

TuttiAutori

La ricerca della crescita personale, della consapevolezza e del benessere, è stata condotta in modo molto differente dalla cultura occidentale e da quella orientale. L'occidente, con le sue moderne neuroscienze, ha prodotto percorsi motivazionali, strategici, finalizzati allo sviluppo di una comunicazione efficace, orientati in modo pragmatico verso la risoluzione dei problemi. L'oriente, invece, con la sua antica tradizione di saggezza e presenza a se stessi, ha creato percorsi di riequilibrio energetico e spirituale, portando il benessere in profondità, sul piano dei significati esistenziali e della qualità del proprio "sentire" interiore. L'obiettivo ambizioso del metodo OEP3® (Orientamento Energetico Psicofisico®) e di queste pagine è unire questi due aspetti risanando l'apparente distanza che sembra esserci fra loro. Una visione spirituale dell'esistenza può fondersi con una quotidianità intensa, attiva e produttiva, così come un percorso di crescita, di miglioramento e di tensione al benessere, può felicemente completarsi con lo sviluppo della presenza nel "qui e ora", maggior consapevolezza spirituale e un'attenzione ecologica verso il divenire che accompagna noi stessi e il mondo che ci circonda.



Luca Cattaneo, ideatore del metodo OEP3, vive e lavora a Torino come Formatore, Naturopata, Master Trainer PNL e insegnante di Qi Gong e Tai Chi Quan. Da oltre venticinque anni è attento studioso e ricercatore nel campo del benessere, delle tecniche energetiche e della crescita personale. E' presidente dell'Associazione Terradiluce di Torino, un ente senza fini di lucro, che opera da molti anni nei campi del benessere psicofisico, della promozione sociale, culturale e spirituale. È autore dei libri "I nuovi Costruttori di realtà", "Orientamento Energetico", coautore del libro "Le vie della guarigione" nonché di numerosi percorsi nell'ambito della crescita personale.

€ 12,00

ISBN 978-88-488-1287-0



9 788848 812870

Tutti **Autori**

Ogni giorno è un nuovo inizio

Costruire benessere e consapevolezza con il metodo OEP3  
per evitare di sprecare energia e liberarsi dalle identificazioni limitanti

## Ogni giorno è un nuovo inizio

TuttiAutori

Luca Cattaneo

saggio

Luca Cattaneo



## Premessa

*L'OEP3 è un percorso che mi accompagna da diverse incarnazioni. Non sto parlando di vite precedenti, trascorse in chissà quale tempo e luogo del pianeta, ma di questa stessa esistenza, iniziata a Torino il 2 febbraio del 1964. Durante questa vita, infatti, sono stati talmente tanti i cambiamenti e le modificazioni d'identità, percorsi, idee e significati esistenziali, che non trovo altre parole per descriverli se non come delle vere e proprie reincarnazioni, anche se accompagnate dalla stessa faccia (man mano un poco più "stagionata") e dallo stesso nome di battesimo.*

*Una costante di queste "incarnazioni", è stata la consapevolezza di sprecare molte energie, disperdendole sottoforma d'inquietudine, aspettative, atteggiamenti dettati dal mio orgoglio e dal mio ego, pensieri ed emozioni distruttive: tutte manifestazioni nelle quali di volta in volta mi identificavo, senza accorgermi che non erano me stesso, ma semplicemente delle "energie" che passavano in me...*

*La dispersione energetica ha molte facce e differenti intensità. Quando è evidente, è perché siamo rapiti da emozioni distruttive, in balia del chiacchiericcio mentale, nelle nuvole della censura o dell'auto giudizio, incatenati in atteggiamenti polemicisti e rigidi, o sulle giostre di giochi di potere e di dipendenza che generano dolore.*

*A volte, invece, è sottile come una corrente di sottofondo che può essere confusa con noia, aspettative vaghe o irrequietudine, altre volte sembra un senso di indeterminazione, altre ancora si traveste da dialogo interno, tensione emotiva o mentale.*

*Specialmente quando l'intensità non è molto elevata, la dispersione energetica può essere una cosa alla quale ci si abitua*

