

Davide Maria Pirovano



IL VIAGGIO DELLA COSCIENZA 3

**RICONOSCI E COLTIVA
LA TUA COSCIENZA INTERIORE**

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



ESTRATTO PER CONSULTAZIONE


LUMENEedizioni
www.lumenedizioni.it

Davide Maria Pirovano

IL VIAGGIO DELLA COSCIENZA 3

RICONOSCI E COLTIVA LA TUA COSCIENZA INTERIORE.

GUIDA PRATICA PER MISURARE E ESPANDERE
LA CONSAPEVOLEZZA


LUMENedizioni

Prefazione

IL TERMOMETRO DELLA COSCIENZA

Se hai questo libro tra le mani, probabilmente stai cercando qualcosa. Forse una risposta. Forse una direzione. Forse una conferma che la vita sia molto più di ciò che appare. Oppure, più semplicemente, hai iniziato ad accorgerti che esiste una differenza profonda tra vivere e svegliarsi.

I tre volumi de *Il Viaggio della Coscienza* sono nati per questo. Non per insegnarti una nuova filosofia, non per convincerti di qualcosa e nemmeno per offrirti nuove credenze. Sono nati per aiutarti a osservarti.

In oltre quarant'anni di lavoro su me stesso, di insegnamento, di Meditazione, di vita comunitaria e di osservazione degli esseri umani, mi sono accorto che quasi tutti desiderano crescere, ma pochissimi possiedono strumenti concreti per capire a che punto si trovano realmente.

L'essere umano ha una straordinaria capacità di raccontarsi storie. Può convincersi di essere buono quando non lo è. Può crederci Consapevole quando vive meccanicamente. Può immaginare di Essere evoluto mentre continua a reagire alle stesse dinamiche di sempre.

Per questo motivo ho scritto questi libri.

Li considero una sorta di coscienziometro. Uno strumento di misurazione. Un metro interiore.

Non misurano quanto sai. Misurano quanto Sei.

Non misurano la tua cultura. Misurano la qualità della tua presenza.

Non misurano ciò che dici di Essere. Misurano ciò che sei diventato.

Ogni capitolo è una domanda silenziosa che la vita ti pone.

Sei veramente grato? Sai davvero ascoltare? Hai smesso di voler cambiare gli altri? Sai accogliere gli ostacoli? Hai compreso la legge dello specchio? Le tue giustificazioni sono diminuite? Sei capace di distinguere i bisogni autentici dai desideri che il mondo ti vende ogni giorno?

Le risposte non interessano a me. Le risposte interessano alla tua coscienza.

Per questo motivo ti invito a non leggere questi libri una sola volta. Leggili. Rileggili. Sottolineali. Annotali. Contraddicili. Portali con te. Lascia che diventino compagni di viaggio.

Le pagine che stai per leggere non sono state scritte per essere consumate come un romanzo e poi dimenticate su uno scaffale. Sono state scritte per essere usate.

Una matita tra le dita può rendere questi libri molto più preziosi di quanto immagini. Annota le tue intuizioni, le tue resistenze, le tue scoperte e le tue cadute. Perché la vera trasformazione non avviene nelle parole che hai letto. Avviene nelle osservazioni che fai su te stesso.

E qui arriva una precisazione importante. Anzi, fondamentale.

Questi libri non ti permetteranno di evolvere.

Nessun libro può farlo. Nessun autore può farlo. Nessun insegnante può farlo.

La trasformazione reale richiede partecipazione. Richiede disciplina. Richiede attrito. Richiede relazioni. Richiede specchi. Richiede un gruppo.

La crescita individuale è possibile, ma è lenta. Molto lenta. Vite...

La natura ha previsto un processo evolutivo automatico e questo processo funziona. Ha sempre funzionato. Attraverso l'esperienza, il dolore, gli errori, le delusioni, le vite vissute e rivissute, la coscienza si sviluppa comunque. Anche chi non lavora su di sé evolve.

