

PDF

 kosmo
books

SERGIO AUDASSO

UN VIAGGIO PER POTENZIARE SE STESSI

 one

Breve racconto catartico.

L'incontro

Sono costretto ad avvertirti prima di iniziare.

Le parole che stai per leggere possono porre fine alla tua vita vissuta fino ad ora.

Se nella tua esistenza hai trascorso molti anni avvelenati dallo sconforto, dalla frustrazione, dai dispiaceri, dall'autocommiserazione, allora è arrivato il tempo di mettere fine, una volta per tutte, alla TUA sofferenza, a questa miseria, e cominciare immediatamente a ricostruire una nuova vita colma di pace interiore e di soddisfazione.

Sappi che **TU PUOI!**

Anzi, non soltanto dico che Tu puoi: affermo che **ci riuscirai!!** **Sì!!** Ci riuscirai a patto di accettare un'unica condizione: quella di mettere in pratica le infinite ed inestimabili possibilità che da ora ti sono offerte qui, grazie a queste pagine, grazie a questo libro.

Sai chi sono?

Sono colui che ti accompagnerà e ti condurrà in un viaggio interiore alla scoperta della prigione nella quale ti trovi. Da questo preciso istante, ogni parola scritta è la tua. Perché il protagonista nel senso più assoluto, di questa storia, sei **TU** divenuto **IO**. Non mi resta che augurarTi buon viaggio. Il, per molto tempo tuo, te stesso.

Rilassa il tuo corpo. Respira profondamente. Inizia il viaggio. Ascolta la tua voce attraverso le tue parole iscritte su queste pagine ed immagina..... Immagina..... rivivi nel cuore questa storia fantasticamente reale, ambientata nella tua mente, nella tua psiche, nel tuo corpo. Entra in te. Nella tua storia. Vedi e visualizza le parole. Esse sono il tuo ricordo nel mondo della mente.

Rammento ancora il colore del cielo. Il suono delle grandi ruote sui sassi della piazza. L'odore ed il gusto acre della polvere. Il profumo del cibo cotto per la strada. Il caldo intenso del sole sulla pelle. Il sorriso dei saggi. 'me stesso' davanti a me. I lineamenti sereni di un volto senza età. Il segno del distacco da ogni turbamento stampato sul suo sguardo felice. La gioia del vivere l'eternità dell'oggi. Il suono dolce delle sue parole sussurate nel mio orecchio dirette al cuore. I brividi provati lungo il corpo nell'udire la forza di quelle parole. La profondità dei suoi occhi lucenti ed avvolgenti. E rammento anche il suo messaggio dedicatomi prima di partire.

Ho percorso tanti chilometri per **scoprire** il mio nemico; **il vero nemico della mia vita**: la sfortuna? gli imprevisti? il dolore? il destino avverso? NO!! **I miei pensieri!!** Nella valigia del ritorno ho riposto tutto ciò che ho trovato in quel vaso regalatomi da '**Me Stesso**'.

Regalandomi il vaso, '**Me Stesso**' mi disse: "non c'è separazione". In queste parole che leggerai, ci sei Tu come ci sono IO. Quindi ogni parola che leggerai e sentirai tuonare in Te, la dirai a Te Stesso; la dirai a 'me stesso'. Proseguendo '**Me Stesso**' disse ancora: "io

sono i tuoi pensieri! Fin quando non mi ucciderai, fin quando non ucciderai ‘Me Stesso’, Io e i miei pensieri, ti governeremo. Sappilo!”

Uccidere ‘me stesso’? come posso farlo? Posso pensare di togliermi la vita? Ma è assurdo!! ‘me stesso’ sa che questa vita è il prodotto dei suoi pensieri, della sua immaginazione, dei suoi desideri, e tutto questo è la mia prigionia. Ma in realtà chi sono io? Sono un professionista? Un impiegato? Un operaio? Ma non mi è stato chiesto da ‘me stesso’ che lavoro svolgo per vivere, ma: chi sono io? Sono una brava persona. Ma non mi è stato chiesto come penso di comportarmi nel mondo, ma chi sono io? Insomma! Chi sono io?

