

Luca Fossati

DA BRUCO A SUPEREROE

Scopri i tuoi superpoteri attraverso
le emozioni in modo Zen

Titolo | Da Bruco a Supereroe - Scopri i tuoi superpoteri attraverso le emozioni in modo Zen

Autore | Luca Fossati

Editing di Marta Zanierato

ISBN | 979-12-21422-79-5

© 2022 - Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore tramite la piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

Youcanprint

Via Marco Biagi 6 - 73100 Lecce

www.youcanprint.it

info@youcanprint.it

INDICE

INTRODUZIONE.....	7
I PARTE	Error! Bookmark not defined.
La natura ha già i superpoteri	Error! Bookmark not defined.
Scegli il tuo superpotere	Error! Bookmark not defined.
Perfezione e cambiamento.....	Error! Bookmark not defined.
Se non uso il cervello lo perdo.....	Error! Bookmark not defined.
I condizionamenti	Error! Bookmark not defined.
Noi non siamo i nostri pensieri	Error! Bookmark not defined.
La metafora delle scimmie nella testa.....	Error! Bookmark not defined.
Il potere delle parole.....	Error! Bookmark not defined.
Il dialogo interno. Da dove arrivano i condizionamenti	Error! Bookmark not defined.
La respirazione: un gesto che dà la vita	Error! Bookmark not defined.
Quali sono i nostri superpoteri e come usarli	Error! Bookmark not defined.
II PARTE.....	Error! Bookmark not defined.
Introduzione alla seconda parte.....	Error! Bookmark not defined.
Le emozioni e lo Zen.....	Error! Bookmark not defined.
CONCENTRAZIONE.....	Error! Bookmark not defined.
CORAGGIO	Error! Bookmark not defined.
PERDONO	Error! Bookmark not defined.
GIOIA	Error! Bookmark not defined.

FIDUCIA.....	Error! Bookmark not defined.
CONSAPEVOLEZZA.....	Error! Bookmark not defined.
COMPASSIONE.....	Error! Bookmark not defined.
AMORE.....	Error! Bookmark not defined.
SPERANZA.....	Error! Bookmark not defined.
GRATITUDINE.....	Error! Bookmark not defined.
CAMBIAMENTO.....	Error! Bookmark not defined.
ACCETTAZIONE.....	Error! Bookmark not defined.
AUTOSTIMA.....	Error! Bookmark not defined.
PAZIENZA.....	Error! Bookmark not defined.
FORTUNA.....	Error! Bookmark not defined.
SAGGEZZA.....	Error! Bookmark not defined.
DETERMINAZIONE.....	Error! Bookmark not defined.
INTUIZIONE.....	Error! Bookmark not defined.
(I FATTORI DEPOTENZIANTI)...	Error! Bookmark not defined.
GIUDIZIO.....	Error! Bookmark not defined.
RABBIA.....	Error! Bookmark not defined.
TRISTEZZA.....	Error! Bookmark not defined.
DOLORE.....	Error! Bookmark not defined.
PAURA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMENTELA.....	Error! Bookmark not defined.
SOLITUDINE.....	Error! Bookmark not defined.
ANSIA.....	Error! Bookmark not defined.
EROI DEL MONDO.....	Error! Bookmark not defined.
CONTATTA L'AUTORE.....	469
Ringraziamenti.....	471

Bibliografia.....**Error! Bookmark not defined.**

INTRODUZIONE

Sei un vascello perfetto, per le intenzioni dell'Universo!

Perché esistiamo? Qual è il nostro scopo o la nostra ragione di vita su questo pianeta? Questo interrogativo ha attraversato la Storia e giunge a noi ancora bisognoso di una risposta chiara e soddisfacente. I filosofi dell'antica Grecia hanno posto per primi la questione. Noi ancora oggi siamo alla ricerca della risposta.