Anche chi non Medita evolve. Anche chi non cerca nulla evolve.

Ma il processo è lento. Molto lento. Secoli. Vite. Esperienze accumulate una dopo l'altra.

Poi, in alcuni momenti della storia, arrivano insegnamenti particolari. Mappe. Strumenti. Scorciatoie.

Gurdjieff portò in Occidente uno di questi strumenti straordinari: la Quarta Via. Una sintesi potente di conoscenze antiche provenienti da molte tradizioni. Una via che non richiede di ritirarsi dal mondo, ma di utilizzare il mondo stesso come palestra evolutiva. Una via che indica nel Ricordo di Sé la strada principale e nella Meditazione l'allenamento più efficace per sviluppare il Ricordo di Sé.

Forse, arrivato fin qui, ti stai domandando se ne valga davvero la pena. Se valga la pena osservarti ogni giorno, mettere in discussione le tue certezze, accorgerti delle tue meccanicità, delle tue giustificazioni, delle tue illusioni e delle tue inconsapevolezze.

La risposta posso dartela solo in parte.

Posso dirti che, dopo una vita intera dedicata a questo lavoro, non ho trovato nulla di più interessante. Non ho trovato nulla di più avventuroso dell'esplorazione di sé. Non ho trovato nulla di più appassionante che vedere un essere umano liberarsi gradualmente dalle proprie catene interiori e iniziare a vivere con maggiore Presenza, Comprensione e Amore.

Ma posso dirti anche un'altra cosa: non correre. Non avere fretta di arrivare.

La crescita non è una gara. Non esiste un traguardo finale, un diploma spirituale o una medaglia per i più evoluti. Esiste solo il cammino. Un passo dopo l'altro. Un'osservazione dopo l'altra. Un momento di Ricordo di Sé dopo l'altro.

E, quasi senza accorgertene, un giorno ti volterai indietro e vedrai che la persona che eri non esiste più. Non perché l'hai combattuta.

Non perché l'hai eliminata. Ma perché l'hai compresa.

Allora scoprirai qualcosa di straordinario: che la vita non era contro di te. Non lo è mai stata. Ogni ostacolo ti stava allenando. Ogni dolore ti stava insegnando. Ogni relazione ti stava mostrando qualcosa. Ogni fallimento stava cercando di renderti più lucido. Ogni esperienza stava partecipando alla costruzione della tua coscienza.

E comprenderai che questo immenso universo, apparentemente caotico, è in realtà una scuola perfetta. Una scuola severa, a volte dolorosa, spesso sorprendente, ma perfetta.

Se arriverai a vedere questo, nascerà spontaneamente dentro di te una qualità nuova: la Gratitude. Gratitude per ciò che hai ricevuto. Gratitude per ciò che hai compreso. Gratitude per chi ti ha aiutato. Gratitude perfino per ciò che, per anni, hai chiamato problema.

È con questo sentimento che chiudo queste pagine. Con gratitudine verso i miei maestri, verso i miei compagni di viaggio, verso le persone che hanno condiviso con me questo cammino, verso la comunità di LUMEN che ogni giorno prova, cade, si rialza e continua a lavorare.

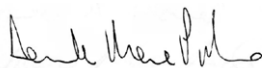
E con gratitudine verso te.

Perché, se sei arrivato fin qui, forse una parte di te ha già iniziato a ricordare. Ricordare chi è. Ricordare perché è qui. Ricordare che questa vita non è soltanto qualcosa da attraversare.

È qualcosa da comprendere.

Buon cammino.

Davide Maria Pirovano





CAPITOLO 21

IL DOLORE FISICO

HAI MIGLIORATO LA SOGLIA DEL DOLORE



Il dolore fisico accompagna ogni essere umano, come un linguaggio antico inciso nella materia del corpo. Non è un errore della vita, ma una delle sue modalità più dirette per comunicare. La nostra tuta biologica non parla con parole, ma con segnali chiari, a volte delicati, a volte intensi. E tra questi, il dolore è forse il più inequivocabile.