1 - La scoperta di chi sono

Nell’attimo in cui ho smesso di pensare, e un attimo di pace e di silenzio si sono realizzati in me, ecco giungere la risposta, come per intuizione:

**è l’immagine di ‘me stesso’ che mi porta a credere
di essere qualcosa, di valere qualcosa, di volere qualcosa.**

Sono così impegnato ad accontentare ‘me stesso’ che ho dimenticato cosa voglio veramente. Il primo aforisma raccolto nel vaso di ‘me stesso’ porta inciso:

non sempre chi desidera vuole, ma chi vuole ottiene

Il mio volere, il mio destino, è di ‘me stesso’, quindi, non mio. Cerco disperatamente una risposta arrabattandomi con le mani dentro il vaso di ‘me stesso’. Estraggo un altro aforisma. Lo leggo con il groppo in gola ed il batticuore. Lentamente, con reverendo timore, srotolo il foglietto su cui è scritto:

Chi sei?

Guarda il mondo con occhi diversi e ti troverai cambiato

Allora come sono? Come posso essere? Ma certo. **Sono come mi vedo.**

Ecco la risposta. Come mi vedo. Sono una persona bella, una persona affermata, una persona affascinante, una persona coraggiosa, una persona senza difficoltà alcuna sotto ogni punto di vista? Certo! Posso esserlo! Perché **sono come mi vedo. Sono come mi immagino. Divento come mi vedo e come mi immagino.**

Ho da imparare, allora, ad immaginare ciò che desidero affinché la volontà compia l’atto ed il comportamento. Ho la necessità di trovare le leggi su immaginazione e volontà. Mi tuffo col il viso nel vaso di ‘me stesso’. Ormai la voglia di sapere è aumentata. Cerco. Cerco con tutta la volontà presente in me; ma invano. Comincio ad essere esausto. Abbandono per un attimo la ricerca.

Trovo la forza di immaginare che da quel vaso di ‘me stesso’ possa arrivare l’aiuto. Vedo stringere nella mia mano il nuovo aforisma con le leggi della volontà e della immaginazione. Riapro gli occhi con la vivida sensazione ed un pensiero creativo di stringere tra le mani il foglietto con la soluzione pronta a mia disposizione. Trattengo il respiro per pochi attimi. Infilo la mano nel vaso di ‘me stesso’. Nelle mani ho un biglietto. Lo apro con la trepidazione di chi non vuole altro che l’aria per respirare. Davanti ai miei occhi si apre la scritta delle leggi su immaginazione e volontà.

Le leggi dell’immaginazione e della volontà

- 1. quando la volontà e l’immaginazione sono in conflitto, vince sempre l’immaginazione. Zero eccezioni.***
- 2. nel conflitto tra la volontà pensata e l’immaginazione creduta nel profondo, la forza dell’immaginazione è in ragione diretta più alta, fino al quadrato della volontà.***
- 3. quando la volontà e l’immaginazione sono in accordo, la forza di una non si somma all’altra, si moltiplica.***
- 4. l’immaginazione può essere educata.***

