

Matteo Cassese

La FABBRICA della REALTÁ

Capitolo settimo.
In cui si scopre un alleato speciale.

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 settimo. In cui si scopre un alleato speciale.

Ad ogni pagina si aggiungono nuovi doveri e nuove cose da fare, senza però considerare le esigenze del lettore di continuare la sua normale vita. Ebbene questi nuovi doveri devono poter andare di pari passo con la vita di tutti i giorni. Non esiste osservazione di sé senza un sé da osservare. E quanto più movimento genera la propria vita, tanto più sarà interessante ed utile dedicarsi all'osservazione del proprio corpo, delle situazioni in cui ci mettiamo, delle persone di cui ci circondiamo, della vita che andiamo a creare per noi stessi.

Le responsabilità aumenteranno e, andando a sovrapporsi alla nostra vita quotidiana, la cambieranno per sempre. Fin qui siamo ancora in tempo per chiudere questo libro e tornare indietro senza aver compiuto quella parte del viaggio da cui non si torna. Tra poco però i precetti e le convinzioni del passato non saranno più validi e diventeranno protagonisti solo i fatti osservati da adesso in poi, con occhi nuovi e più attenti.

I nuovi impegni includono l'analisi continua di come il nostro corpo, attraverso le posture che assume, rivela i nostri stati d'animo. Attraverso il linguaggio del corpo rendiamo note a chi le vuole vedere una quantità enorme di informazioni, alcune più private di altre. Proviamo a prestare attenzione a queste informazioni che diamo via con tanta noncuranza per iniziare a usarle per i nostri scopi. Mentre siamo in attesa di qualcosa o qualcuno ciondoliamo su di un piede solo? Sulla nostra sedia in ufficio stiamo ricurvi? Il nostro tipo di lavoro ci costringe in una posizione innaturale? In che posizione siamo in questo momento, mentre leggiamo? Poggiamo i piedi per terra o li abbiamo incrociati? Le braccia che reggono il libro sono tese o rilassate? I muscoli del collo sono contratti o rilassati? La testa segue il movimento degli occhi quando giriamo pagina? Siamo in apnea mentre osserviamo il nostro corpo?

Ogni momento della giornata è utile per leggere ciò che il nostro corpo ha da dire su di noi. Le tensioni si trasformano in dolori, il nervosismo fa muovere involontariamente le nostre fasce muscolari, la stanchezza priva di tono la pelle, l'alimentazione e le nostre abitudini determinano il nostro colorito, mentre i nostri blocchi psicologici tendono a diventare contratture sulla schiena. Il nostro corpo tutto è una mappa dove sono disseminati gli indizi che, se correttamente interpretati, ci possono indicare la direzione in cui agire.

I modi per poter stabilire un sano rapporto di dialogo con il nostro corpo sono molteplici ed ognuno può trovare il suo tra le molteplici discipline che se ne interessano.

L'approccio al nostro corpo potrà sicuramente farci tornare in mente di fare affidamento su di esso per svolgere anche attività meno collegate alla consapevolezza, ma utili al suo equilibrio e alla sua salute, che sono poi il nostro equilibrio e la nostra salute. Queste attività possono essere rappresentate dagli sport, dall'allenamento fisico, dal fitness, il tutto realizzato sempre nella nuova modalità dialogica che stiamo scoprendo dove il nostro "mentale" e il nostro "corporeo" si allenano insieme. Ogni esercizio dovrà essere riflesso di entrambi i domini per poter scaturire i migliori effetti.

Alla conclusione di questo percorso il nostro corpo, in qualsiasi stato esso sia, sarà realmente quel prezioso alleato di cui abbiamo bisogno per il compimento della nostra personale realizzazione. Alla fine del percorso saremo felici di essere uno con esso e di dividerne, nel bene e nel male, le sorti.

Esercizio

Scrivi una lettera al tuo corpo, informandolo del tuo rinnovato interesse per le sue sorti e proponi nella tua lettera di rinnovare un "contratto" che vi leghi nel bene e nel male. Chiedigli di cosa ha bisogno e proponi delle nuove attività da fare insieme. Una volta terminata la lettera leggila ad alta voce e firmala col piede sinistro.

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?

Ti è venuta voglia di iscriverti in palestra? Di fare quel corso di Qigong? Di riprendere la pallavolo? Di smettere con le merendine o le sigarette? Approfitta di questo momento per agire concretamente uno di questi propositi. Poi passa al prossimo capitolo.

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