

Davide Maria Pirovano



IL VIAGGIO DELLA COSCIENZA 2

**RICONOSCI E COLTIVA
LA TUA COSCIENZA INTERIORE**

**GUIDA PRATICA PER MISURARE E ESPANDERE
LA CONSAPEVOLEZZA**



ESTRATTO PER CONSULTAZIONE


LUMENedizioni
www.lumenedizioni.it

Davide Maria Pirovano

IL
VIAGGIO
DELLA
COSCIENZA
2

RICONOSCI E COLTIVA LA TUA COSCIENZA INTERIORE.

GUIDA PRATICA PER MISURARE E ESPANDERE
LA CONSAPEVOLEZZA


LUMENedizioni

Prefazione

Abbiamo un potere enorme. Tutti lo possediamo, ma quasi nessuno lo esercita con Consapevolezza. La maggior parte delle persone è succube della propria vita, senza accorgersi che sono loro stesse a crearla, giorno dopo giorno, con i propri pensieri, emozioni e azioni ripetitive. Si ritrovano intrappolate nelle loro dinamiche caratteriali, imprigionate in una gabbia dalle sbarre dorate: comoda, rassicurante, ma pur sempre una prigione.

Molti si aggrappano a falsi valori, adottano regole che applicano solo in superficie, si rifugiano in una spiritualità sterile, fatta di belle parole e di principi presi in prestito da altri, senza mai metterli realmente alla prova nella propria vita. Vivono un'illusione, un sogno ad occhi aperti in cui credono di evolversi, ma in realtà restano fermi nello stesso punto, senza mai fare un passo concreto verso la trasformazione autentica.

Si affannano, corrono a destra e a manca, sudano, faticano, credono di avanzare, ma in realtà non si spostano di un millimetro. Sono prigionieri di un tapis roulant invisibile che continua a girare sotto i loro piedi. Non lo vedono, non lo percepiscono, ma lo alimentano costantemente con i loro automatismi, le loro convinzioni e le loro paure.

Criceti sulla propria ruota dorata dell'apparente felicità, girano senza sosta, cercando di afferrare qualcosa che sembra sempre a un passo di distanza. Più corrono, più rimangono fermi. Si illudono di progredire, ma stanno solo mantenendo in funzione la loro stessa gabbia.

Questo libro non è fatto per intrattenerti, non è una raccolta di idee rassicuranti. È uno strumento. Uno specchio. Ti aiuterà a misurare la tua reale evoluzione. Ti metterà di fronte a una domanda scomoda, ma necessaria: **stai davvero crescendo o te la stai solo raccontando?**

Ogni capitolo affronta un comportamento virtuoso specifico, ma non come semplice teoria. Ogni qualità che troverai in queste pagine può essere sviluppata solo attraverso un reale percorso di Consapevolezza. Solo con disciplina, pratica e volontà di guardarti davvero dentro potrai smettere di essere uno spettatore della tua esistenza e diventare il vero creatore della tua vita.

La scelta è tua. Puoi continuare a vivere nell'illusione del cambiamento o puoi iniziare, qui e ora, a trasformarti davvero.

Davide Maria Pirovano





CAPITOLO 11

LA STABILITÀ

VIVI LA TUA VITA E NON SEI IN BALIA DELLE EMOZIONI

Resistere al Torrente degli Eventi Pressanti

La vita è un flusso costante di eventi e situazioni che ci mettono alla prova. Spesso, di fronte a questi eventi, tendiamo a resistere, cercando di mantenere il controllo. Tuttavia, questa resistenza non è sempre la risposta migliore. Quando resistiamo, la pressione aumenta e ciò può portare a una serie di problemi, sia emotivi che fisici. La stabilità emotiva è un elemento fondamentale per vivere una vita serena e soddisfacente.