Mi fermo a pensare un attimo. Rileggo le leggi. Con questo si intende dire che con la frase “vorrei ma non posso” si esprime in realtà un chiaro conflitto tra volontà ed immaginazione. Da ciò è palese la forza vincitrice dell’immaginazione nei confronti di una volontà priva di vero interesse e di reale necessità. In riferimento a questo le parole di ‘me stesso’ mi risuonano ancora nella testa. E ciò che udii da ‘me stesso’ ha ora il sapore della verità. Senza l’azione i progetti sono solo sogni. Il sogno svanisce con il risveglio e si allontana dal cuore velocemente. Di un progetto desiderato ma non voluto si perde prima o poi di interesse mentre ciò che rimane a lungo sono: frustrazione, delusione, autocommiserazione. Un progetto voluto, desiderato, immaginato, si realizza, è una legge! Lo sappiamo tutti: l’intera vita è segnata dall’incertezza. Desiderare, volere, immaginare qualcosa, qualsiasi cosa ridendo dei propri dubbi e procedere oltre è la soluzione. Ridere di me stesso è il balsamo contro la vergogna. Mi vergogno solo quando la mia immagine, quella che credo mia, va in frantumi. Ridendo di me, smetto di prendermi troppo sul serio. Ok! Ora è necessario fare il punto della situazione. Fare il punto di quanto appreso fino ad ora. Dal vaso di ‘me stesso’ ho estratto i primi preziosi suggerimenti e consigli.

Riepilogo delle regole estratte dal vaso di ‘me stesso’

- 1. Non sempre chi desidera vuole. Ma chi vuole ottiene.***
- 2. Chi sono? Guardando il mondo con occhi diversi mi troverò cambiato.***
- 3. L’immaginazione vince sempre sulla volontà.***
- 4. La volontà è il prodotto dell’interesse.***

5. *La vergogna e sua figlia, la timidezza, sono il prodotto dell'immagine di me in frantumi.*
6. *Ridendo di 'me stesso', egli non mi governerà più.*
7. *Divengo solo ciò che immagino di essere.*

2 - La via verso le C.A.P.A.C.I.T.À.

Analizzare l'immagine di quel che sono, o almeno, di quello che mi concedo, decido e credo di essere è solo il primo passo. Quando credo però non so. Sono il burattino nelle mani di 'me stesso' secondo la sua intenzione. L'unica sensazione provata è sentirmi sconfitto. Sentirmi vissuto da 'me stesso' credendo di essere libero. Varcare questa porta dal nome:

C alma
A deguatezza
P ienezza
A rmonia
C entratura
I ntegrità
T onicità
A pertura

è immensamente faticoso. Un senso di esclusione da questa CAPACITÀ mi pervade. Come posso io andare oltre 'me stesso' superando questa porta? In fondo non so nulla dei miei talenti, delle mie possibilità. Ma con me ho il vaso dal quale attingere e trovare l'aiuto. I consigli datemi prima sono il mio conforto, il mio aiuto, la mia soluzione. Solo così, applicando quei consigli, posso trovare la forza di varcare la porta attraverso la quale scoprire le mie CAPACITÀ.

Ripenso a tutto quanto accaduto prima. Guardo la porta e sono presente a me stesso nella decisione da intraprendere. Mi pongo la fatidica domanda posta al numero uno riguardante desiderio e volere.

Non sempre chi desidera vuole, ma chi vuole ottiene.

Voglio veramente superare 'me stesso'? Voglio realmente cambiare la mia vita? Superare l'angoscia? Oppure desidero soltanto la pace?

Preferisco forse usare termini come: vorrei, mi piacerebbe, come sarebbe bello se, ma non fare nulla per realizzare ciò che desidero, perdendo così tutte quelle occasioni che davanti a me si possono presentare?

Crogiolarmi nei pensieri e nell'autocommiserazione è molto più facile che compiere atti. Nessuno agisce al mio posto.

Il mio desiderio rimarrà niente altro che il sogno di un pigro, finché non deciderò di alzarmi per combattere contro quelle forze che vorrebbero costringermi a rimanere in basso, schiacciato dall'inazione.