Quando la Consapevolezza entra davvero nel nostro modo di vivere, il dolore smette di essere un nemico da combattere o una medaglia da esibire. Diventa qualcosa di più sottile, più utile: un indicatore preciso, una direzione, una soglia che ci mostra dove stiamo forzando, dove stiamo ignorando, dove stiamo vivendo fuori equilibrio. Non punisce. Indica.

Il Dolore come Indicazione

Il dolore non nasce per farci soffrire, ma per farci vedere. È una freccia, non il bersaglio. Eppure, spesso, lo trattiamo come qualcosa di definitivo, come se fosse il problema, anziché il messaggio.

Se impari ad ascoltarlo senza reagire immediatamente, senza respingerlo o amplificarlo, inizi a coglierne il senso. Il corpo ti sta dicendo qualcosa di estremamente concreto: fermati, cambia direzione, osserva meglio. E quando questo messaggio viene davvero compreso — non solo mentalmente, ma interiormente — il dolore perde la sua funzione. E ciò che non serve più, il corpo lo lascia andare.

Ma c'è un punto scomodo, che pochi vogliono vedere: a volte il dolore resta perché, in qualche modo, ci serve. Attira attenzione, giustifica, protegge. Finché quella funzione rimane attiva, il dolore continuerà ad avere un posto importante nella nostra esperienza di vita.

Il Dolore Fisico come Guida

Il corpo è intelligente. Molto più di quanto siamo disposti ad ammettere. E il dolore è uno dei suoi strumenti più raffinati.

Non si limita a segnalare un danno: anticipa, previene, orienta. Ti avverte se stai superando un limite, se una postura ti sta consumando lentamente, se un gesto ripetuto ti porta fuori asse. È una guida silenziosa, che chiede solo di essere ascoltata.

Un dolore alla schiena, ad esempio, non è mai solo un dolore alla schiena. È un invito a rivedere il modo in cui ti sostieni, non solo fisicamente. È una richiesta di equilibrio, di forza distribuita, di presenza. Quando inizi a trattarlo così, smetti di subirlo e inizi a collaborare con lui.

La Consapevolezza del Dolore

Essere Consapevoli del dolore significa andare oltre la superficie. Non tutto ciò che senti nasce da una causa puramente fisica. Il corpo è il punto d'arrivo di molte tensioni invisibili: pensieri trattenuti, emozioni non digerite, stati interiori mai riconosciuti.

Lo stress irrigidisce, l'ansia contrae, la paura blocca. E tutto questo, prima o poi, prende forma nel corpo. Dolori diffusi, tensioni croniche, rigidità che sembrano “senza motivo” spesso hanno radici più profonde.

Qui la Meditazione diventa uno strumento essenziale. Non per eliminare il dolore, ma per vedere ciò che lo alimenta. Respirare dentro quella zona, osservarla senza giudizio, permette, con il tempo che serve, di comprendere la reale causa e al sistema di sciogliere ciò che non è più necessario trattenere.

Il Dolore come Specchio

Il modo in cui vivi il dolore degli altri è uno specchio estremamente preciso del tuo rapporto con il tuo dolore.

Se il dolore altrui ti travolge, ti destabilizza, ti porta via, è probabile che tu non abbia ancora trovato un punto fermo dentro di te. Se invece riesci a rimanere presente, aperto, senza chiuderti né perderti, significa che dentro hai costruito uno spazio stabile.

Non mostrare continuamente il proprio dolore non è repressione. È maturità. È capacità di contenerlo senza farne un'identità per essere protagonisti.

Empatia e Riflessione

Quando incontri qualcuno che soffre, non è solo un incontro con l'altro. È un incontro con una parte di te.

Se senti il bisogno di salvare, di aggiustare, di dire qualcosa a tutti i costi, fermati. Spesso non è l'altro ad aver bisogno, ma una tua parte che non tollera il dolore. Se invece riesci a stare, ad ascoltare, a esserci senza invadere, allora stai offrendo qualcosa di molto più raro: presenza reale.