Stabilità Emotiva e Resistenza

La stabilità emotiva significa entrare nelle le situazioni con calma e serenità, senza lasciarsi travolgere dalle emozioni. Resistere, invece, è come opporsi a una corrente: richiede uno sforzo costante e logorante che alla lunga può portare a esaurimento e stress. Resistere agli eventi della vita è come cercare di fermare un torrente in piena. La pressione aumenta, e alla fine, qualcosa cede. Le persone che resistono costantemente, cercando di controllare ogni aspetto della loro vita, possono sviluppare sintomi fisici legati a questa pressione.

Differenza tra Stabilità e Resistenza

La stabilità e la resistenza possono sembrare simili, ma sono energie completamente diverse. La resistenza è rigida e ignorante, mentre la stabilità è elastica e intelligente. La persona stabile cerca soluzioni e si adatta serenamente a ciò che lo circonda. Invece di

opporsi al flusso, la persona stabile si lascia trasportare, trovando modi creativi per risolvere i problemi. La stabilità emotiva consente di rimanere centrati e tranquilli anche nei momenti di maggiore tensione.

Implicazioni della Resistenza a Lungo Termine

La resistenza può portare a un deterioramento della qualità della vita. Quando resistiamo continuamente, la tensione si accumula e può portare a sintomi fisici e psicologici importanti. Questa pressione interna può manifestarsi in vari modi, come ipertensione, acufene, fragilità capillare, sovrappeso, stress, stitichezza, emorroidi. Segnali del corpo, sintomi, che indicano la necessità di un cambiamento.

L'Approccio della Stabilità

Essere stabili significa avere l'elasticità necessaria per adeguarsi serenamente a ciò che ci circonda. La persona stabile non cerca di opporsi alla vita, ma trova modi per lavorare con essa. Cerca soluzioni e rimane serena, anche di fronte alle difficoltà. La stabilità emotiva migliora la qualità della vita quotidiana, riducendo lo stress e aumentando il benessere generale.



Fiaba

PAZIENZA E STABILITÀ

C'era una volta, in un piccolo villaggio ai piedi di una grande montagna, un giovane di nome Elio. Elio era conosciuto per la sua impazienza e la sua incapacità di rimanere calmo di fronte alle difficoltà. Ogni volta che qualcosa andava storto, Elio si arrabbiava e cercava di forzare le cose a suo favore, spesso peggiorando la situazione.

Un giorno, il saggio del villaggio, un anziano chiamato Maestro Zenon, decise di insegnargli una lezione. Lo portò al bordo di un fiume in piena e gli disse: "Elio, guarda il fiume. Vedi come l'acqua scorre veloce e impetuosa? Prova a fermarla con le tue mani."

Elio, convinto della sua forza, cercò di fermare l'acqua con le mani, ma ovviamente fallì. L'acqua scorreva attraverso le sue dita e aumentava la sua frustrazione.

«È inutile, Maestro! Non posso fermare il fiume!» esclamò.

Il Maestro sorrise e disse: "Certo. Non puoi fermare il fiume, ma puoi navigarlo." Poi indicò una barca leggera che galleggiava pacificamente sulla corrente. "Vedi quella barca? Essa non resiste alla corrente, ma fluttua con essa. Così come l'albero flessibile non si spezza nella tempesta, la barca trova la sua via seguendo il flusso del fiume. La stabilità emotiva è come quella barca. Non si oppone al flusso della vita, ma si adatta e trova la sua strada."

Elio rifletté a lungo su quelle parole. Iniziò a osservare il comportamento delle persone stabili intorno a lui, notando come affrontavano le difficoltà con calma e serenità. Decise di praticare la pazienza e la stabilità nella sua vita quotidiana.

Col tempo, Elio imparò a respirare profondamente e a concentrarsi nel presente ogni volta che sentiva crescere l'impazienza. Imparò a vedere ogni sfida come un'opportunità di crescita, e non come un ostacolo insormontabile. La sua vita cambiò radicalmente. Le tensioni diminuirono e le sue relazioni migliorarono.





Divenne noto nel villaggio come un uomo saggio e sereno, capace di affrontare ogni situazione con calma e grazia.