Lo so perfettamente: agire è sempre pericoloso, ma starsene seduto ad attendere che ciò che desidero nella testa possa cadermi dal cielo è la vera ed unica vocazione di un incapace. Sto capendo, con questi consigli, che la vita è un gioco, ma pochi sono i giocatori. Molti invece gli spettatori, quelli che passano la vita con i sospiri nel petto pieni di "ma", di "se" e "però", colmi di desideri senza reale volontà di realizzazione, senza reale interesse. Stando a guardare la partita dalla tribuna si abbattono i rischi. Anzi svaniscono. Questi spettatori sono i cauti: coloro che hanno scelto di non fare scelte. Così facendo non si corrono rischi, neppure di essere oggetto di critica, di essere derisi, di cadere, di sbagliare. Quindi, cosa voglio dalla vita? Cosa voglio veramente dalla vita? Devo pensarci bene prima di rispondere, perché **posso** ottenere quello che cerco, quello che mi interessa veramente, se questo è autentico. Rifletto a lungo. Attimi interminabili si sommano ai minuti eterni di una ricerca profonda e sentita.

Ecco!!Ora lo so! Qualche lacrima già scende solcando le guance con la sua salina essenza. Perché dovrei piangere? Le lacrime non possono vincere l'angoscia. L'angoscia non ha il potere di guarire un cuore infranto, un'anima a pezzi o un orgoglio ferito.

Lascio il passato al passato. Solo così potrò passare la porta.

Un forte respiro. Ecco ho aperto. Davanti ai miei piedi un vaso. Dietro di me il vaso regalatomi da 'me stesso' è andato in frantumi. Il nuovo vaso di un primo nuovo 'me stesso' è lì, davanti a me, a mia disposizione. Per aiutarmi, per aiutarsi. Io sono l'unico al mondo che può aiutare 'me stesso' a liberarsi e a liberarmi. Entro nella stanza. Il buio che mi avvolge è inquietante. Alle mie spalle rimbomba il fragore dello sbattere della porta richiusasi dietro me. Sono solo con 'me stesso', con i miei talenti nascosti, con la mia CAPACITA' fino ad ora imprigionata, nel buio. Il buio può essere la luce del mio profondo sentire. Forse è meglio così. Ho sonno. Posso vincere l'inquietudine dormendo, quindi dormirò.

Mi sveglio di soprassalto con le mani sudate ed il freddo del sudore sulla fronte inumidita. Il respiro affannoso. Il cuore in aritmico sussulto. È mattina. C'è luce. Il sonno è stato turbato da un sogno terribile. Nei sogni si possono leggere le aspirazioni nascoste del cuore. I sogni, a volte, raccontano ciò che siamo davvero. E stanotte ho sognato due uomini con lo stesso viso. Il mio.

Presentandosi scopro che i loro nomi sono: Io e Sé. Apparentemente distinti, in realtà, sono uniti da un legame indissolubile, in quanto, l'uno non può vivere senza l'altro.

Io è indaffarato di continuo a compiacere se stesso.

Si muove e agisce in base ai suggerimenti che coglie qua e là dal circuito neurale dove vive cibandosi delle idee che incontra. I suoi cibi preferiti sono:

1. *Credenze (ciò che credo di essere, sono fatta/o così,...)*
2. *Identità (è l'interprete degli avvenimenti che ci capitano)*
3. *Concetti simbolo (sono OK! Sono KO!)*
4. *Regole (ciò che è necessario per rendere reale un evento)*
5. *Valori (bussola con la quale indirizziamo la vita. Giusto/sbagliato)*

Io ha un soprannome famoso. E tutti lo conoscono. Chi non conosce il Dottor COMPORTAMENTO!?! Già è proprio così. Scoprire che Io è in realtà, da molto tempo, il Comportamento attuato mi sconvolge. Significa senza ombra di dubbio una cosa soltanto: ogni mio COMPORTAMENTO è dettato da ciò che credo su di me, da ciò con cui mi identifico, dai simboli che credo avere importanza per me, dalle regole che applico e pretendo che vengano applicate, dai valori appresi ed acquisiti. Voglio rifletterci a fondo. Il vaso mi aiuterà sicuramente.....

