, il modo migliore è stabilire proprio un segnale interno che ci richiami al patto. Un semplice segnale che nel momento in cui delle esperienze arrivano a noi, cercando di portarci dentro, coinvolgendoci più del previsto, ci faccia recuperare la dimensione ottimale della nostra vibrazione di base. Un segnale che ci faccia sentire che ci stiamo spostando in un regno non adatto a noi e che, in tal senso, abbiamo necessità di esitare, di fermarci. Un segnale che, oltre ad avvertirci, diventi per noi lo stimolo fondamentale a ripristinare immediatamente quel patto attraverso cui possiamo affidarci serenamente nelle mani della vita, che ci ama e che ha

in progetto per noi soltanto il meglio. Ecco che l'esperienza che si affaccia all'orizzonte diventa istantaneamente un'opportunità di migliorare la nostra esistenza e di generare relazioni che sino a prima non erano mai state considerate possibili. Una nuova relazione è un universo immenso che si spalanca a noi, invitandoci ad allargare il nostro spazio esistenziale. Ovviamente, non bisogna in questo procedere essere superficiali o leggeri, nel senso negativo del termine. Piuttosto, le esperienze vanno ponderate con grande leggerezza d'animo ma allo stesso tempo con grandissima accuratezza sul piano pratico-concreto. Così facendo, ogni singolo passaggio diventa non solo un'occasione di apprendimento e di conoscenza, ma anche di interesse e divertimento. S'impara soprattutto a entrare in relazione con il significato più intimo di quell'esperienza, consentendoci di aprirci e riconoscere di volta in volta il livello energetico di ciascuna realtà. Si diventa così come se fossimo dei luoghi in cui le cose avvengono. Ma anche degli spazi che si dilatano e si restringono, a seconda delle esigenze. E anche si realizza che ogni esperienza ha un tempo preciso all'interno del quale noi possiamo avere il privilegio di esistere e di condividere le nostre scoperte. Siamo uno spazio e siamo un tempo. Soprattutto impariamo che se noi non limitiamo l'incedere elegante di questa conoscenza, questa conoscenza si riappropria di noi e, nel tempo, noi stessi diveniamo un tutt'uno con questa conoscenza. Si passa così da una condizione di estrema limitatezza di conoscenza a una nuova condizione, in cui tutto è possibile. Una condizione in cui tutto ciò che è necessario arriva a noi in modo rapido, diretto, semplice, facile. Non serve nient'altro che il riappropriarsi sinergico di ciò che ci appartiene ma che era stato separato da noi. E questo

processo di riappropriazione, ovviamente, è un processo graduale. E non potrebbe essere altrimenti. Certamente, nel riappropriarsi di sé, l'uomo acquisisce sempre più dimestichezza con tale processo. E in tal modo diventa sempre più capace di "contenere" l'incontenibile. Ovviamente, non è sempre facile attuare questo processo, in quanto spesso l'individuo tende a perdere di vista il vero scopo dell'esistenza. Facilmente scivolando in luoghi insoliti che in prima istanza lo affascinano, con l'apparente possibilità di migliorare la sua vita, per poi rivelarsi fondamentalmente illusori e privi della vera energia necessaria ad apportare quella differenza che invece l'uomo sta cercando da sempre. Ora che questi aspetti sono stati chiariti, possiamo finalmente passare a parlare di un secondo aspetto di rilevante importanza: la fecondità ripetuta del benessere.

## La fecondità ripetuta del benessere

Con fecondità ripetuta del benessere si vuole intendere la straordinaria capacità di questa condizione dell'essere di reiterare il bene, più e più volte, in più e più dimensioni. Ciò detto, significa che il benessere è, se vissuto intensamente, capace di generare delle onde che si propagano intorno a sé, generando a loro volta ulteriori forme di benessere e di tutto ciò che a esso è complementare. Ovviamente, una tale condizione, è talmente positiva che appare assurdo, se non addirittura folle, che sino a oggi non sia stata utilizzata a dovere. Eppure, mal si utilizza ciò che non si conosce o che non si capisce. Soprattutto, mal si utilizza ciò che non è utilizzabile consapevolmente. Certo, devo dire che senza una chiara comprensione dei meccanismi dell'essere non è possibile beneficiarne appieno. Ma nel momento in cui ti viene rivelato che il benessere è scientificamente contagioso, e che non puoi fare a meno di utilizzarlo senza generare innumerevoli esternalità positive, allora ben si comprende come sarebbe importante, sempre e comunque, perseguirlo nel senso più pieno del termine. Ma perseguirlo non significa inseguirlo, piuttosto significa saperlo attendere, saperlo coltivare, saperlo gustare, saperlo cercare e soprattutto saperlo vivere. L'uomo che è in armonia conosce il benessere la maggior parte del suo tempo. E l'uomo che lo conosce, comprende cosa significa sentirsi a casa. E da quella "casa" è in grado di coinvolgere molti altri a farvi ritorno. Non va però confuso il vero benessere, con i suoi innumerevoli surrogati che benessere non sono. Se per esempio, sto cercando a tutti i costi di fare un viaggio in un posto dove voglio andare, ma non è il momento e ricevo diversi segnali

