

Davide Maria Pirovano



IL VIAGGIO DELLA COSCIENZA 1

**RICONOSCI E COLTIVA
LA COSCIENZA INTERIORE**

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

A large, intricate hypnotic pattern made of red and white squares, creating a 3D effect of a sphere or tunnel. It is centered on the cover and partially obscured by a white banner.

ESTRATTO PER CONSULTAZIONE

The logo for Lumen Edizioni, featuring a stylized open book icon above the word 'LUMEN' in bold capital letters, followed by 'edizioni' in a smaller, lowercase font.
LUMENedizioni
www.lumenedizioni.it

Davide Maria Pirovano

IL VIAGGIO DELLA COSCIENZA 1

COME RICONOSCERE E COLTIVARE
LA TUA COSCIENZA INTERIORE

GUIDA PRATICA PER LA MISURAZIONE
E L'ESPANSIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA


LUMENedizioni

Prefazione

LA TERRA È UNA GRANDE PALESTRA E SE LO COMPRENDI RIESCI AD ALLENARTI DIVERTENDOTI

La vita è una scuola, un viaggio di scoperta interiore e crescita personale. Ogni passo che compi, ogni sfida che affronti, ogni gioia che celebri, ti conduce verso una comprensione più profonda del tuo Essere e del tuo posto nel mondo. Questo libro nasce dall'esperienza di una vita dedicata alla Meditazione, alla costruzione di una comunità armoniosa e all'abbraccio di uno stile di vita in sintonia con la natura.

Nel nostro ecovillaggio, LUMEN, che ho fondato con mia moglie, abbiamo cercato di creare un microcosmo di pace, collaborazione e rispetto per tutte le forme di vita. Qui, la crescita interiore non è un concetto astratto, ma una pratica quotidiana. Ogni momento, dal lavoro con il legno alle Meditazioni quotidiane, è un'opportunità per imparare, evolversi e connettersi più profondamente con se stessi e con gli altri.

La Meditazione, così come la insegno, è uno strumento potente che ti spinge ad uscire dalla filosofia, dal sapere e dalle conoscenze teoriche, aprendo l'opportunità della pratica e della reale trasformazione.

Non si tratta solo di un'attività contemplativa, ma di un percorso pratico che ti conduce a vivere in modo più autentico e Consapevole.

Attraverso la Meditazione, impari a osservare la tua mente e le tue emozioni, a comprendere i tuoi schemi interiori e a trasformare la tua vita.

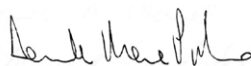
In questo libro, condivido le lezioni apprese lungo il cammino: dalla pratica della Meditazione alla costruzione di relazioni autentiche, dalla gestione di comunità alla cura della salute attraverso la naturopatia. Ogni capitolo è una tessera di un mosaico più grande, un invito a riflettere, sperimentare e, soprattutto, a crescere.

Viviamo in un mondo che spesso dimentica l'importanza della lentezza, della riflessione e dell'Amore incondizionato.

Spero che queste pagine possano offrirti spunti per ritrovare quel senso di connessione e pace interiore che tanti stanno cercando. La crescita interiore è l'obiettivo della vita su questo pianeta, e pochi lo hanno capito.

Questo libro è dedicato a te, che credi che possiamo essere migliori e che ogni giorno è un'opportunità per imparare ad Amare in modo più autentico e profondo.

Davide Maria Pirovano





CAPITOLO 1

I GENITORI

PROVI RISPETTO, COMPRENSIONE E AMORE PER I GENITORI?

La relazione con i genitori va riscoperta e deve ritornare armonica, come quando avevi tre anni e li amavi a prescindere. A tre anni tua madre e tuo padre erano i tuoi idoli, poi sei cresciuto e in adolescenza le cose sono cambiate in modo importante. Si è generata tensione e hai iniziato a pensare che non capissero nulla, che tutto quello che facevano fosse sbagliato, che tu eri quello “giusto” e loro quelli “sbagliati”.

L'adolescente sente forte l'impulso meccanico in direzione dell'affermazione, cerca spazio e vuole farsi largo. In conseguenza delle nuove scariche ormonali, è spinto a comportarsi da adulto maturo (quale in realtà non è) e per affermarsi, non avendo ancora idee, principi e esperienze, inizia a creare la propria presunta individualità contrapponendosi e negando il proprio contesto familiare.

Crescendo, purtroppo, si tende a restare imbrigliati in questo stile adolescenziale e si continua a pensare che i genitori siano sbagliati, abbiano commesso molti errori e che tutt'ora li stiano nuovamente ripetendo. Questo è un punto di vista adolescenziale che creerà danno all'interno della relazione genitori-figli.

Inevitabilmente, anche se non te ne accorgi o non vuoi, i tuoi figli riprodurranno lo stesso tuo schema. Davanti ai loro occhi c'è l'esempio costante di come gestire la relazione con i genitori. I figli non faranno ciò che gli dici di fare e non faranno neanche ciò che fai; loro faranno ciò che tu sei. Se fingi comportamenti gentili

nei confronti dei genitori che in realtà non sopporti, loro apprenderanno a relazionarsi con te nello stesso identico modo.