*facilmente, al punto da confonderla con uno stato naturale.*

*La dispersione energetica ci allontana dal momento presente, dalla consapevolezza del nostro potere personale, e dalle possibilità che abbiamo di onorarlo, celebrarlo ed esprimerlo, nel nostro percorso quotidiano.*

*Questo libro, come tutto il metodo OEP3, è uno strumento per invitarvi a usare le vostre grandi potenzialità, smettendo di sprecare energia e accorgendovi della vostra libertà di scelta per poterla esprimere portando maggior benessere e consapevolezza nella vostra vita.*

*L'OEP3 è un metodo molto pratico e profondamente spirituale. L'obiettivo ambizioso del metodo e di queste pagine è unire insieme questi due aspetti risanando quell'apparente distanza che sembra esserci fra loro. Una visione spirituale dell'esistenza può fondersi con una quotidianità intensa, attiva e produttiva, così come un percorso di crescita, di miglioramento e di tensione al benessere, può felicemente completarsi con lo sviluppo della presenza a se stessi, maggior consapevolezza spirituale e un'attenzione ecologica verso il divenire che accompagna noi stessi e il mondo che ci circonda.*

LUCA CATTANEO

## Da dove arriva l'OEP3

L'orientamento energetico psicofisico non l'ho inventato io, perché non è una cosa che si può inventare. È una possibilità insita nella nostra natura umana così come sono insite in noi energie di varia natura che possiamo orientare o disperdere.

Il percorso che ho fatto e che sto continuando a praticare, è sempre quello di sistematizzare questa possibilità in un metodo, per renderla più accessibile e applicabile per chiunque voglia trasformare questa potenzialità in esperienza. Nel corso degli anni e di numerose "reincarnazioni" nella stessa vita, ho incontrato, nel lavoro e nel tempo libero, molti strumenti e discipline che sono stati tasselli fondamentali per arrivare all'ideazione del metodo.

I miei primi contatti con l'energia umana e le sue potenzialità risalgono a oltre trent'anni fa, quando ai tempi del liceo ho cominciato a praticare le arti marziali interne e a studiare l'astrologia, inizialmente per compiacere una giovane fidanzata. Le tecniche energetiche del Tai Chi e del Qi Gong mi facevano percepire l'energia nel vigore del tono psicofisico, mentre l'astrologia mi apriva la mente e il cuore alla coscienza della ciclicità. Negli anni seguenti ho continuato ad approfondire e sperimentare queste discipline, facendole diventare strumenti di studio e lavoro e grazie a loro ho iniziato a lavorare nel settore della relazione d'aiuto e del benessere come naturopata e insegnante di Qi Gong.

La sperimentazione degli stati di coscienza che avvenivano in me praticando le tecniche energetiche e la meditazione, mi ha portato a interessarmi d'ipnosi e PNL, compiendo un lungo percorso di formazione e iniziando a sperimentarmi come insegnante e formatore nel

campo dello sviluppo personale.

Occupandomi di benessere e crescita personale, in oltre venticinque anni di lavoro, studio e ricerca, l'elemento che più di ogni altro ha saputo catturare la mia attenzione, è stata la sottile ed impalpabile differenza che spesso separa un'esperienza drammatica da una felice. Questa differenza è il modo con cui si orientano le proprie energie e le proprie potenzialità.

Sia la cultura occidentale, con il suo pragmatismo operativo, che la cultura orientale, con la sua saggezza e spiritualità, mi hanno forgiato e dato preziosi contributi, facendomi incontrare nel mio percorso, personaggi meravigliosi che avevano fatto esperienze simili e che, più o meno consapevolmente, orientavano le loro energie e insegnavano agli altri a fare la stessa cosa.

