



FAI DELLA TUA VITA UN'OPERA D'ARTE

ad ogni istante

All'inizio

C'è una domanda semplice e fondamentale che, consciamente o inconsciamente, ci ritorna in mente regolarmente : « Cosa faccio qui ? ».

È questo l'inizio del gioco della nostra vita ! È questa la chiamata dell'Artista annidato all'interno di noi stessi, che ci chiede di fargli spazio per potersi esprimere e così trasformare la nostra vita in un'opera d'arte, unica.

E se questo Artista fosse in realtà la voce del nostro Io più profondo, la parte più sensibile di noi stessi, quella che abbiamo spesso nascosto, o protetto, pensando che fosse debole o insignificante ? O forse semplicemente per conformarci ? E se fosse quella lì la parte di noi stessi la più Vera e la più Potente ? E se fosse quello lì il luogo che preserva – pura e intatta – la risposta a questa domanda che ci poniamo ?

Se così fosse, e se fossimo disposti a fare lo sforzo di oltrepassare le paure che ci impediscono di esporci, bisognerebbe allora andare ad aprire la porta della stanza dove abita il nostro Artista. Bisognerebbe creare le condizioni

favorevoli perché possa esprimersi e noi possiamo intenderlo.
Bisognerebbe prendere il tempo di Ascoltarsi.

Ascoltarsi, non significa ascoltare la nostra mente che analizza e deduce delle conclusioni logiche, spesso fabbricate secondo delle aspettative, credenze, modelli di riferimento. Ascoltarsi non significa arrivare a una risposta ragionata. Ascoltarsi significa piuttosto orientare la nostra attenzione sul nostro cuore e Sentire ciò che riempie questo spazio, senza nessuna aspettativa e senza nessun limite.

Possiamo ascoltarci in ogni situazione, prima di reagire, e lasciarci sorprendere dall'ispirazione che viene da questo spazio.



Una scala da salire

Il cammino della nostra vita assomiglia a una scala che sale. A ogni presa di coscienza saliamo di un gradino, e la lunghezza del gradino rappresenta il tempo che ci è necessario per allinearci concretamente con questo nuovo stato interiore. Qualche volta sono degli eventi rilevanti che ci cambiano profondamente, qualche volta si tratta di un cumulo di « piccole » prese di coscienza che ci permette di « salire un gradino ».

Nella scala del tempo, possiamo quindi salire un gradino nello spazio di un istante, oppure in qualche mese, o più. In seguito, la vita riprende come prima, ma noi non siamo più la stessa persona di prima. Siamo saliti di un gradino. Osserviamo la vita da una posizione diversa e potrebbe succederci di non sentirci più completamente a nostro agio in questa nuova prospettiva. Talvolta, potremmo sentirci piuttosto colpevoli della nostra insoddisfazione se la mente ci dice (giudica) che non abbiamo veramente delle buone ragioni per lamentarci. Non è questo il momento d'ascoltarla...

Ci diciamo che dovremmo sentirci felici e soddisfatti, ma in realtà non è quello che sentiamo. Perché? Ogni malessere è una nuova chiamata a salire ancora di un gradino. Meno lo ascoltiamo, più lo respingiamo o anestetizziamo, e più crescerà nel tempo e cercherà altri modi per farsi ascoltare.

Allora, se vogliamo sentirci nuovamente a nostro agio, sarà opportuno allineare la nostra vita materiale con questo nuovo stato interiore. Talvolta, tutto ciò potrebbe richiederci di fare uno sforzo per apportare della Coerenza nella nostra vita tra ciò che proviamo e ciò che viviamo, tra la nostra realtà interiore e la sua proiezione nella nostra realtà esteriore. È questa Armonia che ci indica il cammino verso il benessere.

Una volta che ci saremo riusciti, il gradino sarà realmente conquistato e potremo andare più lontano, più in alto, nel cammino della realizzazione di noi stessi. Questa elevazione ci porta uno stato di soddisfazione, serenità, pace e gioia, ad ogni gradino più profondo e più intenso, più persistente.

E una volta arrivati, abiteremo la casa del nostro Artista.

Non è necessario aver fretta d'arrivare. Ci basterà continuare a tendere verso la direzione che desideriamo apprezzando il

tempo del viaggio, restando attivi e attenti ad ogni opportunità.

Talvolta pensiamo che sia la vita che «ci mette alla prova». Quando siamo pronti a salire un altro gradino verso la casa del nostro Artista, è la vita che s'incarica di indicarci la direzione, di offrirci un'opportunità. Dolcemente o bruscamente, inevitabilmente e pazientemente, la Vita ci porterà le chiavi di questi passaggi. Essa ci parla con il suo linguaggio. Attraverso i modi che le appartengono, ci invia costantemente dei messaggi.