Allora, che fare? La prima cosa è spezzare la catena che ti lega ai tuoi genitori. Questo non vuol dire “mandarli a quel paese”, tutt’altro; vuol dire sciogliere questa dinamica adolescenziale. Ricorda: hanno fatto la cosa migliore che in quel momento potevano fare, in base al loro stato, cultura e livello di Consapevolezza.

Stai sereno, è normale, non c’è niente di sbagliato nell’atteggiamento che hai avuto finora; ora però devi recuperare. Se non farai pace con i tuoi genitori, non sarai libero e sarai destinato a incontrare la medesima energia.

L’universo insisterà a mostrarti specchi dei tuoi genitori che non sono nient’altro che riflessi della tua stessa energia. La relazione con i genitori è straordinaria perché è il primo specchio della nostra vita.

Tuo papà e tua mamma non possono che essere tuoi specchi; non puoi non assomigliare a loro, è impossibile. Quelle cose che non tolleri nei tuoi genitori sono esattamente quelle cose che tu hai dentro e che non ti piacciono. Pensa a quali sono i comportamenti che non ti piacciono di tua madre e quali quelli che non ti piacciono di tuo padre. Annotali, osserva e comprendi quando anche tu ti comporti nello stesso modo. Quello che non ti piace, che ti dà fastidio, che ti ferisce, è qualcosa che fai anche tu in modo un po’ diverso.

Non ci sono eccezioni! Se non fai pace con i genitori, creerai inconsapevolmente lo stesso conflitto con il partner, con i figli, con il vicino di casa, con il capoufficio...

Se i tuoi genitori non ci sono più, il lavoro sarà un po’ più difficile, poiché corri il rischio di mentire a te stesso dicendo che li hai compresi e perdonati: purtroppo non hai più il banco di prova.

Quando sarai libero da questo schema relazionale, ti sentirai più leggero e avrai la netta sensazione di esserti sgravato di un peso, una catena che ti teneva avvinghiato e schiacciato a terra. Ritrova e rinnova la gratitudine per la vita che i tuoi genitori ti hanno dato e per tutto quello che hanno fatto per te.



Fiaba

LA MONTAGNA DEI DUE VENTI

C'era una volta, in un villaggio ai piedi di una grande montagna, un giovane di nome Aran. La montagna era chiamata "La Montagna dei Due Venti" perché, si diceva, i venti del nord e del sud si incontravano proprio sulla sua cima, portando con sé storie e saggezze antiche.

Aran era un ragazzo curioso e desiderava conoscere il segreto della Montagna dei Due Venti. Un giorno, decise di intraprendere un viaggio fino alla cima. Prima di partire, andò dai suoi genitori per chiedere la loro benedizione.

"Mamma, papà, voglio scalare la Montagna dei Due Venti per scoprire i suoi segreti. Mi darete la vostra benedizione?" chiese Aran.

Sua madre, con un sorriso dolce, gli rispose: "Aran, la montagna è pericolosa e il viaggio è lungo. Ma se senti che questo è il tuo destino, vai con il nostro Amore e rispetto."

Suo padre aggiunse: "Ricorda, figlio mio, la montagna rifletterà ciò che porti dentro di te. Se vai con Amore e comprensione, troverai Amore e comprensione. Se vai con paura e rabbia, incontrerai paura e rabbia."

Con queste parole nel cuore, Aran iniziò il suo viaggio. Durante la salita, incontrò molti ostacoli: sentieri scoscesi, rocce instabili e venti impetuosi. Ogni volta che incontrava una difficoltà, ricordava le parole dei suoi genitori e trovava forza nel loro Amore e nella loro saggezza.

Finalmente, dopo molte fatiche, Aran raggiunse la cima. Lì, tra i venti del nord e del sud, trovò una vecchia saggia che viveva in una piccola capanna.





“La montagna mi ha portato qui per insegnarti una lezione,” disse la vecchia saggia. “I venti che senti sono le voci dei tuoi genitori. Il vento del nord rappresenta la forza e la disciplina di tuo padre. Il vento del sud rappresenta l’Amore e la compassione di tua madre. Solo bilanciando questi due venti, potrai trovare la pace interiore.”

Aran comprese che la saggezza dei suoi genitori era la vera guida del suo viaggio. Tornò al villaggio con un nuovo rispetto e comprensione per i suoi genitori, riconoscendo che erano la causa attiva e passiva del suo avvento e della sua crescita.

Morale della Fiaba

Riconoscere e rispettare la saggezza e l’Amore dei nostri genitori ci aiuta a trovare equilibrio e comprensione nella nostra vita. Essi sono le radici che ci sostengono e le ali che ci guidano verso la nostra realizzazione.