Ho ritrovato questa magia ed energia in molte figure che hanno accompagnato e formato il mio sviluppo personale, oltre che professionale. Da Daskalos<sup>1</sup> e Yogananda ad Aurobindo e Mere, da Jung e Milton Erikson a Thich Nhat Hanh e Sogyal Rinpoche, da Albert Einstein a Fritjof Capra, solo per citarne qualcuno. Ho incontrato, negli ultimi tempi, questa consapevolezza nei libri di Jodorowski<sup>2</sup> ed Eckhart Tolle. L'ho riconosciuta risplendere da sempre nel Vangelo e nel Cristo, come nei Sutra e nel Buddha. L'ho vista svelarsi nello zodiaco, nel libro dei King, nell'albero della vita e nei Cori Angelici.

Le basi scientifiche, filosofiche, energetiche e spirituali del metodo OEP3, sono racchiuse in questo mondo e in questi percorsi così diversi e così affascinanti. Se oggi sento la gratitudine e la chiarezza di avere un compito, una direzione, una missione e una vocazione, lo devo anche a loro perché in qualche modo è stata una cocreazione; al tempo stesso, se oggi il metodo ha una sua identità e applicabilità, lo devo ai tanti pazienti e allievi che mi hanno accompagnato o seguito in queste diverse trasformazioni ed hanno collaborato attivamente alla sua realizzazione.

## La dimensione energetica umana

L'orientamento energetico psicofisico parte dal presupposto che all'interno dell'uomo ci siano delle potenzialità che possano essere orientate e finalizzate al benessere, ai risultati e alla consapevolezza. Queste potenzialità (o energie) il più delle volte non sono considerate come tali e date per scontate. Le variazioni di qualità e intensità di queste facoltà umane vengono per lo più vissute come cose che "**accadono**", senza occuparsi del perché e del per come e senza leggerci una possibilità d'intervento.

Un momento di buona forma fisica, una fase di buonumore o serenità, l'attivarsi della motivazione o dell'entusiasmo, sono "cose che capitano", così come accadono i corrispondenti del cattivo umore, della scarsa forma fisica o della piatta rassegnazione. La cultura dell'inconsapevolezza attribuisce le alternanze del sentire e del comportamento umano al "carattere" degli individui o agli eventi, senza occuparsi minimamente dell'enorme importanza che rivestono i **significati** che si danno alle esperienze e agli avvenimenti.

Causa ed effetto, da Newton in poi, sono diventati facili alibi dietro i quali nascondersi in caso di necessità. La causa (o la colpa) di un momento di stanchezza, debolezza, malumore, frustrazione o difficoltà, è generalmente da ricercarsi all'esterno, nel mondo degli altri o degli eventi. Il modello della causalità è entrato così prepotentemente nella nostra vita e nelle nostre convinzioni, da farci diventare sempre più esperti nella ricerca della relazione causa-effetto e dell'interpretazione dei fenomeni, piuttosto che interessarci alla loro gestione e alla soluzione delle difficoltà che provocano in noi.

Nel corso degli anni ci siamo abituati sempre di più a significati

preconfezionati con i quali interpretare i momenti di debolezza, stanchezza, frustrazione, cattivo umore e brutti pensieri che ammorzano le nostre giornate, indebolendo la consapevolezza, il potere personale e la capacità di rispondere a queste situazioni e facendo crescere in noi sempre più la **deresponsabilizzazione**.

Parlare in termini di energie umane provoca una totale rivoluzione di questo schema comportamentale, perché **la proprietà principale di qualsiasi energia** è che può essere indirizzata e trasformata.

Se consideriamo pensieri, emozioni, motivazioni, sensazioni fisiche e aspettative come “energie”, allora comprendiamo come possano essere trasformate, indirizzate e orientate verso una qualche direzione.

La fisica moderna, per rispondere a Newton, ha cominciato a cogliere la relatività dei fenomeni, l'importanza delle angolature scelte per osservare la realtà, il concetto del “punto di vista” dell'osservatore, andando a indebolire il dogma causa-effetto o per lo meno integrandolo con nuovi modelli mentali e sperimentali. Il concetto di sincronicità ad esempio, elaborato da Jung e Pauli<sup>3</sup>, come “*insieme di collegamenti privi di relazione causa effetto, aventi tuttavia un grande significato per chi li vive*” è un'applicazione del principio della relatività ed è un modello che va a integrare quello della causalità, aiutando a considerare la potenzialità e le scelte umane come energie.