che mi fanno capire che non è il momento di procedere, certamente forzando gli eventi e andandoci comunque non è così che troverò l'agognato benessere. Il benessere è figlio dell'armonia, in linea di massima. Comunque, il benessere può anche essere figlio della disarmonia, ma non può in nessun caso essere genitore di disarmonia. Il benessere, quello vero, genera soltanto armonia intorno a sé. E persino coloro che nel percepire il benessere altrui ne provano invidia, generando a loro volta malessere, comunque nel preciso momento in cui ne percepiscono la condizione di benessere la sperimentano. Ovviamente, non essendo in grado di parteciparvi pienamente, non sono neanche in grado di trasmetterlo. Ma il benessere, comunque, seppur in misura minima, riesce a farsi percepire e a raccontare qualcosa di sé anche a coloro che non sono ancora predisposti ad accoglierlo. In qualche modo il benessere si racconta, e nel raccontarsi, lascia intravedere qualcosa a tutti, anche se in misura diversa e in condizioni diverse. E anche se un barlume arriva, comunque lascia una traccia, una memoria si riattiva nel ricevente e comincia a lavorare all'interno dello stesso. Il benessere è una positività che si fa viva e che si attiva nei suoi interlocutori, in misura diversa, in funzione della capacità dei suoi interlocutori. Bene è comunque sperimentare sovente il benessere e circondarsi di condizioni ed esperienze, che ne facilitano e ne incrementano la reiterazione di esperienze a esso connesse o di esso parlanti. Persino il viaggiare è una ricerca dello stesso. È per questo che ogni viaggio dovrebbe essere attentamente studiato nei dettagli, non soltanto dal punto di vista logistico ma anche e soprattutto dal punto di vista delle intenzioni che sottendono quel desiderio di esperienza. Se soltanto si comprendesse il potere

boomerang delle intenzioni, si starebbe ben attenti al loro giusto utilizzo. Probabilmente spenderemmo il tempo a dare maggiore attenzione alla qualità di queste, piuttosto che a tutto il resto. Eppure, non sembriamo dare sufficiente importanza a ciò che è invece c'è l'ha. Ora che invece stiamo finalmente affrontando l'argomento degli argomenti, dobbiamo invece sottolineare come ogni cosa possa e debba essere affrontata con le giuste attenzioni, nei luoghi giusti. Aggiustare un'intenzione può infatti sembrare un lavoro inutile e fuori luogo, in molti momenti, ma invece si rivela essere molto importante, oltre che indispensabile, a farci risparmiare moltissimo tempo ed energia. Ovviamente, non possiamo fare a meno di comprendere che per sapere usare le intenzioni c'è un solo modo: *usarle consapevolmente*. Quando stiamo per fare un gesto, intraprendere un'attività, perfino avvicinarci a qualcuno per qualcosa, dovremmo scandagliarne le ragioni e *sentire se ci stiamo bene in quel brodino*. È un check up che una volta imparato come si fa è anche abbastanza rapido e ci dà immediatamente il termometro del nostro stato di salute. Soprattutto è un check up che è fondamentale saper fare e con cui convivere. È uno sguardo all'interno che ci dà l'idea del nostro status e che ci indica ciò che è importante, per noi, in quel momento. È il miglior modo per imparare a conoscersi, senza grandi sforzi ma con una grandissima facilità. Sapere ciò che abbiamo bisogno, ogni momento, saper ciò che l'universo ci sta chiedendo, significa aver imparato a vivere. Significa aver compreso il senso, del vivere, il presente. Il presente inteso non come ciò che si relaziona con il mondo esterno in quel momento, ma piuttosto come ciò che si presenta a noi interiormente, momento per momento. Si entra, in un