Elio scoprì che la forza non è resistere, ma è stabilità e armonia dentro sé, permettendo alla vita di scorrere liberamente come un fiume, senza opporsi, navigando con saggezza.

Morale della Fiaba

La vera forza non risiede nella resistenza agli eventi della vita, ma nella capacità di adattarsi e fluire con essi. La pazienza e la stabilità emotiva ci permettono di affrontare le sfide con serenità, trasformando le difficoltà in opportunità di crescita e armonia.



Domande di Riflessione

- 👑 Fai un elenco di ciò che ti destabilizza.
- 👑 Quando vivi una situazione che ti destabilizza, cerchi soluzioni o provi solo a resistere?
- 👑 Se sei portato a resistere, la qualità del quotidiano lentamente e inesorabilmente tende a peggiorare. Ti appartiene?
- 👑 Stai generando sintomi fisici legati all'implosione?
- 👑 Cerchi soluzioni sviluppando nuove competenze? Elenca le competenze acquisite da quando lavori su te stessa.
- 👑 Riesci a mantenere la calma in situazioni di stress?
- 👑 Quanto spesso trovi te stesso in conflitto con gli altri a causa della resistenza?
- 👑 Riesci a identificare quando stai resistendo invece di cercare una soluzione?
- 👑 Sei in grado di adattarti ai cambiamenti senza perdere la tua serenità?
- 👑 Da 0 a 10, come ti percepisci in merito alla tua capacità di rimanere stabile di fronte alle sfide quotidiane?

Immagina di essere un albero durante una tempesta. L'albero che resiste al vento rigido rischia di spezzarsi, mentre l'albero che è flessibile si piega e si adatta al vento, rimanendo intatto. La stabilità emotiva è come essere quell'albero flessibile, capace di affrontare le tempeste della vita senza spezzarsi.

*Vento impetuoso,
l'albero flessibile,
pace nel cuore.*

~ ~ ~


Esercizio

LA RADICE E IL VENTO



Obiettivo: Rafforzare la stabilità emotiva e ridurre la tendenza a resistere agli eventi.

- 🐾 **Posizione iniziale** - Stai in piedi, a piedi nudi e se possibile divaricati. Immagina di essere un albero con radici profonde che affondano nella terra.
- 🐾 **Respiro Consapevole** - Inspira profondamente dal naso, visualizzando l'energia che sale dai tuoi piedi fino alla testa. Espira, rilasciando ogni tensione.
- 🐾 **Simulazione del vento** - Chiedi a qualcuno di spingerti delicatamente in diverse direzioni o immagina un vento simbolico che ti colpisce.
- 🐾 **Adattabilità** - Invece di resistere, piega leggermente il corpo e le ginocchia come farebbe un albero al vento, lasciando che l'energia fluisca e si scarichi a terra, senza opposti.

-
- 
- 🐾 **Osservazione interiore** - Nota se istintivamente tendi i muscoli per resistere o se riesci a fluire con il movimento.
 - 🐾 **Riflessione finale** - Dopo alcuni minuti, siediti e rifletti su come questo esercizio ti ha fatto sentire.

*Hai percepito una maggiore stabilità?
Oppure hai resistito e ti sei sentito irrigidito?*

Motivazione dell'esercizio

La stabilità emotiva è una qualità essenziale per affrontare la vita con equilibrio, senza lasciarsi travolgere dagli eventi esterni. Questo esercizio lavora su due aspetti fondamentali: l'ancoraggio interiore e l'adattabilità.