Molti di noi non si pongono neanche la domanda. Il ritmo incalzante della vita moderna ci impedisce di ritagliarci del tempo per fare riflessioni di questo genere. Ogni lunedì la sveglia è puntata prestissimo, doccia calda, una colazione veloce e poi ci tuffiamo in una nuova settimana fatta per lo più di lavoro, problemi, scadenze da rispettare. Ci è stato insegnato che il lavoro serve a guadagnare denaro. Il denaro serve a sfamare noi stessi, provvedere ai bisogni dei figli, andare in vacanza, comprarci l'ultimo modello di smartphone in uscita, una TV nuova, la rete internet e così via. Impieghiamo la maggior parte del nostro tempo seguendo questo schema, tanto semplice quanto ingenuo: lavorare per guadagnare - guadagnare per spendere - spendere per impressionare gli altri. Intanto, il nostro tempo passa, inesorabile. Una volta in pensione giochiamo a briscola con gli amici al bar, possibilmente in compagnia di un buon bicchiere di vino, oppure ci si ritrova tra amiche a tessere lunghe chiacchiere su argomenti vari, più o meno frivoli. Nel mentre, il nostro tempo passa.

Considerando che negli ultimi cinquant'anni, tra il 1960 e il 2010, la vita media si è allungata di ben dieci anni, diventa ancora più incomprensibile optare per uno stile di vita che non tenga conto del significato profondo dell'esistenza umana sulla Terra. Oserei dire, e chiedo scusa ai miei lettori se può sembrare un azzardo, che trascorriamo il tempo a sopravvivere, senza sapere perché stiamo vivendo. La nostra esistenza imita quella di coloro che hanno vissuto prima di noi e che, come noi, ignoravano le vere ragioni della vita sulla Terra.

Oggi, grazie al ritrovato interesse per le filosofie orientali e tutte le pratiche ad esse collegate, una parte sempre più crescente della popolazione mondiale ha spostato l'attenzione sulla questione esistenziale. Ritengo che ciò sia dovuto soprattutto al livello di stress a cui siamo sottoposti quotidianamente, sempre più insostenibile. Se dovessi descrivere questa condizione con una metafora non potrei non fare riferimento ad uno sport: la corsa. Nulla è più pertinente al tema che tratto. Mi verrebbe da dire che è come se qualcuno ci chiedesse di correre a perdifiato senza una spiegazione, un motivo valido. Chi lo farebbe?

Secondo alcune culture la nostra esistenza fa parte di un piano divino più grande, incomprensibile per la mente razionale umana.

Secondo gli Incas, ad esempio, esistono diversi stadi di sviluppo biologico e spirituale. A partire dallo stadio minerale, in fondo alla piramide, passando per quello vegetale, animale e umano. Esiste poi un altro stadio, una dimensione superiore a quella umana e per questo intelligibile, imperscrutabile all'intelletto umano. Mi spiego meglio. L'uomo inteso come essere biologico conosce il mondo attraverso i cinque sensi (vista, udito, olfatto, gusto e tatto); inteso come essere dotato di capacità critica dà significato agli eventi servendosi del principio della casualità o della predeterminazione degli avvenimenti, cioè il destino. Sino

a quando l'uomo si limita a ciò non sarà possibile accedere al livello più alto. È necessario maturare una coscienza superiore che ci consenta di fare un'esperienza evolutiva. Solo così l'uomo potrà crescere e prosperare insieme ai suoi simili. Lavorerà rispettando gli autentici desideri interiori, svilupperà i propri talenti, crescendo per intelligenza e abilità. In questo modo l'essere umano potrà raggiungere la piena realizzazione e il suo corpo vibrerà con frequenze più alte, migliorando e aumentando il livello della sua consapevolezza. Entrerà, così, in una dimensione nuova che lo condurrà a fare un'esperienza di vita piena, dotata di senso. In altre parole, con il tempo, prenderà coscienza della sua vera ragione d'essere, che però non saprà ancora comunicare.