La sincronicità da valore alle coincidenze significative, al mondo interiore del singolo individuo e alle scelte che si fanno nel “qui ed ora” facendo intuire una dimensione che è oltre le dimensioni già conosciute di spazio, tempo e causalità.

Oltre alla deresponsabilizzazione derivante dal modello della causalità, la cultura dell'inconsapevolezza ha prodotto un altro modello che in termini energetici è paralizzante: il modello della **normalità**. Il concetto di normalità è un'astrazione, una pura e semplice concettualizzazione che è diventata parte integrante del nostro linguaggio e del significato che diamo alle esperienze.

Per la maggior parte delle persone, normalità è diventata l'idea del non-qualcosa, la non-malattia, la non-difficoltà economica, il non-avere delle preoccupazioni e così via.

Questo concetto di normalità è piatto e massificante; è un gigante-

sco allineamento verso il basso, un uniformarsi a un modello passivo di abitudine e routine che toglie intensità e colore alla vita e alle esperienze e produce – inevitabilmente – una dispersione energetica di sottofondo sottoforma di censura o noia... Molte persone, chiedendo loro cosa vogliano e desiderino, rispondono beatamente affermando la loro aspirazione alla normalità, al non avere – appunto – difficoltà o conflitti.

La trappola insita in questo concetto è la negazione della ciclicità, del riconoscere le alternanze insite nella vita, nelle stagioni, nel clima e nelle faccende umane. Una seconda trappola di questo concetto è la negazione dell'impermanenza, della tensione evolutiva, del valore inestimabile delle sfide e delle frustrazioni, pur riconoscendo che sono momenti sgradevoli. La normalità ha un grafico piatto, come l'encefalogramma di un cadavere ed è la negazione del concetto stesso di energia che abbiamo ipotizzato per le potenzialità umane.

Un'altra importante caratteristica dell'energia, che s'impara sin dal liceo, è che **l'energia tende al disordine**. O meglio, il disordine si crea spontaneamente – come espressione della dispersione energetica – mentre per creare ordine, occorre altra energia. Se mettiamo due gocce d'inchiostro in un bicchiere d'acqua, l'inchiostro si diffonderà in modo omogeneo (disordine totale); se vogliamo ritornare allo stato originario, dovremmo utilizzare dell'energia esterna.

Dal punto di vista energetico, l'idea della normalità è un'illusione perché corrisponde a uno stato di energia "paralizzata" che non viene né orientata né sprecata. È come pensare a una stanza da letto che non è usata, né messa in ordine né in disordine, un po' come quelle esposte all'Ikea.

Molte persone, sentendomi parlare di orientamento energetico in questi anni, pur trovando l'argomento interessante e avvincente, si fermavano all'aspetto teorico, considerandolo come una **possibilità** e non come una **necessità**. Per queste persone era possibile e accettabile l'idea che le loro energie potessero essere al tempo stesso né disperse né indirizzate in qualche direzione. Questo loro modello era figlio dell'illusione della normalità.

Per quanto riguarda la dimensione energetica umana, il modello della normalità, insieme con quello della causalità, favorisce la dere-



sponsabilizzazione e l'inconsapevolezza, perché introduce l'idea del "né una cosa né un'altra". E così definiamo "normale" essere né di buono né di cattivo umore; né motivati né rassegnati; né entusiasti né depressi; né penserosi né in pace, eccetera.

In poche parole lo stato di normalità é come uno stato di "trance" piuttosto passivo, uno stato "d'attesa".

Se consideriamo le potenzialità umane come energie, accetteremo l'idea che si comportino come tali e che tendano inevitabilmente al disordine. Una semplice osservazione della nostra realtà quotidiana può facilmente confermare questa ipotesi: è molto più facile scivolare spontaneamente nel malumore, nella noia, nelle emozioni negative o nel giudizio critico piuttosto che "ritrovarsi" in uno stato di pace, armonia, quiete mentale e felicità.

L'illusione della normalità censura quindi una semplice quanto inevitabile realtà: ***non facendo nulla per orientare le nostre energie, le disperderemo***, procurandoci prima o poi, una qualche forma di sofferenza.