E questa presenza nasce solo quando hai iniziato a fare pace con il tuo dolore.

Il Dolore come Lezione di Empatia

Il dolore degli altri, se osservato con sincerità, educa. Ti insegna a non banalizzare, a non confrontare, a non ridurre tutto a te stesso.

Vedere qualcuno soffrire senza trasformare subito quella sofferenza in qualcosa di “tuo” è una forma alta di rispetto. Significa lasciare all'altro il suo spazio, la sua esperienza, il suo tempo.

Questa è empatia matura: non fusione, non distanza. Presenza lucida.

Condivisione e Consapevolezza

Una persona ha condiviso la sua esperienza:

“Quando dici “Sii Consapevole della tua biologia” è quello che cerco di fare. Quindici anni fa ho fatto un incidente attraversando le strisce pedonali, mi hanno messo sotto. Da allora dodici interventi, processo vinto ma non ho preso niente. I medici non capivano nulla. Ci sono voluti anni per digerire le varie ingiustizie e andare avanti con la vita che inevitabilmente non è più la stessa. Se mi devo mettere a percepire la mia tuta, devo sentire inevitabilmente i miei dolori fisici con i quali devo convivere e dai quali voglio allontanarmi.”

Stai Serena. Hai una giustificazione perfetta per restare dove sei. Ed è proprio questo il punto da vedere.

Non si tratta di negare ciò che è successo. Quello è reale. Ma la domanda vera è: vuoi restare dentro quella storia o vuoi uscirne?

Devi iniziare a chiederti perché il tuo sentiero ti ha portata lì. Non come colpa, ma come comprensione. Perché tutto ciò che viviamo ha un legame con il nostro modo di essere, di scegliere, di muoverci nel mondo.

Il dolore, per te, è diventato una protezione. Una spiegazione. Un rifugio. Ma finché resta questo, non potrà trasformarsi.

La tuta biologica non trattiene il dolore inutilmente. Lo usa finché serve. Poi lo lascia andare. Siamo noi che spesso lo tratteniamo, lo alimentiamo, lo rendiamo parte della nostra identità.

Osservati con sincerità. Senza pietà, ma anche senza durezza. Se porti Consapevolezza lì, scoprirai che la porta esiste.

E che non è nemmeno chiusa a chiave.

Accettazione e Trasformazione

Accettare il dolore non significa arrendersi. Significa smettere di combattere qualcosa che, in quel momento, esiste.

La resistenza irrigidisce. L'accettazione apre. Quando smetti di opporre forza al dolore, inizi a sentirlo per quello che è, senza le sovrastrutture mentali che lo amplificano. E in quello spazio più aperto, qualcosa può cambiare.

Ascoltare il corpo, rispettarne i tempi, fare piccoli aggiustamenti quotidiani: è così che il dolore, lentamente, si trasforma.

Responsabilità e Crescita

Non puoi controllare tutto ciò che accade al tuo corpo. Ma puoi sempre scegliere come stare dentro a ciò che ti accade.

Questa è la tua Responsabilità. Non colpa. Non peso. Bensì potere.

Quando smetti di subire e inizi a rispondere, cambia tutto. Anche se il dolore resta, non sei più lo stesso. Diventi più stabile, più presente, più libero.

La Consapevolezza non elimina le difficoltà. Ma ti rende capace di attraversarle senza perderti e se insisti serenamente a coltivare la tua crescita interiore il dolore è destinato ad attenuarsi, sciogliersi e infine sparire. La comprensione del reale significato di quello specifico dolore lo renderà inutile. Una volta ricevuto e compreso il messaggio, il portatore della missiva sarà inutile e se ne andrà...