La natura, il caso, le coincidenze, le relazioni, le percezioni, il malessere, la malattia, ecc.... tutto appartiene alla vita e tutto è sottomesso alle sue regole : la Coerenza, l'Equilibrio e l'Armonia di tutto ciò che esiste.

Vivere in armonia con la Vita significa vivere pienamente questo dialogo tra il nostro mondo interiore e il nostro mondo esteriore. Potremmo aver bisogno d'aiuto per comprenderlo, ma prima di tutto bisognerà avere la volontà di accogliere i suoi messaggi.

Possiamo allora prendere, il più spesso possibile, il ruolo distaccato dell'investigatore che osserva e interpreta i messaggi simbolici e profondi che ogni situazione ci rinvia.

L'opera

1. Liberarsi delle costrizioni

Se c'è una cosa che impedisce al nostro Artista di esprimersi, sono i limiti imposti alla sua creatività.

Di conseguenza, la prima cosa da comprendere è che la traiettoria della nostra vita non è prestabilita. Malgrado la cultura e le aspettative della nostra famiglia, le nostre relazioni, la società, al di là di tutte le convenzioni e le credenze, anche al di là dei valori comuni e delle regole, noi siamo i soli direttori e responsabili della nostra vita. Essa è il riflesso di ciò che siamo.

Possiamo cominciare a costruirla come la desideriamo dal momento in cui decidiamo di smettere di subirla, di smettere di tollerare le restrizioni che ci sono imposte – o che ci imponiamo noi stessi – e di cominciare a lavorare per realizzare i nostri sogni e le nostre aspirazioni. Il momento in cui decidiamo di rompere le catene che ci limitano, cominciamo a prendere il volo verso uno spazio di nuovi potenziali e di libertà... e ci inoltriamo nel territorio del nostro Artista.

Se desideriamo costruire una vita che ci corrisponde profondamente, dovremo prima di tutto andare a vedere nelle profondità di noi stessi, chi siamo veramente. Cioè, semplicemente, andare a vedere quali sono i valori che scegliamo di adottare, e le qualità che scegliamo di esprimere in tutto ciò che facciamo, in ogni circostanza.

Per questo, è fondamentale che ci liberiamo di tutti i condizionamenti che interferiscono con la percezione di ciò che è giusto, per noi. E' inoltre essenziale sentirsi capaci di agire, se necessario, contro le convenzioni e le aspettative, secondo la nostra giustizia, senza preoccuparci della reazione altrui, ma sempre in un profondo rispetto per la Vita e per le scelte e la sensibilità degli altri, che, a loro volta, tracciano il proprio cammino.

Probabilmente avremo bisogno di una buona dose di determinazione e d'intelligenza per agire sempre in un profondo rispetto, senza sacrificare nulla, senza nascondere nulla. In alcuni casi, dovremo fare prova di coraggio per lasciare una situazione di sicurezza o di confort, per infrangere i compromessi che ci soffocano, e prendere il rischio di prendere il volo.

La piu' grande forza che puo' sostenerci nelle nostre azioni sarà la Coerenza : agire sempre in accordo con la nostra verità e i nostri valori, restando sempre in coerenza con noi stessi, senza eccezioni e senza compromessi.

Piu' restiamo nella Coerenza, piu' la nostra Forza e la nostra Potenza accrescono. Se ci sforziamo di fare sempre quello che diciamo, la nostra parola diverrà azione. Se stabiliamo di non prendere mai una decisione o di non agire mai in funzione di una paura, allora costruiremo la nostra fiducia in noi stessi e nella Vita. Se decidiamo di restare sempre fedeli a noi stessi, non avremo mai motivo di temere lo sguardo degli altri.

2. Determinare la propria tavolozza di colori

Adesso che sappiamo chi siamo e siamo liberi dei legami che ci limitano, possiamo porci in modo chiaro la domanda :
« Cosa *voglio* apportare nella mia vita - e in questo mondo ? »

Ancora una volta, non è ora il momento di ascoltare la mente... la risposta è da ricercare nella casa del nostro Artista, nel nostro cuore. La mente potrà aiutarci in questa azione nel ruolo dell'osservatore, mettendosi all'ascolto delle nostre emozioni e percezioni. Il mentale investigatore noterà quali sono le situazioni, gli eventi che più ci marcano, che ci attirano. Osserverà quali sono gli argomenti che ci interessano e ci motivano. Costaterà quali sono le azioni che ci offrono maggiore soddisfazione e gioia. A partire da tutte queste informazioni, potrà svelare dei legami, fare delle sintesi, per dedurre una risposta.

La seconda domanda che si pone, talvolta in parallelo, è :
« Cosa *posso* apportare nella mia vita - e in questo mondo ? »

Nuovamente, il mentale osservatore potrà constatare, nel dominio di nostro interesse, quali sono le qualità che mettiamo in luce. Oppure, semplicemente, gli basterà

osservare quello che gli altri vengono a cercare presso di noi per avere una buona indicazione di cio' che abbiamo di meglio da offrire.