certo qual modo, in una relazione tra noi stessi e l'universo. Un punto d'incontro in cui le intenzioni dei rispettivi interlocutori s'incontrano e danzano. E il nostro ruolo fondamentale diventa essenzialmente quello di essere lì a descriverne la danza. Essere lì a fare i testimoni di quell'energia che si muove, che muta e che cerca sempre il modo migliore per evolversi in qualcos'altro che ci può fare star bene in qualunque circostanza. Ora, se questo luogo in cui le forze dell'uomo e quelle dell'universo possono incontrarsi è stato reso manifesto, non resta altro che fare in modo di imparare a frequentarlo. Lì, sul filo di quel rasoio si può camminare, sul centro di quel tamburo si può suonare, sull'apice di quell'onda si può surfare. Il compito dell'uomo è semplice: fare attenzione a quel livello di esistenza. Esso è certamente il miglior livello di esistenza cui l'uomo possa aspirare. Vivere a quel livello è il modo migliore di vivere. E relazionarsi a sé in quel modo, è il miglior modo di apprendere l'arte più raffinata di relazionarsi. La nostra relazione più importante diviene la relazione delle relazioni, quella da cui imparare e da cui far discendere ogni altra relazione e su cui incardinare ogni condivisibile aspirazione. Non sapere niente ma sapere di questa relazione, significa essere in relazione con il tutto e far funzionare ogni cosa sulla base di questa straordinaria prospettiva. Certamente, l'uomo che ha imparato l'importanza di questa condizione di base e da cui far derivare le sue scelte e le sue aspirazioni, non ha più una sua prerogativa dell'esistenza determinata dall'ego. Piuttosto, la sua esistenza è condizionata dalla relazione intenzionale, determinata dall'incontro di un micro e un macrocosmo. E quindi, l'essere presenti il più possibile a questo incontro, è ciò che fa della vita ciò che è. Il benessere che ne sca-



turisce è figlio di questa interazione fondata sul vivere in tempo presente. E questo benessere non può che essere autentico e non può che essere centrato sul fondamento stesso dell'esistenza. E quindi, quando impariamo a generarlo, allora sappiamo che la vita stessa è nelle nostre mani e che ogni nostra azione può comportare un'amplificazione di questo sentire. E un approfondimento di questo vivere.



## Una condizione indispensabile

Vi è una condizione indispensabile al benessere, una condizione che se non viene rispettata preclude ogni possibilità. Stiamo parlando di una possente condizione che non può e non dovrebbe mai essere smarrita: l'equilibrio tra l'essere e l'apparire. O meglio, parliamo dell'equilibrio tra l'essere come base di partenza e l'essere come base di arrivo. Sostanzialmente, stiamo parlando della possibilità di fare in modo che l'essere venga considerato come il modo attraverso cui quello che dev'essere vissuto venga vissuto. E ovviamente lasciare che gli aspetti più esteriori, legati all'apparire, si costruiscano da soli, senza forzatura alcuna, ma piuttosto facendo in modo che ogni singola azione sia originata dall'essere e che l'apparire si prenda cura di sé, di volta in volta, come meglio ritiene. In pratica, l'essere si autoalimenta e si prende cura di ciò che gli si presenta e l'apparire si nutre dell'essere e si prende cura di questo. Nel procedere in questi termini, il sistema è in equilibrio e il benessere è una naturale conseguenza. L'equilibrio è la fonte. *Il vero ciclo biologico del benessere.* Nel rispettarne il ciclo, preserviamo il frutto. Ovviamente tutto quanto non è mai facile, anche se è estremamente semplice. Se la vita manda, riceviamo, se non manda non c'è ne curiamo. Eppure facciamo, quasi sempre, il contrario. Se manda, respingiamo, se non manda cerchiamo. Così facendo il sistema si squilibra. E il benessere scompare. Non si può perseguire il benessere. Il benessere è una conseguenza. Si può però imparare l'arte del benessere. L'arte di accogliere il presente.