Fiaba

IL BORGO DELLE TRE FERITE

In una valle chiusa tra montagne alte e silenziose esisteva un borgo particolare, chiamato Valdombra. Non era segnato sulle mappe, e chi ci arrivava non lo faceva mai per caso. In quel borgo vivevano persone accomunate da una strana caratteristica: ognuno portava con sé una ferita. Non sempre visibile, ma sempre presente. E, cosa ancora più curiosa, nessuno sembrava davvero voler guarire.

Tra tutti, tre persone erano particolarmente conosciute. La prima era Marta, una donna dalla voce dolce e dallo sguardo sempre un po' velato. Zoppicava leggermente e non perdeva occasione per raccontare la sua storia. Ogni incontro diventava un racconto dettagliato del suo dolore: come era iniziato, quanto fosse ingiusto, quanto avesse sofferto. Le persone si fermavano, ascoltavano, annuivano. E lei, mentre parlava, si raddrizzava un poco. Non nel corpo, ma nell'importanza.

La seconda era Pietro, un uomo robusto, sempre indaffarato. Anche lui aveva dolore, ma lo viveva in modo diverso: lo combatteva. Stringeva i denti, si forzava, non si fermava mai. "Non deve vincere lui", diceva. Ma più lo sfidava, più il dolore si radicava, come una radice che si spinge in profondità quando trova resistenza.

La terza era Lucia. Lucia non parlava molto del suo dolore. E questo, nel borgo, era quasi sospetto. Anche lei portava una ferita, una tensione costante nel petto che a volte si irradiava fino alle spalle, rendendo ogni respiro più corto. All'inizio aveva fatto come gli altri. Aveva raccontato, e aveva ricevuto ascolto. Aveva resistito, e si era irrigidita.

Poi, un giorno, accadde qualcosa di semplice. Mentre era seduta vicino al fiume che attraversava il borgo, incontrò un'anziana donna che nessuno sembrava conoscere davvero. Non abitava lì, ma ogni tanto appariva, come se seguisse un ritmo che non apparteneva agli altri.





“Dove senti il dolore?” le chiese l’anziana. Lucia portò la mano al petto. “E cosa fai quando lo senti?” Lucia esitò. “Cerco di non sentirlo... oppure penso a quanto è difficile.” L’anziana sorrise appena. “Allora lo nutri.” Lucia si irrigidì. “Io non lo voglio.” “No,” disse la donna con calma, “ma lo tieni.” Quelle parole rimasero sospese tra loro come una porta socchiusa.

Nei giorni successivi, Lucia iniziò a osservare. Vide Marta raccontare la sua storia per l’ennesima volta, e notò qualcosa che prima le era sfuggito: ogni volta che qualcuno la ascoltava, il suo dolore sembrava diventare più vivo, più definito, quasi più prezioso. Vide Pietro sforzarsi, stringere i denti, ignorare ogni segnale... e poi fermarsi piegato, più rigido di prima. E iniziò a guardare se stessa.

Ogni volta che il dolore arrivava, invece di reagire, restava. Respirava. Non cercava spiegazioni immediate, non costruiva storie. Sentiva. All’inizio fu difficile. Il dolore sembrava aumentare, come se volesse attirare di nuovo attenzione. Ma Lucia non lo respingeva, né lo alimentava. Lo osservava. Col tempo, qualcosa cambiò. Il dolore iniziò a perdere contorni. Non era più un blocco compatto, ma una serie di sensazioni che si muovevano, cambiavano, si scioglievano.

Un giorno, Marta la fermò. “Ma tu non stai più male?” Lucia la guardò. “Sì, a volte.” “E non lo racconti?” Lucia sorrise leggermente. “Non sempre serve.” Marta abbassò lo sguardo. Per un attimo, qualcosa dentro di lei vacillò. Ma subito si ricompose. “Io invece ho bisogno di farlo. È importante.” Lucia annuì. Non rispose.

Pietro, invece, la osservava da lontano. Un giorno le si avvicinò. “Tu hai smesso di lottare?” “Sì.” “E funziona?” Lucia ci pensò. “Non è una questione di funzionare. È che non sto più combattendo qualcosa che cerca di aiutarmi.” Quelle parole rimasero dentro Pietro come un seme.