Se siamo degli Artisti debuttanti, avremo forse bisogno di un po' di tempo per trovare l'ispirazione e determinare il soggetto dell'opera che andremo a compiere. Avremo anche bisogno di fare molteplici esperienze e bozze per mettere alla prova i nostri talenti e scegliere la tavolozza e gli utensili piu' adatti alla nostra opera.

Ma, ad un certo momento, una intuizione diverrà ispirazione e si farà spazio dentro di noi. Ci sembrerà cosi' evidente e naturale, come se l'avessimo sempre conosciuta.

3. La realizzazione

In ogni opera d'arte, cominciamo dapprima esitanti per poi lasciarci guidare dall'ispirazione... In ogni realizzazione, piu' ci impliciamo e piu' progrediamo.

Non c'è bisogno di cercare di realizzare una grande prodezza. Nelle nostre vite possiamo semplicemente lasciarci ispirare ritornando il piu' spesso possibile alla casa del nostro Artista, interrogandolo in ogni situazione per percepire il suo suggerimento. Cominciamo dunque dall'essere presenti ad ogni istante. Cominciamo per implicarci in ogni occasione quotidiana per mettere un pochino di noi stessi, un colpo di pennello con i nostri colori, i nostri valori, le nostre qualità ogni volta che un'opportunità si presenta. All'inizio sarà una specie di allenamento, per poi divenire un'attitudine naturale.

In quel momento, saremo diventati l'Artista.

Lasciamoci la libertà di esprimerci nella spontaneità, è da lì che sgorga la grandezza del nostro Artista.

Ritorniamo verso la nostra sensibilità di bambini, i nostri sogni, le nostre aspirazioni, sono questi il nutrimento del nostro Artista.

In seguito, l'Artista si incaricherà di esprimere il mondo interiore nell'ambiente esterno, di fare il legame tra l'immateriale e la materia, di rappresentare il sogno nella realtà.

A momenti, se lo vorremo, potrebbe essere necessario lasciare che il nostro Artista ci guardi nella nostra nudità, lasciarlo esprimere la parte la piu' intima di noi stessi, la piu' vulnerabile, la piu' preziosa, la piu' vera, la piu' unica, la piu' potente. In quei momenti, lasciamo cadere tutte le nostre protezioni e le nostre paure. La mente osserva, silenziosa, senza tentare di giustificare quello che sentiamo, senza censure, senza giudizi, contempla l'espressione di cio' che siamo e della nostra intuizione che ci connette armoniosamente alla Vita.

Ascoltarsi, darsi fiducia, implicarsi, esprimersi, restando modesti... tutto cio' richiede dello sforzo. Ma, possiamo anche decidere di delegare la nostra vita agli altri, agli schemi che sono già in atto nella nostra società, a un'autorità o una guida esterna a noi stessi, alla tradizione, alle proiezioni familiari, o semplicemente ad un tram-tram rassicurante, e riposarci su tutto cio', come seduti al cinema a guardare la

nostra vita che passa. Alla fine, non avremo realmente vissuto la nostra vita, ma la vita che gli altri si aspettavano da noi, forse semplicemente per non deluderli. In questo modo, noi rinunciamo alla felicità di vedere un'aspirazione riuscire, alla soddisfazione di aver realizzato un sogno, alla gioia profonda dell'espressione della parte piu' speciale e unica di noi, di essere usciti dal nostro isolamento interiore.

Nessuno ha accesso alla casa del nostro Artista, ad eccezione di noi stessi. Nessuno, neppure la persona la piu' amorevole e erudita, puo' rivelarci le risposte scritte in questo spazio. Nessuna delega ci soddisferà.

Soprattutto, non bisogna lasciarsi scoraggiare, se l'opera fosse facile da realizzare non ci sarebbe bisogno di tutte le nostre qualità per accompirla.

Essere nel flusso della Vita

Infine, non abbiamo necessariamente bisogno di cambiare qualcosa nella nostra vita, fin tanto che ci sentiamo soddisfatti e in armonia con chi siamo. Per alcuni, la vita si trasformerà di conseguenza. Vedremo allora delle occasioni presentarsi a noi e potremo scegliere di non lasciarcele sfuggire.

Lasciate fluire le occasioni come il colore che alimenta i vostri pennelli, e preoccupatevi di farne un'opera armoniosa. Se l'opportunità si presenta, non esitate ad apportare dei cambiamenti nella vostra vita, ogni volta che ne risentite il bisogno, con discernimento e coerenza, e non nella reazione o la compensazione di una mancanza.

Dopotutto, un Artista, nel momento in cui termina un'opera è pronto per cominciarne una nuova...



*Se mettiamo della bellezza in ogni cosa che facciamo, ogni
cosa sarà più bella dopo il nostro passaggio.*