Se i nostri compagni di scuola all'improvviso si rifanno vivi dopo

trent'anni di assenza, in qualche modo la vita ci sta mettendo in condizione di completare un ciclo affettivo lasciato in sospeso chissà dove. E quale migliore ragione, se non questa, per accogliere una proposta di scambio tra le parti? Allora, accogliere significa farsi avanti e condividere il condivisibile. E allora il modo migliore con cui ciascuno può manifestare il suo desiderio di condivisione, diventa certamente un modo nuovo e insolito di interagire con gli altri. Come dovrà essere il sistema di porsi e di interagire con i propri compagni, si determinerà da sé. Quale invece debba essere l'intenzione dell'interazione, dovrà essere determinato dal tipo di scelta che ciascuno si troverà a fare nel momento in cui deciderà di scendere in campo. L'uomo ha cura delle intenzioni e queste hanno cura dei risultati dell'interazione. Spesso, anche quando si parla di piante, non ci si accorge quanto fondamentale sia il ciclo biologico di questo o quell'organismo. Soprattutto, non si pone sufficiente attenzione alle precipue intenzioni che sottendono quel preciso ciclo biologico che la pianta ha messo su per portare avanti il suo compito in quel preciso contesto. Comprenderne il ciclo, significa comprendere le ragioni che sottendono quel ciclo. E comprenderne le ragioni, significa attuare un nuovo modo di relazionarsi consapevolmente ai frutti che naturalmente deriveranno da quel ciclo biologico. Tutto si modifica in funzione delle condizioni di base. E così si modifica il benessere, che non è veramente definibile solo come il risultato di quel ciclo. Piuttosto, dobbiamo dire per aderenza al vero che il benessere è un'energia che sgorga invisibile tra i risultati e il ciclo biologico. Tra le intenzioni e il ciclo biologico, tra le intenzioni e risultati. Il benessere è ciò che fa la qualità di ogni interazione senza necessariamente essere relazionata-

bile direttamente alla relazione in sé, quanto piuttosto alla tipologia di conoscenza che da quella relazione ne consegue. Il vero benessere è il frutto della coerenza. E la coerenza è la più grande condizione attraverso cui l'essere umano possa esprimersi. Ma la coerenza è innanzitutto una vibrazione. Un tipo di vibrazione che si abita nel momento in cui si comprende, che vi è solo un'intenzione possibile in ogni specifico contesto e che solo quando questa intenzione si sarà pienamente installata in noi, allora noi saremo pronti per la coerenza. Ma affinché quell'intenzione s'installi, è necessario, che noi si raggiunga il livello evolutivo adeguato alla comprensione di quella condizione. Ovviamente, parliamo di un incastro perfetto, che può avvenire allor quando vi sono tutte le condizioni di base, che dipendono dal contesto che si è creato e dai tempi attraverso cui questo si possa successivamente evolvere. Non si comprende quasi mai quanto fondamentale sia poter fare surf sulla tavola della coerenza. Stare in piedi su quella tavola è il vero segreto del benessere. Stare in equilibrio è una ricerca continua, ma è anche un allenamento preciso che scaturisce da un'intenzione altrettanto precisa: essere coerenti con il proprio sentire. Se non si comprende quanto importante sia il nostro sentire, allora non si può comprendere la coerenza. Non sempre il sentire nostro è buono circa una situazione. Spesso può non esserlo. Può anche darsi che ritrovare i nostri compagni di scuola di un tempo non sia per noi fonte di benessere, piuttosto può darsi che ci crei delle sensazioni o delle emozioni abbastanza negative. E non per questo dobbiamo rifuggirle o negarle, o peggio ancora dare torto a noi stessi. Quei segnali vanno ascoltati e vanno decifrati. Che cosa vogliono comunicarci? Ci si trova di nuovo in classe e si avvertono

delle sensazioni che anche allora non ci piacevano ma non riuscivamo a capire sino in fondo. Adesso, quell'esperienza ritorna per darci delle informazioni che allora non siamo stati in condizione di comprendere. Ecco allora che quello che avverti oggi, è ancora l'eco di quello che sentivi ieri e in qualche modo ti vuole comunicare che non vi è niente di sbagliato in te. Piuttosto, il tuo sentire ti vuole avvertire di alcuni livelli di realtà. Se per esempio non ti trovavi bene con un certo modo di fare, non vuol dire che non sei giusto o che il tuo sentire non è buono. Può voler dire piuttosto che in quell'ecosistema il tuo tipo di pianta non si adatta bene. E ciò può accadere per due fondamentali motivi: o il tipo di ecosistema considerato non rientra più nel futuro evolutivo del tuo sistema pianta, oppure il tipo pianta che tu sei non è adatto a quel tipo di ecosistema. Certamente, in ognuno dei due casi una cosa è certa: che un disadattamento può essere dovuto sempre e soltanto a un'unica condizione fondamentale, la disfunzione di fase. Un ecosistema sta cercando gratificazioni nell'apparire, a prescindere dal vero essere, e un altro ecosistema si alimenta soltanto di un'aderenza all'essere. Ecco che allora un ecosistema può nutrire l'altro senza però che alcuna vera osmosi possa avvenire. Un sistema si nutre di un altro senza che quest'altro ne tragga alcun beneficio. È questa una forma di parassitismo che può solo danneggiare l'ospite, piuttosto che migliorarlo. In tal senso, allora, meglio sarebbe per tutti interrompere il costrutto. Piuttosto, laddove la pianta ospite si sente parassitizzata dall'ecosistema in oggetto, meglio sarebbe per lei allontanarsi da quel sistema. Comprendendo che nulla si può ricevere se non la condizione di amaro in bocca a fine pasto. Ecco che allora l'uomo impara a conoscere i suoi limiti,

