

## Da evoluzione ad azione

Queste le parole che hanno segnato la mia due giorni di **Dinamica del (Vero) Pensiero**. E con le mie parole tante altre ancora, unite secondo me da un filo conduttore, l'**amore** in circolo e l'**amore** in azione con un ingrediente che non guasta mai: il **coraggio**. Perché se è vero che eravamo invitati è anche vero che potevamo non andare, in fin dei conti esiste la **libera scelta**. Quando sono uscita mi sono detta una serie di aggettivi tra cui: **strabiliante**. E perché allora non dirlo che lo è?

Oggi leggo una vitamina per il pensiero laterale: *“Come puoi dare qualcosa a qualcuno ed essere utile agli altri se non sei disponibile a restituire nemmeno un decimo di quello che (gratuitamente) ti è stato dato?”*

E così mi dico che effettivamente gli eventi, i pensieri, non avvengono per caso. Solitamente quando stiamo bene, quando succede qualcosa di **bello** si ha quasi timore di dirlo o lo si dice un po' a bassa voce speranzosi che in pochi abbiano sentito perché siamo più abituati al brutto che può capitarci, agli eventi catastrofici della vita, alle tragedie quotidiane (e alle volte li attendiamo pure).

Ma se veramente vivessimo **la vita come una commedia**, con i giorni no, con i giorni sì, con le sconfitte e le vittorie, ci sarebbe forse una spinta a **condividere** e regalare ciò che di **vero e buono** ci succede. Diventerebbe un passo naturale e non obbligato.

Di questa due giorni mi porto a casa qualcosa, ma so che non posso tenere tutto a casa... **non c'è più spazio**.

*Doris Withfield*

\* \* \*

## Fare e rifare sé stessi

Riflettendo vien da chiedersi quale sia il nostro “vero” pensiero...

Il nostro **vero pensiero** è quello che sgorga dal “perno” di noi stessi, dove tutto ci è noto...

Ma non è facile arrivarci, siamo confusi, incasinati, spaventati perfino da noi stessi, dalle nostre potenzialità, dalla nostra luce...

Perciò è necessario fermarsi e collegarsi al nostro **cuore**, che a guardarlo bene è palpitante, dolce, caldo ed accogliente. È fonte infinita di **sentimenti puri** che se non ascoltati lo induriscono e rendono amaro.

Ascoltando il mio cuore, tenendolo in mano ho sentito un fortissimo senso di **appartenenza** e mi è arrivato un messaggio che diceva: *“Usalo di più e meglio nella parola e nell'ascolto... sii consapevole e responsabile di chi sei e di quello che fai ... fai che la verità che è in te si trasformi in essere”*.

Ma forse la frase che mi è risuonata di più è stata quella di Annie Besant che **Ma.Bo.** ha messo in **No-Book** che dice: *“La vita è un continuo rifare noi stessi finché alla fine sapremo come vivere”*

Ringrazio Carlo e Patrizia che continuano come inossidabili di ghisa a mostrarci la strada, ad usare il loro tempo liberato con noi, con tanti frammenti di un'**unica anima** che poi lanciano nell'universo e che prendono infinite strade, ma che mantengono questo prezioso seme lì in fondo al loro cuore, finché sgorgherà in ciascuno di loro la voglia di smettere di aspettare che qualcosa succeda e improvvisamente diventano fari per far risplendere la loro piccola luce e illuminare una piccola parte di mondo...

**Sognatori? Certo!** Evviva chi continua a sognare e a trasformare i sogni in azioni e condivisione.

*Susanna Abatangelo*

## *Un giardino fiorito*

Se **pensare** è ascoltare risposte che arrivano da dentro, cioè un mondo che fuori non c'è ancora, ma per te è reale, cioè per te è vero.

Se qualcuno ha già detto durante una famosa ultima cena, per ben 5 volte, “*chiedete e vi sarà dato*” e “*io vi ho tolto dal mondo*” (trovate un mondo nuovo dentro di voi).

Se tutto questo è vero, mi piace pensare che il **vero pensiero** potrebbe essere, entrare nei nostri livelli, chiedere e ascoltare le risposte vere (le tue, quelle del tuo mondo, non quelle che ci sono già fuori) e vedere cosa succede.

Nei due giorni di corso ho visto tanti veri pensieri fiorire in tutti noi.

Il **giardino** c'è, la **terra** è ben concimata, gli **attrezzi** ci sono, la **semina** è avvenuta, adesso curiamone la **crescita** di questi **fiori**, ognuno con quello che crede sia la sua caratteristica (che vi svelo un segreto: è quella cosa che ci piace fare).