Se accettiamo dunque di considerare le potenzialità e le risorse umane come energie e se prendiamo per buona l'idea che come tutte le energie tendano al disordine, la domanda da farci è: Quale energia è necessaria per dare un ordine alle nostre potenzialità?

In altre parole: cosa ci serve per orientare le nostre energie?

## Il potere personale: la libertà di scelta

Il potere personale è quanto di più prezioso esista nell'uomo, in termini di libertà. È una libertà che nessuno può limitare in noi, né con la forza, né con le catene. È una libertà che non nasce nel fare, ma nell'essere e nel **"sentire"**.

La libertà del potere personale è quella di scegliere l'angolazione dalla quale osservare la realtà e il significato da dare agli eventi. È la libertà di scegliere **a cosa o chi** dare potere.

Il potere personale è l'energia che ci occorre per orientare le energie. È un'energia dinamica, creativa, che fluisce in maniera differente attimo per attimo e non è mai uguale a se stessa.

A volte il potere personale si traduce nell'agire, molte volte nell'osservare o nell'attendere, altre ancora nel lasciare andare o nell'accettare.

Tutti abbiamo sperimentato il nostro potere personale quando una nostra scelta ha modificato la nostra energia e quella delle persone intorno a noi, in modo armonico ed ecologico. Quando il potere personale è in azione, difficilmente vi è sforzo e non vi sono mai dubbi o dialoghi interni. Essendo un'energia che fluisce, il potere personale è la forza stessa della vita che passa attraverso di noi e si manifesta, una forza semplice e positiva, aggregante ed equilibrante.

È la forza che ispira l'artista quando sceglie le parole, i colori, i suoni o le forme con i quali trasmettere il suo "sentire" di quel momento. È l'energia che anima una giornata o una serata quando s'improvvisa qualcosa insieme agli amici o alle persone care. È la corrente che anima la motivazione o l'entusiasmo con il quale si può risorgere da un momento difficile o da una situazione sgradevole...

Se le situazioni e gli eventi “accadono” per tutti, è il potere personale che ci fa scegliere che significato dargli e come viverli. È grazie a questa libertà che si può essere felici, aspettando l’autobus per andare a lavorare in una grigia e nebbiosa mattina d’autunno, così come si può essere nervosi, irritati, annoiati e musoni, sullo sdraio in spiaggia, durante le vacanze.

Qualsiasi esperienza può essere trasformata, ristrutturata e rielaborata utilizzando la nostra libertà di scelta, persino una frustrazione, una sconfitta o una frattura!

Se vi è già capitato di sentirvi sereni e in pace anche di fronte a situazioni difficili o faticose è perché vi stavate accorgendo del vostro potere personale e lo stavate utilizzando per scegliere un’angolatura efficace dalla quale osservare quella realtà.

Il potere personale non si misura dai risultati, perché essi sono già una naturale conseguenza dell’utilizzo di questa energia. Molti risultati eccellenti, infatti, sono arrivati dopo centinaia di tentativi e di strategie differenti, che si è scelto di sperimentare proprio attivando il potere personale.

Come molte altre energie potenti, il potere personale è invisibile. Non si può capire se uno lo sta utilizzando, osservando “cosa fa”, lo può sapere soltanto lui, “sentendo” come lo fa. Il potere personale non si può imitare o simulare, ma solo sperimentare.

Esprimere potere personale significa essere sempre e comunque in grado di scegliere, di chiedersi: “Che cosa posso fare in questa situazione?” - “Come posso sentirmi, adesso?” - “Che significato posso dare a questa esperienza?” Di decidere – indipendentemente dalle situazioni, persone, ed eventi esterni a noi – se preferire, essere felici o avere ragione.

Il potere personale si traduce nella consapevolezza che la felicità è un senso, una condizione mentale ed emozionale che dipende da noi; questa libertà di scelta, tuttavia, non è arrogante e sa riconoscere che la vita è un continuo fluire di energie, una ciclicità fatta di alti e bassi...