soprattutto i suoi più autentici interessi e le sue più profonde aspirazioni. Non sempre vi è una precisa ragione per cui un ecosistema mal si adatta a noi, ma sempre possiamo avvicinarci o allontanarci da ciò che sentiamo affine o da ciò che avvertiamo come nocivo. Non è neanche necessario cercarne una ragione, certamente è fondamentale comprendere che laddove non sentiamo attrazione vera, quello ci deve bastare. Quello è sufficiente. Mentre laddove sentiamo attrazione, quello è lo stimolo necessario e sufficiente. Null'altro serve, a meno che non siano necessarie delle informazioni suppletive a farci avanzare. Ecco che dunque il saper apprendere come gestire queste relazioni diviene fondamentale per il proprio benessere, e soprattutto il saper come fare, di volta in volta, ci insegna la coerenza con la propria energia a prescindere dalle implicazioni. E la coerenza sempre ci ripaga, in termini sistemici. Ora, però, non è sufficiente pensare che la coerenza sia alla fonte del benessere, in quanto questo potrebbe trarre in inganno. Ciò, in quanto la coerenza è un'attitudine che viene con la pratica. Mentre la consapevolezza della coerenza è un meccanismo che deriva dall'utilizzo appropriato delle proprie capacità e, soprattutto, dall'applicazione cosciente del proprio sentire. Non si può pretendere di generare coerenza senza aver attraversato il guado della consapevolezza. Ciò, in quanto la coerenza non è una semplice applicazione di ciò che si dice o di ciò che si pensa, piuttosto essa è la conseguenza spontanea di un processo di apprendimento. Se, per esempio, mi ritrovo a considerare qualcosa che vorrei fare in un momento in cui non sto bene, in un momento in cui la mia energia è debole, il semplice fatto di cercare delle cose distoniche con quel livello energetico mi mette in una condizione di frustra-

zione. Ecco che maggiore coerenza con quello stato mi potrebbe far stare molto meglio, e soprattutto mi potrebbe dare ciò di cui ho bisogno in quel momento. Soprattutto, mi aiuterebbe a capire la condizione da cui partono le mie intenzioni del momento, che aspirano al riposo e al recupero delle mie energie. Effettuare azioni che mi incoraggiano e che intendono realizzare quel tipo di intenzioni di base è ciò che io chiamo coerenza. Una coerenza energetica tra le intenzioni e ciò che perseguo. La coerenza, bisogna chiarire, che non ha alcuna etica, se non quella che deriva dall'utilizzo appropriato delle intenzioni. Un malvivente, un delinquente, un assassino, possono per certi aspetti essere molto più coerenti di una brava persona e in tal senso produrre risultati molto più velocemente ed efficacemente. L'etica della coerenza è la risonanza. O meglio la consonanza. Ovviamente, bisogna sempre considerare che alla base di ogni forma di coerenza vi è una specifica vibrazione che scaturisce dall'intenzione originaria. In tal senso, la grande attenzione di ciascun essere umano consapevole dovrebbe essere sempre orientata a ricercare il più possibile, uno stato dal quale poter attirare e attivare soltanto le intenzioni migliori. Quel tipo d'intenzioni dalle quali scaturiscono tutte le forme più elevate di coerenza e di benessere. Perché, è a questo punto fondamentale dire che non può esserci benessere nel perseguire la coerenza a intenzioni con polarità negativa o neutra. Il benessere è figlio della coerenza quanto questa è aderente a un'energia sana e positiva che può scaturire solo e soltanto da intenzioni genuine, con polarità positiva. Certamente, non si può negare che anche un criminale prova una certa forma di benessere nel momento in cui realizza con coerenza un risultato derivante da una precisa intenzione