L'**amore** farà il resto.

Non diamo per scontato, di essere in un gruppo così prezioso e di avere uno **zaino** colmo, di strumenti così utili e potenti.

Grazie.

*Giada A. Bonazzola*

\* \* \*

## *Amare significa anche lottare per qualcosa*

Dopo due giorni di (Per)Corso di Dinamica del (Vero) Pensiero molto intenso è una vera sfida uscire “nel mondo fuori” ed essere nuovamente catapultati in una realtà dove la gente spesso si nasconde dietro ad un dito.

Un bel passaggio che penso di aver (ri)scoperto è che **Amare** potrebbe anche significare **lottare per qualcosa**. E allora potrebbe anche essere un **lottare per conoscersi meglio**, per **non smettere di pensare nemmeno nei momenti di valle, di buio e continuare a volersi bene e diffondere la Luce della nostra candela**, nonostante noi e con Umiltà. Perché se **Onestà** è darsi un valore ed essere riconoscenti che anche altri hanno contribuito a formarlo, l'**Umiltà** è riconoscere il proprio valore, non sopravvalutarlo e non sottovalutarlo, ma **essere consapevoli** anche dei propri limiti e lavorare per **smussare** quegli angoli del quadrato che tutti siamo.

Perché in fondo, come diceva Annie Besant, **la Vita è un continuo rifare noi stessi, finché alla fine sapremo come vivere**. E allora perché non provare a vivere cercando di realizzare qualcosa, avendo un obiettivo e lottando con passione per il raggiungimento di questo, provando a diventare un po' alla volta sempre più dei cerchi?

Ho visto **molte candele** accese consapevoli dei propri Valori e dei propri Limiti, pronti per essere superati con impegno e dedizione.

Auguro a tutti di riuscire sempre a trovare il modo per **tenere accesa la Luce della propria candela**, sia nei momenti up di vetta sia in quelli down di valle, che sempre ci sono e ci saranno ma ci ricordano della bellezza della vita in movimento e in continuo sviluppo.

*Francesca Coriele*

## Attenti al lupo...o al gatto?

Che motivo avrebbe il cuore per avere una gran voglia di battere all'infinito? Soprattutto dopo aver preso atto che la fermata sicura sarà l'estinzione?

A che pro spingere il cuore oltre la **fine**?

Non ho ancora accettato la parola *fine*, forse perché la mente non è riuscita a comprenderla. Se penso alla fine come a una **trasformazione**, all'andare oltre, ad un passaggio naturale, già mi riesce meglio. Ma come arrivare, al giorno d'oggi, ad intravedere una possibilità di trasformazione quando il fidanzato o la fidanzata mettono fine al nostro rapporto?

O quando muore una persona cara, come associarlo ad un passaggio naturale con meno paura di non rivederla?

Prima di comprendere che quello della fine e della morte, in fondo, non è un "mestieraccio" (ma un ciclo), ne passerà di acqua sotto i ponti.

E sotto quei ponti mi chiedo anche: Qual è il motivo per continuare a coltivare una via di adeguatezza in mezzo a *lupi* traditori, ignoranti e sanguinari? Forse perché sono anch'io un *lupo* e combatto istintivamente l'estinzione. "*Che genere di estinzione, se la nostra è sicura?*". Quella dell'intelligenza, **l'intelligenza di un cuore** (che va oltre la fine) che batte per amore dell'umanità.

"Brava". "Quindi in pratica cosa fai?"

Mi sveglio, e prego.

"Okay, sei in lista per la santità, e poi?"

Do un'altra possibilità, a me stessa, più che di capire qualcosa della vita, di viverla **incarnando l'adeguatezza**, a volte anche sbagliando, arrabbiandomi e fermandomi come un cavallo che non vuole procedere oltre.

"E come riparti? A carote?"

Può darsi, in passato pure a bastonate. Ma riparto perché osservo un motto: la **libera scelta**. Ed io scelgo liberamente, in questa vita, di dare il meglio di me con tentativi di adeguatezza che non possono prescindere da un duro lavoro di auto osservazione, pulizia e coerenza. Non sono l'unica a provarci, siamo più di quattro gatti e di quei famosi amici al bar: "*Sono unica in mezzo a tanti altri unici indispensabili che ci credono*" (riferim. vitamina Carlo).

Ho firmato "**Il credo per la fiducia in sé**" ed ho sofferto una situazione che ne minava il contenuto. È capitato che una persona mi ordinasse di calpestare i valori di un altro essere umano con la finalità di umiliarlo: mi sono opposta all'ordine (con le budella inizialmente attorcigliate). Ora so cosa si prova a diventare il più cattivo dei buoni.

