

Matteo Cassese

La FABBRICA della REALTÁ

Capitolo quarto.
In cui si aprono gli occhi su se stessi.

Il libro continua su:
www.lafabbricadellarealta.com

matteoc@matteoc.com

A PROPOSITO DI QUESTO LIBRO

La Fabbrica della Realtà è un testo di spiritualità pratica. Ripercorre il viaggio iniziatico per trarne insegnamenti concreti. Attraverso le gesta dell'eroe vuole accompagnare ciascuno di noi nel cammino che porta alla conoscenza in modo semplice e senza troppi giri di parole.

Il libro non è finito: è un testo in divenire. La Fabbrica della Realtà cerca lettori attivi che possano contribuire per migliorarla.

Questo libro non sarebbe completo senza il suo sito

www.lafabbricadellarealta.com

dove ogni mese saranno pubblicati nuovi contributi e nuove parti del testo. Poi, al momento del lancio, il libro sarà disponibile come un download gratuito e come un bene fisico a pagamento.

Il sito nasce dall'idea di promuovere un testo letterario in modo alternativo, non convenzionale ed efficace. Per 12 mesi fino al 1 ottobre del 2009, questa comunità virtuale ospiterà varie iniziative che culmineranno con il lancio commerciale de "La Fabbrica della Realtà".

Per partecipare o soltanto per scaricare gli altri capitoli vai su:

www.lafabbricadellarealta.com

Capitolo quarto. In cui si aprono gli occhi su se stessi.

Questa è la tua chance, tua per farne quel che vuoi.

Bene. Ora che "siamo il viaggio" è dunque il momento di partire, ed è il caso di partire da noi. Probabilmente non siamo ancora pronti ad affermare un "noi" che includa tutto il nostro essere. Per iniziare ci accosteremo al primo strato di noi, quello più superficiale, quello visibile allo specchio.

Aver detto addio al "nostro" supereroe o eroe preferito significa che invece di ricevere, come lui, un aiuto soprannaturale, una nuova risorsa o una superiore capacità di comprensione, affrontiamo il resto del percorso da soli.

L'inizio che qui è proposto parte dall'idea che attraverso l'osservazione di sé si possano stimolare un cambiamento ed una rigenerazione. Per poter iniziare questo processo virtuoso dobbiamo togliere importanza alla nostra mente ed iniziare a dedicare risorse ed attenzione al nostro corpo. Sarà infatti il corpo il primo oggetto del processo di auto-osservazione. Perché però scegliere di auto-osservare il corpo invece della mente? Il corpo tende a essere un testimone ben più onesto e semplice da comprendere rispetto alla nostra psiche. Questa, con le sue componenti sotterranee, tende a fuorviare l'osservatore che provi a scandagliarla dall'interno. Il corpo invece è solido, è esposto, è fatto di forme, di vuoti e pieni che si possono guardare e toccare. La pelle, se stimolata da una pressione, cambia colore. Poi torna al colore originario appena gli effetti di quella pressione non sono terminati. Non è così chiara e semplice invece la nostra mente, con i suoi sotterfugi, le sue menzogne, la sua capacità di rimandare, di ritardare e di mutare continuamente forma.

Il primo oggetto dell'osservazione può essere il nostro volto. Proviamo a guardarci allo specchio mentre assumiamo un'espressione "neutra". Osserviamoci non con gli occhi del piacere o del dover essere più belli o meno grassi, ma con gli occhi attenti del fotografo che vuole valutare tutti gli elementi della superficie che osserva prima di fare lo scatto. A questo proposito, di che forma sono i nostri occhi? Sono più chiusi o più aperti? Lo sguardo è chiaro e limpido oppure offuscato da pensieri? Le sopracciglia e l'arcata sopracciliare sono tese o rilassate? La nostra fronte è in mostra o coperta dai capelli? La fronte è di un colore uniforme o cambia ad una certa altezza? E il nostro naso è più rosso del resto del viso? Com'è la pelle intorno agli zigomi? In che posizione è la mascella? I denti posteriori si toccano? La mascella porta in dentro il nostro mento? E' serrata e tesa o aperta e rilassata? Il nostro collo è diritto o piegato di lato?

Prendiamo l'abitudine a fare una fotografia mentale della nostra persona ogni giorno o anche più volte al giorno, verificando come la nostra vita influisce sul nostro volto. La fotografia può essere fatta a partire dalla scansione di elementi come: forma del viso, colori, aspetti della pelle, tensioni muscolari ed infine qualità dello sguardo. Possiamo scegliere di annotare su un diario le osservazioni o lasciarle libere nella mente come impressioni, ma dobbiamo dare importanza a questo gesto di riconoscimento che facciamo al nostro corpo, a partire dalla testa, in modo da non essere troppo disorientati dall'allontanarci dal potere della mente, ma preparandoci ad entrare nel dominio del corpo nella sua totalità.

Esercizio

Scegli una giornata qualsiasi come il tuo "giorno dell'osservazione dei volti". In questa giornata ti dedicherai alle tue attività quotidiane mantenendo viva l'attenzione sui volti delle persone che ti stanno intorno. Cosa rivelano le facce delle persone sconosciute? C'è qualcosa di interessante per te nei loro colori, nelle loro acconciature, nei loro sguardi, nelle loro espressioni? Tieni traccia, anche su un taccuino, degli incontri che ritieni più importanti.

Esercizio

Vuoi condividere l'esito degli esercizi, comunicare come ti senti o commentare il capitolo che hai appena letto? Lo puoi fare su <http://www.lafabbricadellarealta.com>

E ora?

I tuoi occhi non mentono: rivelano il tuo stato d'animo, ti mettono in comunicazione con gli altri, ti danno accesso al mondo. Prova a dedicare loro una grande cura mentre attendi di passare al prossimo capitolo. Non c'è fretta di leggerlo, prendi il tuo tempo.

CONDIVIDI IL VIAGGIO, PARTECIPA E CONTRIBUISCI A QUESTO LIBRO

Manda questo capitolo ad un tuo amico. Sicuramente conosci qualcuno cui potrebbe interessare iniziare questo viaggio.

Ruba questo libro. Sei libero di stamparlo, mandarlo per email, fotocopiarlo e diffonderlo in qualsiasi modo basta che non sia a scopo di lucro. Fallo viaggiare!

Se non lo hai già fatto **vai su sito** <http://www.lafabbricadellarealta.com/> e **registrati** per restare sempre aggiornato.

Se sei già registrato sul sito, **invita un amico** usando il link "Invita" nel menu di navigazione.

Contribuisci a questo libro. La Fabbrica della Realtà è un testo in divenire, i tuoi commenti aiuteranno a migliorarlo. Puoi scrivere i tuoi pensieri, i tuoi commenti, le tue esperienze sia sul **forum**, sia **via email** in privato all'indirizzo matteoc@matteoc.com oppure puoi **proporre il tuo personale sistema per condividere**. La Fabbrica è sempre pronta ad accogliere nuovi stimoli.

Partecipa al forum, esprimendo liberamente le tue idee.

Condividi l'esito degli esercizi con chi, come te, sta facendo il viaggio.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike 3.0 Unported License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/> or send a letter to Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.

v 1.00.12