Una luce improvvisa fuoriesce dal vaso. Mi gira tutt'attorno. Mi salta sul naso. Mi scruta le orecchie. Mi arruffa i capelli. Mi tira la camicia guardando cosa c'è sotto. È una luce curiosa. Infastidisce perfino.

- Ma, insomma chi sei? *Grido con forza.*
- Come? Non mi riconosci? Sono Io!
- Io chi?
- Dottor Comportamento!!

La luce prende forma. Di fronte a me vedo un buffo piccoletto. Un misto tra un elfo, uno gnomo, una creatura delle favole. Saltella. Sobbalza. Mi sorride. Mi deride facendomi boccacce. Si muove e compie azioni che farebbero inorridire anche la più banale delle "aspettative di una civile convivenza".

- Cosa ne dici di questa performance? Ti è piaciuta? Io, Dottor Comportamento, posso tutto. Tutto in base alle variabili componenti che incontro sul sentiero delle "situazioni". Già, caro amico. In base alle variabili dettate dalle **credenze**, dalle numerose **identità** che sono costretto ad assumere, dai **concetti simbolo** che fanno di me (e della mia casa; il tuo cervello con il tuo pensiero) un grande od un fallito, delle **regole** alle quali obbedire o trasgredire e ai **valori** che mi spingono a compiere atti, a volte inutili, anche contro la mia stessa sopravvivenza. Io posso ogni cosa.
- No!! Non è vero!! Tu puoi ogni cosa solo sotto l'influenza delle variabili. Sei un misero strumento che crede di potere tutto. Sei un misero strumento come me che rendo visibile ciò che mi dici con azioni e parole. Ma ora so!

Nessuno è il suo comportamento!

- Ora, se mi permetti, ti spiegherò un po' di cose e capirai come Dottor Comportamento è costretto a muoversi. Ti spiegherò i segreti delle variabili. Se siamo per natura entrambi degli strumenti, diveniamolo per noi stessi a favore di noi stessi. Non credi sia meglio?
- Sì ne sono certo.
- Allora la lezione sui segreti ha inizio

Con un balzo, Dottor Comportamento, mi si appiccica alla schiena. Mi afferra le spalle per non cadere e mi sussurra nelle orecchie che se sento il suo peso è normale. E che lui è sempre stato lì appeso a me. Coccolato dai miei genitori e parenti prima e da amici, conoscenti e me dopo. Ascolto attentamente cosa ha da dirmi. Inizia a spiegare ...

Io e le credenze

Le credenze sono idee divenute generalizzazioni alle quali si attribuisce una caratteristica di importanza vitale. Tali idee possono essere distinte in due categorie di generalizzazioni, quelle a sfondo ampio a valenza globale e quelle a sfondo più ristretto, a valenza specifica.

Nelle idee e generalizzazioni a valenza globale troviamo ad esempio:

- gli uomini sono tutti uguali;
- le donne non sanno guidare;
- se non possiedi un TV al plasma sei fuori; ma se hai l'ultimo cellulare megapolitefonico, sei dentro!
- molte delle persone che ritieni importanti hanno sempre detto di te che sei una persona strana o un buono a nulla, e finisci per crederci.

Nelle idee a valenza specifica troviamo ad esempio:

- sono uno schianto;
- la pizza al forno nella pizzeria al muratore è un mattone! Me lo ha detto
- Non posso, ... sono un buono a nulla.

Ora domandati: in quale misura perdi la tua CAPACITÀ nelle credenze? Perdi forse la Calma, l'Adeguatezza, la Pienezza, l'Armonia, la Centratura, l'Integrità, la Tonicità e l'Apertura se:

- Sei una donna ed incontri un uomo?
- Sei un uomo e vedi una donna guidare?
- Non possiedi l'ultimo dei cellulari?
- Non metti in pratica, confermandolo, ciò che hanno sempre detto su di te?