Anche se fossi tentata, non userei la Dinamica del (vero) pensiero per "schiaffeggiare" la gente; semmai, per aiutarmi a ricordare che incarnare **l'umiltà** è più difficile che parlarne. In questi due giorni di approfondimento era stata fatta una precisa richiesta di riflessione da parte di Carlo, ma non l'ho afferrata. Mi è venuto solo di aggiungere qualche altro pensiero a un brano di Marcello Bonazzola, "*Sorridi che il sorriso ti aiuta*":

Sorridi che il sorriso ti aiuta a mandare giù certi bocconi amari (inibendo il veleno);  
Sorridi che il sorriso ti aiuta sia che arrivi dallo specchio che dal *di dentro*;  
Sorridi che il sorriso ti aiuta a smollare quei muscoli che non ci insegnano ad allenare a scuola, ma che da oggi possiamo essere liberi di iscrivere alla palestra dell'atteggiamento positivo;

Sorridi che il sorriso ti aiuta a far vedere all'altro che anche tu hai pezzetti di prezzemolo tra i denti che mettono in dubbio qualsiasi pretesa posizione di perfezione;

Sorridi che il sorriso ti aiuta a tornare bambino, a dare un senso alla vita, ad amare e a morire in pace.

*Elena Salvoni, con i pensieri al pascolo.*

## *Medicina per l'evoluzione*

La prima sensazione, entrando nella sala del corso, è stata di **genuina e profonda accoglienza**. Mi sono sentito immediatamente nella condivisione di qualcosa che andava oltre la semplice visione razionale della nostra mente con tutte le anime presenti in quell'ambiente.

Durante lo svolgersi del corso è stato come se un **comune filo conduttore** accomunasse ognuno di noi e una fonte comune ci guidasse verso la percezione di essere parte di un **tutto**, di un'immensa e infinita luce creatrice.

I momenti trascorsi insieme sono stati vissuti all'insegna di un **aperto scambio** di sensazioni, di sentimenti, di ispirazioni e di intuizioni generati da una profonda connessione con il nostro mondo più intimo. Ogni attimo fluiva in un'armonica sintonia e ogni riflessione condivisa andava ad arricchire ognuna delle anime presenti nell'aula.

Personalmente ho vissuto emozioni che vanno al di là di una mera comprensione intellettuale. Durante gli esercizi praticati ho stimolata la sfera dell'**ispirazione** e dell'**intuito** con la percezione sempre più forte e chiara della mia **reale Essenza** al di fuori di qualsiasi schema mentale precostituito.

La percezione di chi sei realmente emergeva ad ogni istante fino a completare il quadro del tuo reale stato dell'**Essere**.

Sentire al di fuori del pensiero ordinario e razionale ha stimolato il nostro cuore profondo, la nostra mente coscienziale che genera **amore infinito** verso sé stessi e tutti coloro che sono intorno a noi.

### **Ora non resta che agire!**

Azione nel fare per chi ha bisogno di sostegno e comprensione. Azione con tutto il nostro amore infinito, guidati dalla gioia del donare e senza alcuna aspettativa. Donare semplicemente **per gratificare la nostra anima**. Sentirsi appagati e pieni di gioia immensa nell'agire per sostenere un nostro simile, un'anima bisognosa di conforto e comprensione. Percepire il nostro **cuore profondo**, la nostra **mente coscienziale** ci permette di sentire oltre e di sviluppare dentro di noi **entusiasmo** e **meraviglia** in ogni attimo della nostra esistenza, nella consapevolezza di essere parte di un tutto perfetto così come è. Un pensiero divergente e aperto stimola **gioia infinita** e consente di vivere anche i momenti più difficili nella fiducia della **immensa potenzialità** della nostra mente profonda.

Vivere nella gioia, nell'amore, nel dare per gli altri, sempre con un atteggiamento mentale positivo è una **vera medicina per la nostra autoguarigione fisica, mentale ed emozionale**.

Un grazie di cuore a tutti coloro che hanno condiviso con me questi preziosi momenti e grazie, in particolare, a chi mi ha permesso di vivere questa intensa e profonda esperienza. Che ognuno di noi sia luce per l'altro e che tutti insieme possiamo accendere un immenso fuoco di amore infinito intorno a noi per illuminare e far risplendere la **scintilla divina** presente in ogni essere vivente.

*Marco Mauri*

## ***La morte è parte della nostra vita***

La **morte** è stato uno dei temi trattati nell'incontro di **Dinamica del (vero) pensiero**.