Passarono i mesi. Lucia continuò a osservare, ad ascoltare, a non identificarsi.





E un giorno si accorse che il dolore... non c'era più. Non perché fosse stato sconfitto. Ma perché non serviva più. Nel borgo, però, quasi nessuno se ne accorse. Marta continuava a raccontare. Pietro continuava a combattere, anche se con qualche pausa in più. E la valle restava la stessa. Ma per Lucia, tutto era cambiato. Aveva capito una cosa che non si vedeva, ma si sentiva chiaramente: il dolore non è un castigo e tantomeno sfortuna. Il dolore si nutre ogni volta che lo mostri e inconsapevolmente te ne vani parlandone. Il dolore è un maestro diligente che insiste solo se non lo ascolti.

Morale della fiaba

Il dolore può diventare identità, rifugio, strumento per ricevere attenzione. E in quel momento smette di essere un messaggio e diventa una prigione.

Chi lo osserva senza nutrirlo, senza respingerlo, senza usarlo... lo comprende.

E ciò che viene compreso fino in fondo, non ha più motivo di restare.

Il dolore insegna.

Ma solo a chi è disposto ad ascoltare, non a chi vuole continuare a raccontarlo.

Il dolore non è lì per fermarti, ma per insegnarti come muoverti. Se lo combatti, ti irrigidisci. Se lo ascolti, ti trasforma. Non è il dolore a cambiare la tua vita, ma il modo in cui impari a starci dentro.





Metafora

Il dolore fisico somiglia a una montagna, ma non nel modo in cui spesso immaginiamo. Non è qualcosa da conquistare una volta per tutte, ma un paesaggio che ti cambia mentre lo attraversi. All'inizio ogni passo pesa, il respiro si accorcia, la mente si ribella. Poi, senza accorgertene, qualcosa si adatta. Il corpo trova nuovi equilibri, la mente smette di opporsi, e ciò che prima sembrava impossibile diventa semplicemente parte del cammino.

Non è la montagna che si abbassa. Sei tu che impari a salire.

E così il dolore, vissuto con Consapevolezza, non scompare necessariamente. Ma perde il suo potere di fermarti. Diventa parte della tua forza, non più un ostacolo da evitare.

Questa immagine della montagna rischia di essere fraintesa se la si legge in modo superficiale. Non sta dicendo “resisti e diventerai forte”, né “abituati al dolore e non sentirai più nulla”. Sta indicando qualcosa di molto più preciso: il cambiamento non avviene nel dolore... avviene nel tuo modo di rapportarti al dolore.

All'inizio della salita, il problema non è solo la fatica fisica. È la resistenza mentale. Ogni passo è accompagnato da pensieri: “non ce la faccio”, “è troppo”, “non dovrebbe essere così”. Questa opposizione interna amplifica la difficoltà. Non stai solo salendo la montagna: stai combattendo contro la montagna. Ed è questo che ti sfinisce davvero.

Poi accade qualcosa di sottile. Se continui a camminare — non per forza, ma con presenza — il corpo inizia ad adattarsi. Il respiro trova un ritmo. I muscoli si organizzano.





Ma soprattutto la mente smette di opporsi. Non perché si arrende, ma perché comprende che opporsi non serve. In quel momento, la fatica non sparisce, ma cambia qualità. Non è più un nemico, diventa una condizione.

Ed è qui che la metafora diventa potente: la montagna non è cambiata di un millimetro. È sempre la stessa. Sei tu che hai smesso di viverla come qualcosa “contro” di te. Hai smesso di interpretarla come un problema e hai iniziato a viverla come parte del percorso.

Il dolore fisico funziona nello stesso modo. Quando arriva, la reazione automatica è respingerlo, evitarlo, amplificarlo con attenzione continua o raccontarlo per alleggerirlo. Tutti questi movimenti, anche se sembrano diversi, hanno una cosa in comune: mantengono il dolore al centro.