Potresti rispondere un sì o un no. Ha poca importanza. Ma prova a fare attenzione. Trova una tua credenza. Trovata? Hai mai fatto 100 km per trovare quell'unico oggetto, quell'unica sensazione senza la quale credevi di non poter vivere? Nell'attesa di

raggiungerlo, la **Calma** era presente? Ti sentivi ancora **Adeguate/o** alla tua vita senza quell'oggetto? Ti sentivi nella **Pienezza** del tuo essere senza quell'oggetto, oppure era più grande il vuoto provato? Vi era più **Armonia** in te prima o dopo? Eri così **Centrato** da mantenere tutto sotto controllo? Eri così **Integro** oppure diviso, dilaniato dall'aspettativa del raggiungimento? Provavi la certezza di una forza **Tonica** in te oppure ti sentivi debole e labile? Provavi un sentimento di **Apertura** tale che se ad un attimo prima di raggiungere l'atteso, ti fosse stato detto: "è terminato!", sorridevi a chi ti aveva preceduto senza condannare te stesso di essere arrivato in ritardo? Senza dirti di essere un buono a nulla oppure di essere sempre lo stesso ritardatario?

Io e Identità

Sappi che le credenze, sono per l'Io, Dottor Comportamento, solo quell'antipasto gradevole e succulento preparante alla degustazione del piatto di prima portata: l'**Identità**. Questa rappresenta il filtro con cui l'Io interpreta ogni avvenimento che pensiamo riguardarci.

Identità è la definizione che diamo a noi stessi in base alle credenze globali e specifiche.

È la somma dell'immagine storica costruita intorno a noi, in noi e per noi.

Tale aspetto assume un valore di identificazione. Un esempio eclatante di identificazione è il tifoso. Si identifica così tanto nella sua squadra (*del cuore*) che dimentica se stesso. Hai mai pensato come ti arrabbi se qualcuno o qualcosa va contro ciò a cui tu credi e ciò con cui ti identifichi? Famiglia, razza, religione per citarne alcuni. E rifletti bene: sai che queste sole tre identificazioni sono le cause di molte guerre?

Io e Concetti Simbolo

Qualche tempo fa, il benessere veniva rappresentato dall'essere un po' tondeggianti. Leggermente fuori peso. Tale corporatura rappresentava uno stato di benessere materiale e psichico. Si era appena terminato un periodo di guerra e di povertà conseguente dove mangiare era per molti un lusso. Ora invece, nella società dei consumi, la bellezza ed il benessere sono "misurati" a suon di taglie minime e ad abbonamenti in palestra. Io, Comportamento, nel dopo guerra rendevo affascinante una donna con grandi fianchi od un uomo bene in carne. Adesso invece rendo affascinante la donna magra e l'uomo con dei bei addominali. Ogni volta che cedi a questi concetti simbolo perdi la tua **C.A.P.A.C.I.T.À**. Comprendi?

Io e le Regole

Qui Io mi scatenò. La Regola è la rappresentazione dell'insieme delle condizioni sia necessarie che sufficienti che devono realizzarsi affinché si possa essere profondamente sicuri che un evento si è verificato. Le regole determinano in ogni istante lo stato d'essere,

d'animo e l'atteggiamento nei confronti della vita. Senza le Regole ogni cosa fatta non può assumere un significato ed Io, non potendo più essere un Comportamento identificabile, ne morirei. Grazie alle regole invece, vivo e sono identificabile.

Io e i Valori

I valori sono la bussola con la quale si orienta la propria vita. Io, Dottor Comportamento, mi adeguo a questi valori. Ti faccio un esempio: fino ad ora mi sono sempre presentato come Dottor Comportamento. Ma perché Dottore? Per molti vale di più il titolo che ciò che essi posso essere veramente. Io faccio dire nella bocca di varie persone frasi tipo: “faccio l'idraulico”; “faccio il falegname”; oppure “sono un medico”; “sono un ingegnere”. Notata la differenza? Nel primo caso adotto un comportamento consona a ciò che faccio. Nel secondo caso, adotto un comportamento idoneo a ciò che sento di essere. Purtroppo questo viene percepito nella sua totalità. E così coloro che “fanno” un lavoro, sono ricercati, in società, per quello che sono; mentre quelli che “sono” una professione, in società, sono ricercati per quello che fanno. bel paradosso vero? I valori segnano la vita e danno un indirizzo alla vita. Se mi trovo costretto ad essere un valore, Io divengo un'identificazione e per questo motivo perdo la bussola del valore stesso.