malvagia. Ma quel tipo di benessere è di breve durata e non produce alcuna esternalità positiva, piuttosto quasi sempre amplifica una condizione di malessere generale e nel medio periodo produce grande malessere personale, accompagnato da disturbi vari e sempre più intensi. In tal senso, il criminale è destinato a sempre maggiori sofferenze, anche se non sempre le percepisce come tali. Piuttosto, quello che prova è una grandissima sensazione di limitazione delle sue aspirazioni e di grandissima frustrazione che scaturisce essenzialmente dal non poter essere come vorrebbe. Dal non poter essere ciò che in realtà era stato progettato per essere. Questa è la sua condanna. E persino la realizzazione di un'intenzione negativa, seppur all'inizio, può essere foriera di una forma di benessere, essa accompagna una grandissima forma distruttiva che non solo cancella il benessere generato dalla coerenza, ma per di più ne alimenta il bisogno stesso di ciò che è stato sperimentato per poco tempo per poi disperdersi completamente. La negatività generata, oltre ad alimentare il senso di vuoto per la mancanza di ciò che si pensava di poter generare, produce ulteriore negatività. Il compito dell'uomo è quindi, alla luce di questi concetti, semplicemente quello di crescere nella positività e nel rispetto di sé coltivando essenzialmente solo quel tipo d'intenzioni che possono portare per costituzione solo benessere. Ecco che la scelta delle intenzioni diventa ancora una volta la scelta cardine dell'uomo, che si trova a doversi confrontare con innumerevoli problematiche che apparentemente vorrebbero fargli credere che la realtà sia altrove e che le cose importanti siano altre. Eppure, con una semplice attenzione ben addestrata, accompagnata da un discreto stato di salute interiore, si possono fare innumerevoli miracoli di benessere.



## La soglia del benessere

Vi è una soglia che non dovrebbe mai essere superata se si vuole fare in modo che il benessere continui ad amplificarsi. Quella soglia è sempre lì a ricordarci le nostre possibilità e l'opportunità che possiamo sempre cogliere. Ovviamente, quando si parla di soglia s'intende sia come luogo da raggiungere, oltre che come luogo da non superare. La differenza tra le due condizioni è solo di tipo descrittivo, per aiutarci a comprendere a livello cognitivo ciò di cui stiamo parlando. In realtà, la soglia è un confine vibratorio tra ciò che può essere sperimentato e ciò che non deve essere necessariamente praticato. La soglia indica la riva del lago o anche dell'oceano. Dice che oltre quella riva inizia una dimensione diversa dell'essere. Indica che oltre quella soglia si entra in un diverso elemento. E non è necessario entrare in elementi diversi, laddove ciò che è necessario si manifesta in modo chiaro e inequivocabile. Vi è una fase in cui si comincia a comprendere che una nuova esistenza si sta aprendo a noi, e che noi non dobbiamo fare altro che accoglierla. Questa nuova esistenza ci dà innumerevoli prove della grande opportunità che si apre a noi. E facciamo in tal modo delle esperienze straordinarie e alquanto insolite per il livello energetico cui eravamo abituati. Poi, dopo un lungo momento di sperimentazione, la vita inizia a testare la nostra tenuta. Inizia a verificare la nostra aderenza al nuovo paradigma di cui abbiamo avuto più di una tangibile esperienza. Ecco che allora ci invia esperienze attraverso le quali noi abbiamo l'opportunità di completare esperienze in sospeso. Di completare relazioni che per motivi diversi esigono la nostra stessa capacità

di applicare il nuovo paradigma, laddove fino a prima erano state concepite con il vecchio. Ecco che allora noi veniamo messi, in un certo senso, alla prova. Veniamo testati. Ma non è un test a mo' di sfida. È solo un test per verificare che il nuovo paradigma sia ben installato in noi. È solo un modo di completarne l'installazione. Nulla di negativo. Nulla di cui veramente preoccuparci. In realtà è la nostra condizione umana che scorge nuovi orizzonti. Sostanzialmente, lo stupore dell'esperienza fornisce alla nostra congelata umanità la condizione per riscaldarsi e riconoscersi in modo più pieno e definitivo. Così facendo, l'essere umano aderisce al nuovo paradigma in un modo che nessun'altra condizione sarà per lui più interessante di questa nuova. Ecco che allora la sua nuova esistenza è incentrata sul saper dare la giusta risposta alle condizioni che a lui si presentano. E la giusta risposta produce come effetto una più che giusta risposta della vita, che talvolta nascondendosi, talvolta in modo evidente, ci conduce verso un'esistenza straordinariamente bella e ricca di significato. Ora, chiariti questi aspetti, si deve aprire un'importante conversazione sulla condizioni che presuppongono il benessere di ciascun essere umano.