Quando non si attiva il proprio potere personale, si delega e ci si deresponsabilizza. Si cercano colpe e colpevoli, alibi e giustificazioni, si censura e ci si anestetizza. Si diventa insicuri e giudicanti, si producono energie di scarsa qualità, s’indebolisce l’autostima e si

paralizza la spinta creativa.

Quando ci si accorge del proprio potere personale, è come svegliarsi dopo un lungo sonno. Ci si rende conto che questa consapevolezza può essere riconosciuta, allenata e addestrata. Si diventa coscienti di come le illusioni della normalità e della logica causa-effetto abbiano lentamente inquinato e condizionato la nostra capacità di rispondere alla vita e agli eventi e la nostra libertà di scegliere.

Si passa pian piano da essere spettatori a protagonisti delle faccende della nostra vita, si ha meno bisogno di nascondersi e di anestetizzarsi per evitare la sofferenza.

Come tutte le energie naturali, il potere personale è soggetto a cicli. Si attiva, si esprime e si trascende, per poi attivarsi nuovamente, dando inizio ad un nuovo ciclo. Attivare il proprio potere personale significa semplicemente riconoscerlo, **accorgersi** della sua esistenza e sceglierle di servirsene. È come trovare un tesoro sepolto in cantina e utilizzarlo per migliorare e trasformare la propria situazione di vita.

Fino a quel momento la sperimentazione della libertà di scelta è legata al caso, o a una particolare combinazione di eventi e situazioni favorevoli, determinate dalla sincronicità.

A tutti capita una giornata o un momento di grande forma, dove le cose fluiscono naturalmente, e magari si svolgono molte attività in scioltezza. Sono stati di eccellenza che ogni tanto accadono, facilitati da situazioni di sincronicità positiva di cui non siamo coscienti, come ad esempio delle particolari configurazioni astrologiche ed energetiche. Nei momenti di eccellenza è facile cavalcare l'onda del potere personale. È facile sentire consapevolezza e centratura ed essere presenti nel "qui e ora" onorando la propria libertà di scelta.

La coscienza di questi momenti, tuttavia, il più delle volte ci rende ancora più disorientati, perché non appena sono passati, li ricordiamo con rimpianto e soprattutto ricominciamo nuovamente a trovare persone, situazioni e cose cui dare potere.

La chiave dell'orientamento energetico è dunque passare da un'esperienza casuale o fortuita della propria libertà di scelta, a una consapevolezza continua e costante. È un diventare cosciente che si sperimenta man mano nel percorso quotidiano e che rende più forti, flessibili, creativi e sicuri. Fin quando questa esperienza e questa

consapevolezza mancano, siamo come dei cuochi principianti, in balia dei dubbi, insicuri nella scelta degli ingredienti e sui risultati, dogmatici nell'applicare le ricette. Quando questa esperienza si radica in noi, diventiamo invece come una cuoca provetta che sa destreggiarsi con elasticità e creatività tra i fornelli e gli ingredienti, intimamente certa della bontà del risultato finale.

Imparare a orientare le proprie energie psicofisiche non è facile.

È un percorso impegnativo che richiede disciplina e fiducia, applicazione costante quotidiana e molta pazienza.

È, tuttavia, una rivoluzione copernicana che vale la pena compiere, perché porta benefici da ogni punto di vista.

Scoprire il proprio potere personale e lasciarlo fluire produce risultati insperati e straordinari, rende la vita più leggera e intensa, colora le relazioni e gli incontri in modo brillante, migliora la qualità della salute e dell'umore, trasforma il significato stesso della vita.

Se questa idea vi affascina, questo libro fa per voi. Prima di entrare negli aspetti operativi dell'OEP3 è però necessario farsi una domanda fondamentale: in che direzione vogliamo orientare le nostre energie?

## Direzioni mezzo, direzioni fine

Ogni animale, oltre a possedere caratteristiche individuali, ha un copione istintivo al quale rispondere per imprinting genetico, l'uomo sembra averlo smarrito, a causa della sua evoluzione, reale o presunta che sia. La vita fluisce nel gatto, nel cane, nel cavallo e nella gallina determinando comportamenti e reazioni prevedibili: il gatto fa il gatto, il cane fa il cane, mentre l'uomo sembra sfuggire a questa linearità ed è imprevedibile.