- Tutto chiaro fino a questo punto? Hai capito i segreti del Comportamento? Ora devo andare. Ti do un consiglio. Se vuoi ritrovare le tue **C.A.P.A.C.I.T.À**. segnati su di un foglio quali sono le tue credenze, in cosa ti identifichi, quali concetti simbolo sono il tuo parametro, quali regole sono per te importanti, quali valori indirizzano la tua vita e quali sono divenuti una tua identificazione. Ok? Ciao, e ricordati di me sempre con te!!!

Io, Comportamento, schizza via veloce. Un balzo, ed insieme svolazzando, ridiviene una lucina scomparendo alla mia vista.

Mi sento solo. In questa solitudine interiore, eseguo il compito: scrivo l'elenco dei cibi di cui si nutre Io alias Comportamento.

Ci ho impiegato qualche ora, credo, a compilare l'elenco. Ho voluto utilizzare la maggiore onestà possibile perché qui in gioco ci sono... Io? Comportamento? Me stesso?

Un attimo! Me se Io si manifesta e si rende visibile come Comportamento, nutrendosi di credenze, identificazioni, concetti simbolici, regole, valori, chi mi ha suggerito le risposte all'elenco? Ho capito prima che sono solo ciò che immagino di essere. Divengo solo ciò che è l'idea che ho di me. Quindi in questa idea in questa immaginazione chi c'è?

Improvvisamente la terra inizia a tremare. Qualcosa di grosso, di grande si sta avvicinando. I suoi passi smuovono il terreno. Sono sempre più vicini. Non oso guardare. Sento il respiro di un gigante sopra di me a poca distanza dalla mia testa. Una voce tuonante dice:

- Mi hai chiamato finalmente!
- Chi saresti tu?

- Sono il Sé. Il Sé sinaptico. Sono il responsabile dell'archivio delle elaborazioni cognitive, delle emozioni soggettive e delle motivazioni. Insomma, sono colui che cataloga e definisce quell'elenco che hai in mano dal quale Io attinge per trasformarsi in Comportamento. Difendo la sopravvivenza di colui che mi ospita, in questo caso te, e proteggo tutto ciò che può essere considerato sotto la parola "mio". Sbarro la porta alle azioni con l'ansia e la paura, quando queste tendono a cambiare il sistema e ad essere pericolose per il sistema stesso. Però, posso dare a Io il meglio, se "mio" diminuisce. Posso liberare dei tesori, dei talenti e delle C.A.P.A.C.I.T.À. per te ora inimmaginabili. Agisco per natura, e come per natura, ho bisogno di essere aiutato a crescere, come una pianta o come un albero. Se vuoi liberare i tuoi, i miei, i nostri talenti, devi essere un contadino del cervello.

Detto questo, se ne andò. Rimasi in silenzio. Chiusi gli occhi.

E poco pochi istanti sentii il profumo del cibo cotto per strada. Il sapore acre della polvere. Il calore del sole sulla pelle. Aprii gli occhi e vidi.

Ero nel punto esatto dal quale partii. Solo la mia posizione era invertita. Ero tra i saggi e mentre le mie mani porgevano il vaso di **Me Stesso** ad un altro me stesso pronto a partire per il viaggio mi sentii dire a questo straniero dal volto familiare: "non c'è separazione" ... e in quell'istante, capii.

**Dal Sé nascono i pensieri
che l'Io Comportamento rende visibili.**

Ora lo so!!!