- 🐾 **Rinforza la connessione con la terra (centratura interiore)** - Immaginare di essere un albero con radici profonde aiuta a sviluppare una percezione di stabilità. Quando siamo emotivamente instabili, tendiamo a sentirci sradicati, persi nel caos delle emozioni. Questa visualizzazione, unita alla postura, aiuta a recuperare il senso di solidità e radicamento.
- 🐾 **Sviluppa la capacità di fluire con gli eventi** - La vita è imprevedibile e spesso porta con sé imprevisti, ostacoli, cambiamenti. Resistere rigidamente a ciò che accade porta solo a frustrazione e stress. Simulando il vento (attraverso una spinta fisica o immaginaria) e imparando a rispondere con flessibilità invece che con tensione, alleni il corpo e la mente a lasciar andare il controllo e ad adattarsi senza perdere l'equilibrio.
- 🐾 **Aumenta la Consapevolezza delle reazioni istintive** - Molte persone, di fronte a una difficoltà, irrigidiscono i mu-





scoli, trattengono il respiro, si contraggono. Questo esercizio permette di osservare queste reazioni automatiche e, con la pratica, sostituirle con una risposta più fluida e Consapevole.

- ♣ **Promuove il rilassamento e la regolazione del sistema nervos** - Attraverso la respirazione Consapevole e il movimento morbido, il sistema nervoso si riequilibra. La pratica costante riduce lo stress e favorisce una risposta più calma agli eventi quotidiani.
- ♣ **Favorisce la resilienza emotiva** - Essere radicati e allo stesso tempo capaci di adattarsi è la chiave per affrontare la vita senza lasciarsi trascinare dalle tempeste emotive. La forza non sta nella resistenza rigida, ma nella capacità di piegarsi senza spezzarsi. Proprio come un ramo secco si spezza al primo colpo di vento, mentre il bambù si flette e ritorna in posizione, così la flessibilità emotiva permette di affrontare ogni difficoltà con maggiore serenità.

Conclusione

La Radice e il Vento è un esercizio che insegna a rimanere stabili senza essere rigidi, a lasciar fluire le emozioni senza esserne sopraffatti, e a trovare la forza nella flessibilità.

*Un'abilità preziosa per affrontare qualsiasi situazione
con maggiore serenità.*





Yoga

SVILUPPARE LA STABILITÀ

Asana che lavorano sull'equilibrio, sul radicamento e sulla forza interiore

Tadasana (*Posizione della Montagna*)

- ➔ **Benefici:** aiuta a sviluppare Consapevolezza posturale, radicamento e stabilità interiore.
- ➔ **Esecuzione**
 - Stai in piedi con i piedi uniti o leggermente separati.
 - Allunga la colonna vertebrale e rilassa le spalle.
 - Distribuisci il peso equamente su entrambi i piedi.
 - Respira profondamente e immagina di essere una montagna salda e immobile.

Vrikshasana (*Posizione dell'Albero*)

- ➔ **Benefici:** rafforza l'equilibrio, la concentrazione e la stabilità interiore, proprio come un albero che resiste al vento.
- ➔ **Esecuzione**
 - Stai in piedi, porta un piede sulla coscia opposta o sul polpaccio.
 - Unisci le mani al petto o sollevale sopra la testa.
 - Mantieni lo sguardo su un punto fisso per stabilizzare la postura.
 - Respira profondamente e immagina di essere un albero flessibile ma saldo.





Virabhadrasana II (*Guerriero II*)

- ➔ **Benefici:** Dona forza, stabilità mentale e sicurezza, migliora resistenza fisica ed emotiva.
- ➔ **Come farla:**
 - Apri le gambe e piega il ginocchio anteriore a 90°.
 - Tieni le braccia tese in linea con le spalle.
 - Mantieni il busto eretto e lo sguardo fisso sulla mano davanti.
 - Immagina di essere un guerriero saldo e centrato.

Utkatasana (*Posizione della Sedia*)

- ➔ **Benefici:** rafforza le gambe e la zona centrale del corpo, migliorando il senso di stabilità.
- ➔ **Esecuzione**
 - Stai in piedi e piega le ginocchia come se stessi sedendoti su una sedia invisibile.
 - Tieni il busto leggermente inclinato in avanti e le braccia sollevate.
 - Respira e mantieni la posizione per 30 secondi o più.