Domande di Riflessione

- ☙ Sei in conflitto con i tuoi genitori?
- ☙ Provi rabbia nei loro confronti?
- ☙ Provi senso di colpa?
- ☙ Riesci ad amarli?
- ☙ Li abbracci?
- ☙ Sei già riuscito a vedere lo sforzo che hanno fatto per te?
- ☙ Quanto ti percepisci in pace con il rapporto con i tuoi genitori da 0 a 10?
- ☙ Hai mai provato a metterti nei loro panni e comprendere le loro scelte?
- ☙ Riesci a vedere i tuoi genitori come esseri umani con le loro debolezze e forze?
- ☙ Come ti senti all'idea di perdonare i tuoi genitori per eventuali errori passati?

I genitori sono come i primi maestri di un artista. Anche se a volte i loro insegnamenti sembrano obsoleti o imperfetti, sono le fondamenta su cui si costruisce l'opera d'arte che siamo destinati a diventare. Riconoscere il loro ruolo e far pace con il passato ci permette di dipingere una tela di vita più armoniosa e completa.

*Radici profonde,
Il tronco si erge forte,
Pace nel cuore.*



Testimonianza

Essere Consapevole è ciò che rende più “facile” la mia Vita.

Grazie alla Meditazione costante, tutti i giorni e più volte al giorno, la mia quotidianità è cambiata in meglio, a partire dalle relazioni e in primis con mia madre.

Una madre severa, algida, spesso nervosa con cui ero arrabbiata è oggi dolce, accogliente, Amorevole e persino simpatica!

Magia? Il suo cambiamento è stato il riflesso di un grande lavoro che ho fatto in questi ultimi anni su me stessa di osservazione, di comprensione (e parlo di Comprensione con la C maiuscola), di gentilezza, grazie alla Meditazione con Davide Pirovano e con il gruppo di Meditazione Consapevole.

Sì, posso testimoniare che Meditando accadono Magie.

Tiziana Casarella

Funzionario pubblico

Il percorso di Meditazione mi ha portato ad accorgermi che la mia quotidianità era in balia delle mie reazioni meccaniche e inconsapevoli alla vita. Meditare mi ha permesso di lavorare su tanti aspetti e in particolare sulle relazioni, riuscendo a riallacciare il rapporto interrotto da anni, e che pensavo ormai compromesso, con mia madre. Ho trasformato la rabbia in comprensione e “magicamente” la relazione è cambiata in meglio.

Il lavoro che ho potuto fare attraverso questo percorso ha del miracoloso e di questo non posso fare altro che ringraziare Davide Pirovano e tutto il gruppo di Meditazione Consapevole”.

Federico Grolli

Preparatore atletico





Testimonianza

Essere Consapevole è ciò che rende più “facile” la mia Vita.

Grazie alla Meditazione costante, tutti i giorni e più volte al giorno, la mia quotidianità è cambiata in meglio, a partire dalle relazioni e in primis con mia madre.

Una madre severa, algida, spesso nervosa con cui ero arrabbiata è oggi dolce, accogliente, Amorevole e persino simpatica!

Magia? Il suo cambiamento è stato il riflesso di un grande lavoro che ho fatto in questi ultimi anni su me stessa di osservazione, di comprensione (e parlo di Comprensione con la C maiuscola), di gentilezza, grazie alla Meditazione con Davide Pirovano e con il gruppo di Meditazione Consapevole.

Sì, posso testimoniare che Meditando accadono Magie.

Tiziana Casarella

Funzionario pubblico

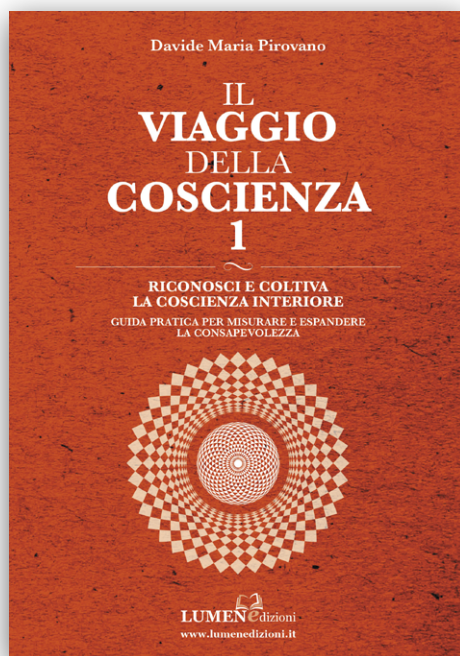
Il percorso di Meditazione mi ha portato ad accorgermi che la mia quotidianità era in balia delle mie reazioni meccaniche e inconsapevoli alla vita. Meditare mi ha permesso di lavorare su tanti aspetti e in particolare sulle relazioni, riuscendo a riallacciare il rapporto interrotto da anni, e che pensavo ormai compromesso, con mia madre. Ho trasformato la rabbia in comprensione e “magicamente” la relazione è cambiata in meglio.

Il lavoro che ho potuto fare attraverso questo percorso ha del miracoloso e di questo non posso fare altro che ringraziare Davide Pirovano e tutto il gruppo di Meditazione Consapevole”.

Federico Grolli

Preparatore atletico






LUMEN*e*dizioni
www.lumenedizioni.it

ACQUISTA ORA

**VIENI A CONOSCERE
TUTTE LE NOSTRE PUBBLICAZIONI**