Ho riflettuto ancora una volta su quanto abbiamo allontanato la morte dalla nostra vita, così tanto da aver paura anche solo a chiamarla con il suo nome.

Oggi diciamo: è deceduto, mancato, trapassato, perito, passato a miglior vita, estinto, ma mai morto. Ci pare quasi un'indelicatezza dire di una persona, **è morta**.

Forse anche solo imparando a riutilizzare la parola morte potremmo ricordarci che **la morte è parte della nostra vita**, imparando a viverla come un momento necessario senza che ci travolga e spaventi quando arriva per noi od allontanando dalla nostra vista i nostri cari.

Certamente la morte di una persona a noi cara è un momento difficile ma **come il giunco si flette al vento per poi raddrizzarsi**, anche noi possiamo **ricominciare a vivere** portando con noi tutto quanto abbiamo vissuto, imparato, condiviso con i nostri cari, **possiamo ancora ridere** ricordando i momenti gioiosi.

Ieri sera ho letto *“Tramandare la memoria.... perché le persone tornano in vita solo nella memoria di altre persone”* (Laura Imai Messina, *L'isola dei battiti del cuore*). Le due giornate di dinamica del vero pensiero sono state un'ulteriore esperienza intensa e di condivisione nel cammino di trasformazione e miglioramento. Le energie di tutti si sono fuse in una **sinergia di profonda leggerezza**.

A me hanno consentito di constatare che applicando ed approfondendo Dinamica, le tecniche diventano naturalmente, giorno per giorno, modi di essere nel vivere quotidiano. Gli aspetti che maggiormente ho notato sono: **una maggior attenzione, l'ascolto degli altri e di me stessa**, ascolto che fa scaturire l'**intuizione**. Probabilmente prima non prestavo nemmeno attenzione all'**intuizione**; ora mi capita di trovare **soluzioni inaspettate, nascono idee e progetti** in momenti in cui non sto assolutamente pensando a quell'argomento.

Più volte la vita mi aveva dato motivi per **fermarmi** ed **ascoltare** e invece ho continuato a farla scorrer via in un moto perpetuo dentro un tritacarne che mi macinava. Sto imparando a fermarmi (abbastanza!) e a **vivere consapevolmente** ora, vedendo ed ascoltando chi e ciò ho attorno a me. E così colgo semi e fiori di **energie positive** che nel gran marasma degli impauriti, spuntano, fioriscono, ci rallegrano e ci spingono a dare, a nostra volta, **un sorriso** e un **segno di speranza** e di **possibilità**.

**Mare da navigare** ne ho molto; so di essere appena salpata, consapevole che non sempre il vento sarà favorevole, ma con la voglia di navigare o, come dice Carlo, di pedalare. Grazie a tutti i compagni di viaggio che condividendo esperienze ed emozioni mi permettono di continuare a rimanere in sella, anche dopo qualche sosta.

*Alessandra Pacifici*

## *Con la voglia di imparare*

Quest'esperienza di **Verità**, più o meno velate, mi ha aperto **nuovi mondi** che non sapevo possibili.

**Mi sono riscoperta** ed ho ritrovato l'**entusiasmo** e la **vitalità** che si erano andati a nascondere sotto il velo dell'autocommiserazione e della depressione, o meglio definita: accidia.

È stato un viaggio alla scoperta di nuovi stimoli, riscoperta di vecchie verità e della voglia di imparare a **vivere veramente**, per poter Condividere ed Amare.

Con Amore e col cuore, ringrazio tutto ciò che mi circonda e mi accoglie.

*Valeria Castegnaro*

\* \* \*

*"Tutto ciò che succede non può che essere giusto":*

**Sentirsi** Frizzicosi è giusto.

**Sentirsi** Spaventati è giusto.

**Sentirsi** Coraggiosi è giusto.

**Sentirsi** è giusto.

Con vecchi e nuovi compagni di viaggio è iniziato questo **nuovo Cammino: cuori** pieni di Entusiasmo e Gratitudine per la Vita, **piedi** uniti da Radici e Libertà, **occhi** pieni di Amore e Speranza, **mani** che puntano al Sole in un grande abbraccio.

Puntiamo alla **Luce** perchè sappiamo non è stata smarrita nell'**Isola Che Non C'è**, la vediamo nel cuore di ognuno di noi e abbiamo **Fede** che non la terremo solo per noi.

Il mio **cuore** è Blu, Indaco e Viola. Profuma di pino di alta montagna. È caldo e confortevole. E il tuo?

*Silvia Battivello*