Savasana (*Posizione del Cadavere*)

- ➔ **Benefici:** aiuta a rilassare completamente il corpo e a sviluppare la stabilità mentale.
- ➔ **Esecuzione**
 - Sdraiati a terra con le braccia lungo il corpo.
 - Respira profondamente e lascia andare ogni tensione.
 - Resta immobile, lasciando che il corpo si radichi completamente.





“Stabilità” - Sequenza consigliata

- Tadasana
- Vrikshasana
- Virabhadrasana II
- Utkatasana
- Savasana

Praticando queste posizioni con costanza, puoi rafforzare la tua stabilità sia fisica che emotiva, imparando a fluire con gli eventi senza resistere rigidamente.





Testimonianza

Attraverso il percorso con Davide, ho rivalutato più volte le convinzioni che avevo circa me stesso. Ho osservato che in alcuni ambiti della mia vita, fingo di possedere qualità e capacità che non ho ancora, generando di conseguenza stress e sintomi da pressione, come l'acufene.

La mia pretesa di essere calmo e stabile nelle situazioni stressanti, un punto di riferimento per gli altri è una delle qualità che ho mostrato senza padroneggiarla pienamente.

Attraverso il lavoro di osservazione fatto per mezzo della Meditazione Consapevole e degli insegnamenti di Davide, ho potuto osservare che la mia veste di calma nelle situazioni difficili era un abito che abilmente indossavo per apparire "migliore" di altri invece di Esserlo.

Un abito bello, con un vissuto "instabile", visto che in realtà la mia calma esteriore aveva sull'altro lato della medaglia uno stato interiore colmo di emozioni che respingevo per resistere agli eventi esterni, invece di viverlo e lasciarlo andare.

Infatti, se la situazione stressante persisteva, alla fine diventavo nervoso e irascibile, "esplosando". Adesso mi accade di rado.

Grazie al lavoro con la Comunità di Meditazione Consapevole, alla perseveranza che ho imparato e al supporto di Davide e dei miei Compagni di percorso, ho potuto iniziare un vero lavoro su di me, che mi sta trasformando interiormente respiro dopo respiro; questo si riflette nella mia Vita: ho imparato che le emozioni che provo non sono più il frutto degli stimoli esterni, che mi costringevano a una giostra emotiva e di pensieri, ma dello stato interiore che genero.





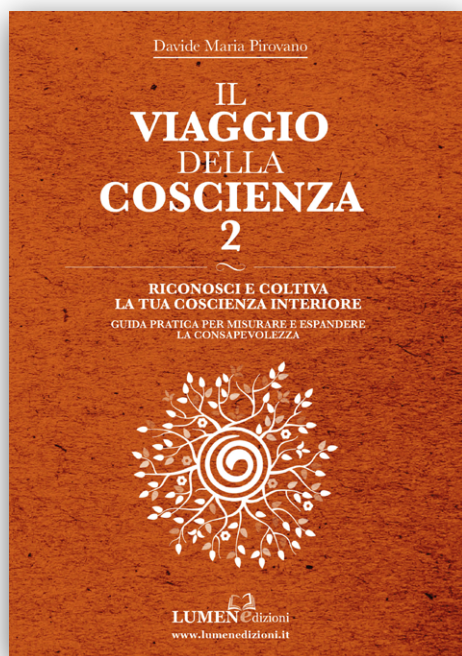
Posso governare questo stato in proporzione al mio livello di Consapevolezza.

La Qualità della mia Vita è migliorata e così il mio benessere. Non sono ancora l'Uomo che vorrei, ma il Sentiero mi è chiaro. Non è semplice percorrerlo, richiede l'impegno di Essere Consapevole un respiro alla volta.

Consiglio questo percorso a chi sia alla ricerca di una trasformazione reale nella propria Vita.

Davide Tesse
Ingegnere (PD)






LUMEN Edizioni

www.bioshop.naturopatia.org

**VIENI A CONOSCERE
TUTTE LE NOSTRE PUBBLICAZIONI**