Questo processo è unico, irripetibile e sempre in continuo divenire, per ciascuno di noi. La sua natura eccezionale lo rende difficile da trasferire agli altri attraverso la semplice comunicazione. Nel corso dei millenni, la nostra mente ha memorizzato in maniera automatica schemi rigidi e standardizzati che non ci consentono di esprimere la nostra singolare creatività e di sentirci pienamente realizzati, felici e gioiosi, salvo in pochi momenti inframezzati dalla ripetitiva quotidianità. Io credo fermamente che esista un altro modo più completo di vivere la vita che ci consentirebbe di raggiungere la realizzazione interiore e avvertire, finalmente, il vero senso dell'esistenza. Ci credo fermamente perché io stesso ho percepito, in diverse occasioni, un senso pieno della vita e ne ho beneficiato, ottenendo risultati incredibili. Ma prima di me, anche meglio di me, persone passate alla storia, sono riuscite ad attualizzare questo processo: Gesù di Nazareth, Gautama il Buddha, Krishna, Osho, Mahatma Gandhi e altri. Mi sembra superflua una riflessione su queste grandi personalità, le loro opere, i loro scritti e parabole sono conosciuti alla stragrande maggioranza delle persone. Voglio, però, soffermarmi su un episodio che vede

come protagonista Maria Teresa di Calcutta. Nel 1979 la missionaria di origine albanese naturalizzata indiana ottenne il premio Nobel per la Pace per aver, tra le altre cose, dedicato la sua vita ad aiutare i più poveri. Durante la celebrazione, gli avventori presenti in sala hanno testimoniato di aver percepito la sua energia vitale mentre la religiosa si dirigeva in silenzio verso coloro che le avrebbero consegnato il premio. Maria Teresa di Calcutta non aveva bisogno di parlare per trasmettere la sua energia.

Il filo rosso che unisce queste grandi personalità è la fede. Fede intesa anche come atto interiore di considerare la vita stessa come una dimensione unica, comprensiva delle singole esistenze che diventano una cosa sola e prescindono dalle personalità individuali. Questo postulato si contrappone alla tesi moderna, tipica soprattutto del mondo occidentale, per cui la vita è una ed una sola, va vissuta al massimo nel tentativo di trarne più godimento possibile. Questa concezione si avvicina molto all'immagine dello sfruttamento, inteso come speculazione della vita stessa al fine di ottenere un vantaggio personale più alto possibile.

Queste due filosofie sono diametralmente opposte, due linee parallele che non si incontreranno mai. Documentandomi per anni su questo argomento, provando e testando sulla mia pelle diverse esperienze che insieme hanno costituito il mio personale percorso di crescita spirituale, ho capito che ciascuno di noi vive le varie fasi della vita con un proprio livello di consapevolezza, destinato a maturare, facendo emergere la reale natura di ciascuno e così anche il senso della vita. Oggi ancora molti non hanno raggiunto il livello di consapevolezza che i grandi personaggi che ho citato sopra hanno provato a diffondere attraverso la loro esistenza, ciò spiega il fatto che la maggior parte delle persone vive ancora senza una ragione.

Ora mi rivolgo a te, gentile lettore. Se in questo momento della vita ti stai chiedendo quale sia il senso della tua esistenza, potrebbe voler dire che tu sia pronto a metterti in gioco per fare un'esperienza nuova, anzi, per iniziare un lavoro vero e proprio che ti guiderà alla scoperta di te stesso attraverso una fantastica avventura.

Magari ti starai chiedendo “*Quali sono le garanzie di successo?*”, oppure, “*Funzionerà anche per me?*”

Ahimè non c'è alcuna garanzia! Il lavoro da fare è intenso e richiede la partecipazione attiva da parte tua. È necessario spingersi oltre i propri limiti, non giudicarsi, amare i propri nemici, entrare in connessione con il proprio valore. Insomma, chi inizia questo percorso avrà un bel da fare!