La Consapevolezza fa un passo diverso. Non combatte il dolore e non lo nutre. Lo osserva. Lo attraversa. Lo ascolta per capire cosa sta indicando, senza costruirci sopra una storia continua. Questo cambia completamente la relazione.

A quel punto può accadere una cosa che sembra quasi paradossale: il dolore può anche restare, ma smette di occupare tutto lo spazio. Non definisce più la tua esperienza. Non ti blocca. Non guida le tue scelte. Diventa una componente, non più il centro.

Ed è per questo che si dice “sei tu che impari a salire”. Non diventi più forte perché il dolore diminuisce. Diventi più libero perché non sei più in guerra con esso.

E quando non sei più in guerra... qualcosa, spesso, inizia anche a sciogliersi.



Domande di Riflessione

- 👑 Quanto spesso hai dolore fisico?
- 👑 Parli spesso dei tuoi dolori fisici?
- 👑 Con chi parli dei tuoi dolori fisici?
- 👑 Quando hai un dolore fisico come ti comporti? Cerchi la posizione antalgica o porti continuamente attenzione al dolore per sentire/vedere a che punto è?
- 👑 Da 0 a 10 quanto temi il dolore?
- 👑 Ciò a cui porti attenzione tende ad aumentare. Vale anche per il dolore fisico. Te ne accorgi?
- 👑 Come reagisci al dolore altrui?
- 👑 Il dolore fisico è il messaggio della tua biologia che devi cambiare qualcosa. Quanto ne sei Consapevole? Agisci di conseguenza?
- 👑 Sei in grado di riconoscere quando il tuo dolore fisico è un segnale per cambiare qualcosa nella tua vita?
- 👑 Da 0 a 10 come ti percepisci in merito alla gestione del dolore fisico?

*Dolore sussurra,
guida verso la luce,
calma nella notte.*

Esercizio

LA POSIZIONE SCOMODA CONSAPEVOLE



7-10 min



- ♣ **Assumi volontariamente una posizione leggermente scomoda.** Non estrema, non dannosa, ma abbastanza da generare, col tempo, un disagio reale: può essere una postura seduta non perfettamente allineata, le braccia mantenute in una posizione insolita, oppure una tensione lieve ma continua in una parte del corpo. Una volta scelta, la posizione non va modificata. Questo è il punto di partenza: non reagire.
- ♣ **All'inizio il corpo cercherà subito una via di fuga.** Piccoli aggiustamenti, micro-movimenti, distrazioni. Non assecondarli. Rimani. Porta l'attenzione precisa nel punto in cui il disagio inizia a emergere e lascialo crescere quel tanto che basta per diventare chiaro. Non stai cercando il dolore, stai creando le condizioni per poterlo osservare senza scappare.
- ♣ **Ora entra il lavoro vero: rilassamento Consapevole.** Invece di irrigidirti contro la sensazione, fai il contrario.



Porta il respiro nella zona interessata e, ad ogni espirazione, lascia andare tensione. Non a livello mentale, ma fisico. Come se quella parte potesse sciogliersi leggermente dall'interno. Non cambi posizione, togli resistenza. Questo cambia tutto. Il dolore che prima sembrava compatto inizia a diluirsi, a perdere rigidità, a trasformarsi. Non sparisce necessariamente, ma si ammorbidisce, diventa gestibile, meno aggressivo.