## Il benessere di ciascuno

Il benessere di ciascun essere umano non esiste come condizione isolata. Il benessere può essere sperimentato come condizione individuale ma non deriva da una condizione singola. Il benessere vero è una condizione condivisa tra più esseri. In tal senso non posso ottenerlo se mi mantengo in una condizione egoistica di perseguimento. Se lo cerco per me stesso, mi ritrovo molto spesso a non ottenerlo. Se lo cerco per altri esseri quasi sempre è lì a bussare alla mia porta. In sostanza, stiamo affermando, che la regola base del benessere è sempre e comunque quella che non esiste il benessere personale, ma esiste la condizione di benessere cui ciascuno può attingere. In un certo senso stiamo dicendo che per sperimentare il vero benessere, ciò che dobbiamo fare è semplicemente comprendere che non può essere perseguito in linea retta. Il benessere ama le circonferenze, soprattutto ama le sfere, le rotondità. Se lo si desidera veramente, allora è sufficiente prendersi cura di ciò che la vita ci manda. Ma stiamo dicendo di prendercene cura nel modo migliore. Senza farsi troppe domande. Senza cercare di sfuggire alle esperienze necessarie. Ovviamente, non serve forzare gli eventi. Ma non si può e non si deve mai impedire che le condizioni necessarie si attraversino in modo pieno e completo. Ecco, allora, che la condizione universale del benessere si realizza non solo per noi ma anche per tutti coloro che ne sono stati coinvolti. Certo, va detto che non sempre coloro che vengono coinvolti in questa ondata di benessere sono nelle condizioni esistenziali per comprendere consapevolmente ciò che sta succedendo. Sicuramente ne traggono beneficio, ma non è sicuro

che comprendano la portata, oltre che la dimensione, di ciò che sta succedendo. In questo senso il benessere, sebbene condiviso tra più interlocutori, non raggiunge tutti allo stesso modo. Alcuni si bagnano solo i piedi, mentre altri riescono a immergersi completamente. E non è una questione di privilegi ma solo di coscienza e disponibilità. Certamente, la condizione auspicabile sarebbe quella in cui ciascuno si possa immergere completamente e fare in modo che anche altri siano incoraggiati a fare lo stesso. Questo è il criterio attraverso cui il benessere si propaga. La circonferenza diviene sfera e la sfera diviene spirale. Ma tale condizione viene facilmente interrotta dalle paure e dalle ambizioni degli esseri umani. Che nel confondere la loro condizione esistenziale più autentica con una più superficiale, finiscono quasi sempre per alterare le condizioni di base della propagazione del benessere. Si può però in questa fase evolutiva spingere il nostro concetto di benessere verso le rive di una condizione speciale. La condizione del benessere perpetuo.

## Il benessere perpetuo

La condizione del benessere perpetuo è la condizione, che alcuni esseri umani possono imparare a praticare. Essa è contagiosa ed è la strada migliore da percorrere per ciascuno di noi. Non si deve comunque confondere tale condizione con quella del benessere finalizzato a se stesso. Il benessere, come condizione di ricerca diretta, non funziona. Il benessere, come ricerca di condizione migliorativa dell'esistenza degli interlocutori che fanno parte del nostro contesto di vita, è la vera ricerca del benessere. Non si deve mai più confondere il benessere verticale da quello orizzontale. Il primo deriva da una precisa condizione, il secondo mal si realizza. Il benessere verticale deriva dall'alto, come conseguenza diretta del nostro modo di prenderci cura orizzontalmente di ciò che incontriamo. Il secondo sfugge alla nostra ricerca diretta in quanto non adatto a quella condizione individuale. Cercare il benessere orizzontale, significa cercare qualcosa laddove non la si può trovare. Il benessere risponde a una sola è unica condizione che può essere racchiusa in un unico termine: *la serendipità*. È quando cerchi un ago nel pagliaio e ci trovi la figlia del contadino. È la condizione di colui che ritrova il suo migliore amico mentre è impegnato a prendersi cura di qualcuno che ha manifestato di aver bisogno di aiuto. È colui che si ritrova a fare il lavoro che ama, mentre quello che cerca è di fare al meglio ciò che la vita gli sta chiedendo di fare in quel momento. È la serendipità, la vera condizione del benessere. Cerchi di controllarla e ti muore sul nascere. Non è necessario fare nient'altro che accogliere la vita perché tutto il resto si realizzi. Ovviamente, anche se può sembrare strano, la serendipità

non vive né qua né là. Il suo regno non è stato scoperto, la sua isola non c'è. Solo in alcuni istanti della giornata, quando la nebbia si dirada, se ne può scorgere la sua presenza. Facilmente poi scompare. Senza lasciare alcuna traccia del suo passaggio. Eppure, colui che si avventura nei regni del suo mondo, può scorgere sovente la sua presenza divertente. Il compito di chi la ama intensamente è di operare soavemente, in modo orizzontale, senza lasciarsi condizionare da polarità negative che non sono mai giulive. Piuttosto, il cavaliere della serendipità si muove facilmente sui luoghi della vita. Il suo incedere incessante non è mai esitante. Egli, che conosce la sua soglia, galoppa velocemente nel regno del benessere, lasciandosi ispirare dal sentire del momento e dal sentimento che sgorga intensamente dal vivere felicemente.