Non nasconderò il fatto che la maggior parte delle persone abbandona in corso d'opera, parlo dell'80/90%. Davanti al cambiamento le persone reagiscono in modo diverso. Possiamo individuare *tre categorie di persone*. Alla *prima categoria* appartengono *i rinunciatari*: essi desiderano cambiare qualcosa nella loro vita, ma la scarsa consapevolezza della loro mente farà in modo che abbandonino subito, rinunciando a sogni e aspirazioni. Queste persone davanti al cambiamento si bloccano, inventano scuse incredibili, addirittura si ammalano pur di non sostanziare il cambiamento. La *seconda categoria* è costituita dai *tenaci*: queste persone sono molto simili a quelle della prima categoria, ma persistono, e piano piano, con un lavoro costante, si trasformano. La *terza categoria* è quella alla quale voglio che tu appartenga. Si tratta dei *diligenti*. Questa tipologia di persone è consapevole del fatto che la mente lavora per loro e le protegge dalla sofferenza. Percepiscono la discrepanza tra ciò che sono e ciò che vorrebbero essere non come motivo di sofferenza, ma come occasione di crescita, quindi arrivano più velocemente all'evoluzione.

Su una cosa mi sento di poter garantire: se inizierai questo percorso con serietà e costanza, i risultati arriveranno subito. Il contenuto di questo libro è frutto della mia esperienza decennale. È un cammino quotidiano nel quale io ti guiderò passo passo e che aumenterà il tuo stato di coscienza, facendoti avvicinare sempre di più alla tua vera natura spirituale e al vero senso della tua vita.

Un'esistenza vissuta senza scopo e valore è triste e debole. Agire, creare e contribuire ad un progetto comune che sia di beneficio a noi stessi e alla società intera genera soddisfazione e valore. È un modo di vivere sodale e nobile.

Ma allora cosa sono e a cosa servono i superpoteri?

Ciascuno di noi, almeno una volta nella vita, si è sentito come un bruco: sgraziato, lento, non gradevole alla vista, scoraggiato davanti alle sfide di tutti i giorni. *“ma chi me l'ha fatto fare?... tanto so già come andrà a finire...è inutile che io ci provi...”*, almeno una volta nella vita abbiamo fatto pensieri simili. Ci siamo sentiti delusi, stanchi, in ansia per il futuro incerto, in colpa per quello che è stato il nostro passato o non all'altezza delle aspettative. Non abbastanza belli, intelligenti, meritevoli di amore e così via. E credo che non mi smentirete se dico che almeno una volta, tutti abbiamo pensato che fosse necessario che ci accadesse qualcosa di **magico** per poter ambire ad un cambiamento.

Ma la magia non esiste. Almeno non senza il nostro contributo attivo. Così come il bruco possiede per sua natura ciò che gli occorre per trasformarsi in farfalla, così ognuno di noi ha già dentro ciò che gli serve per raggiungere il massimo nella vita. Tutti noi possediamo una sorta di cassetta degli attrezzi dalla quale possiamo attingere gli strumenti necessari per uscire dal buco nero. Se lo vorrai, io ti guiderò nella ricerca dei tuoi

superpoteri. Non si tratta di essere Super-Umani, ma semplicemente di essere più consapevoli.

Questa nuova sfida che affonda le radici nel mio percorso di crescita personale e consapevole nasce dalla pubblicazione del mio primo libro *“Il karma che vorrei”*.

Chi mi segue da anni è a conoscenza della serietà e trasparenza che mi caratterizzano, come persona e come professionista. Per coloro che si avvicinano per la prima volta al mio operato, ma in più in generale per tutti i lettori, preciso che tutto ciò che tratterò in questo volume non sostituisce i consigli di un medico, ma può coadiuvare il suo intervento.

Adesso è arrivato il momento di iniziare il viaggio, forti del fatto che comunque andrà, avremo fatto un passo avanti verso la piena realizzazione.

Non puoi cambiare le onde, ma puoi imparare a cavalcarle!

~ Jon Kabat-Zinn ~