- ✦ **Mantieni una Consapevole presenza rilassata.** Il corpo resta nella posizione, ma dentro non c'è più lotta. E qui entra il secondo elemento fondamentale: la serenità. Non una serenità costruita o forzata, ma una disponibilità interna ad accogliere ciò che c'è senza tensione emotiva. Se arriva fastidio, lascialo esserci. Se arriva un pensiero di rifiuto, non seguirlo. Rimani stabile, calmo, presente. Il dolore fisico, quando non è alimentato da resistenza e agitazione, perde gran parte della sua intensità.
- ✦ **Osserva con precisione cosa accade:** il dolore si muove, cambia forma, a volte aumenta per un attimo e poi si distende, a volte si frammenta. Scopri che non è un blocco unico, ma un fenomeno dinamico. Scopri che il tuo modo di stare dentro l'esperienza modifica direttamente la percezione del dolore.
- ✦ **Rimani fino al tempo stabilito.** Quando senti che il corpo ha davvero lavorato, esci dalla posizione lentamente, con rispetto. Non come una liberazione impulsiva, ma come una scelta Consapevole. E osserva l'effetto: spesso sentirai una sensazione di apertura, di sollievo più profondo, quasi come se il corpo avesse "respirato" meglio.
- ✦ **Questo esercizio allena tre capacità precise: restare, rilassare, rimanere sereni.** Ed è qui che la soglia del dolore cambia davvero. Non perché diventi più duro, ma perché diventi più intelligente nel viverlo.



Testimonianza

14 ottobre 2025, Bergamo centro. Sono ferma sulla mia Vespa, in attesa di svoltare. Le auto vengono dalla corsia opposta, mi sono fermata per lasciarle passare. Ma una di loro le sta superando, all'improvviso. Mi si è parata davanti.

Boom! Scaraventata a terra. Un dolore secco, incontenibile, non sento altro. I soccorsi sono arrivati subito. Hanno fatto il loro: lenire il corpo, tenere a bada il dolore. Quel giorno il corpo mi ha parlato chiaro: "Fermati. Cambia direzione. Osservati meglio".

Il dolore fisico, col tempo, è diventato memoria. Oggi vive solo nella mia testa, fatto di racconti che ripeto. Ci sono anche tre cicatrici non proprio brutte!

Il dolore emotivo, invece, è un'altra storia. Non travolge una volta sola. Torna. Si ripresenta nei momenti in cui abbasso la guardia. Mi fa perdere nei labirinti dell'ego: nelle deduzioni, nelle supposizioni, nei "se avessi detto... se avesse capito...".

È il dolore che nasce dalle incomprensioni, dalle parole trattenute troppo a lungo, dal non-amore. Nessun antidolorifico lo scioglie. L'unico rimedio l'ho scoperto con la costanza nella Meditazione: la comprensione.

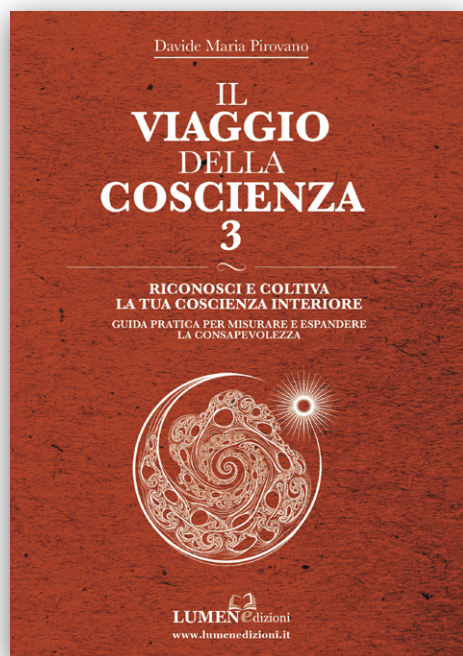
Quella che mi fa scendere dal piedistallo su cui l'ego mi mette. Quella che mi prende per mano e mi fa camminare a braccetto con l'ego dell'altro. Non per giustificare, ma per vedere. Non per vincere, ma per incontrarsi di nuovo.

Da quel 14 ottobre ho imparato una cosa: le cadute mi possono rompere le ossa, far male, ma possono anche risvegliarmi e farmi accorgere di me.

Carmela Rigamonti

Consulente Finanziaria (BG)






LUMENEdizioni
www.lumenedizioni.it

ACQUISTA ORA

**VIENI A CONOSCERE
TUTTE LE NOSTRE PUBBLICAZIONI**