## Le regole della serendipità

Il vivere felicemente non è arte da dilettanti. Piuttosto significa aver compreso, integrato e consolidato le regole fondamentali che sono alla base delle serendipità:

*Vivi il presente con grande curiosità.*

*Non cercare nulla che non sia la conoscenza di sé.*

*Aspira al meglio in ogni circostanza.*

*Persegui sempre la condizione del benessere non come luogo di arrivo ma come base di partenza.*

*Fingere di arrivare in qualche luogo non è mai la strada migliore per non arrivarci. Se non vuoi una cosa, dichiaralo apertamente. Se vuoi arrivare a fare una cosa che ami, dichiaralo apertamente. Le dichiarazioni creano la realtà che viviamo.*

*Sempre, tieni in mente che non esiste alcuna condizione di benessere senza che si sia esercitata a dovere la facoltà di accedervi.*

*Sii sempre pronto a scorgere la tua dimensione più autentica laddove questa dimensione ti si manifesta.*

*Onora tutti coloro che ami.*

*Sempre prenditi cura di chi ha bisogno di te.*

*Comportati com'è giusto, in ogni occasione.*

*Prenditi cura della tua energia. Essa è sacra.*

*Non cercare di viaggiare in luoghi anche se non ti stanno chiamando.*

*Quando è la vita a donare, cerca sempre di ricevere, anche ciò che ti sembra di non volere.*

*Non dimenticare che il meglio arriva quasi sempre quando ti sei dimenticato che lo stavi aspettando.*

*Approccia la vita con leggerezza ma adora il senso profondo delle cose.*

*Concediti sempre una possibilità di abbandonare la strada che percorri quando scopri che non è la tua.*

*Affidati completamente all'amore che la vita ha per te.*

*Persegui ciò che senti.*

*Ricorda sempre che ogni tua ambizione riposa dentro il cuore segreto della Terra. Era lì che riposava prima che tu la dissotterrassi, ed è lì che tornerà a dormire dopo che tu l'avrai usata per fare alcune esperienze. Forse è saggio comprendere che non si dovrebbe svegliare chi sta dormendo. E soprattutto che non si dovrebbe mai usare ciò che non ha alcuna voglia di essere usato.*

*Il tuo più grande sogno risiede nel tuo più piccolo frammento di gioia. Non è il sogno che conduce alla gioia, ma è la gioia che dà le ali al sogno. Non è facendo volare il sogno che troverai la gioia. Ella è già lì prima che il sogno si sollevi da terra. Piuttosto, onora la gioia che gli è madre e accompagna il figlio a casa senza mai dimenticare che egli appartiene a lei e non a te.*

*Vivi adesso.*



## Conclusioni

Dopo aver raccontato a cosa dovrebbe ciascuno riferirsi per onorare il senso del benessere, si vuole concludere evidenziando che non è possibile comprendere quello che è stato scritto in queste pagine, se non si comprende che la vita stessa ci sta porgendo queste conoscenze proprio a noi con il solo scopo di condurci a un livello di esistenza superiore a quello sino a ora sperimentato. Comprendere quel che qui si legge, significa aver iniziato a vivere allo stesso livello di questi scritti. Il sistema di funzionamento di ogni esperienza nella vita è intimamente connesso a ciò che sperimentiamo nella nostra psiche. Vi è un tipo di emozioni, di sensazioni, di livello di pensiero che non possono in alcun modo essere confusi con quelli inerenti una condizione in cui il benessere non è incluso. Per poter vivere in una condizione di benessere sempre crescente e sempre più manifesto nella nostra esistenza, deve essere onorato ciò che abbiamo di più prezioso: il nostro sé più autentico. Il diamante che risplende e che aspira soltanto a essere lucidato dalla nostra soave attenzione e dalla nostra più autentica dedizione. Leggere può essere il primo passo. Riconoscersi tra queste pagine il secondo. Il passo più importante, quello che si augura a te che stai leggendo e a noi che stiamo scrivendo, è quello di sperimentare i benefici del benessere in modo sempre più intenso e permanente.