I sistemi di credenze, riferimenti e valori umani variano enormemente secondo le coordinate geografiche, il contesto culturale, le situazioni socio – ambientali e familiari in cui l'uomo si sviluppa e si forma. Anche all'interno delle stesse società, tuttavia, esistono differenze evidenti di valori e riferimenti e, come logica conseguenza, di comportamenti e scopi.

Per alcuni, ad esempio nella società occidentale, è prioritario il benessere economico, per altri la conoscenza o l'amicizia, per altri ancora la famiglia e l'amore, piuttosto che l'arte o il benessere psicofisico. In questo bailamme di significati, parlare di orientamento delle energie umane può sembrare astratto e teorico, perché manca un evidente riferimento alla **direzione** verso cui si vogliono orientare queste risorse.

Se proviamo ad andare oltre l'apparente diversità delle direzioni e dei valori che spingono e attivano l'uomo, nel suo muoversi nella vita, ci rendiamo facilmente conto, tuttavia, come molti di questi scopi rappresentino semplicemente dei **mezzi** diversi per arrivare a conseguire degli **stati**, molto simili fra loro. L'uomo che cerca il successo, il denaro, il piacere, il potere e l'amore, lo fa perché li considera **mezzi**

per essere felice, per potersi realizzare completamente. L'uomo che lotta, si affanna, lavora e fatica per ottenere sicurezza, stabilità, tranquillità, conoscenza e conforto è spinto dallo stesso impulso.

In ultima analisi, dunque, indipendentemente dal farlo in modo più o meno nevrotico, patologico, affannato e complicato, ciò che cerca l'uomo nel suo percorso di vita è una condizione di felicità, di stabilità, di benessere e di piacere.

Mentre le forme più semplici di vita (gli animali e in un certo senso anche i vegetali) hanno dei comportamenti semplici, lineari e "coerenti" al loro copione e ai loro scopi, l'uomo pur avendo un traguardo comune, mette in atto comportamenti e copioni molto diversi e spesso incongruenti per conseguirlo.

Lo scopo dell'uomo sembra risiedere nella dimensione dell'**essere** e del **sentire**, mentre le differenze riguardano il **fare**, l'**avere** e il significato che si attribuisce all'essere. Per l'uomo inconsapevole, infatti, **essere** è conseguenza del **fare** e a volte anche dell'**avere**. "Sono realizzato, perché faccio un lavoro che mi piace ed ho tanti soldi" è, ad esempio, un modello di questo tipo.

Dare priorità al fare, indipendentemente da "cosa si faccia" (magari anche cose nobili, utili al prossimo o creative...) può portare confusione rispetto alla nostra identità e farci sprecare molta energia nell'ansia da prestazione o nel significato che si dà ai risultati.

Se guardiamo bene i nostri amici animali o anche le piante, ci rendiamo conto che la loro linearità sta nel fatto che il loro fare è direttamente conseguenza del loro essere. Il gatto fa il gatto perché è un gatto, il cane fa il cane perché è un cane, gli alberi danno i frutti perché sono una conseguenza del loro essere.

Un elemento che può aiutarci a comprendere meglio il significato ultimo dell'essere e del vivere come uomini, è la dimensione spirituale creativa. Tutti, indistintamente, si pongono delle domande dettate dal fatto di essere coscienti. Alcuni, anestetizzati o sovraccaricati dalla routine quotidiana e da mille significati accessori, si pongono queste domande soltanto in occasione di grandi eventi, lutti, malattie o sofferenze. Altri lo fanno tiepidamente da soli, magari al crepuscolo o quando vanno a dormire; per altri ancora invece è una questione essenziale, che spinge verso la ricerca o che costringe a una sottile e

sfibrante dispersione energetica sottoforma d'inquietudine o senso di vuoto.

Per l'essere umano, a differenza del cane, del gatto e della gallina, la consapevolezza della morte e la paura del non-essere, da sempre, provocano ansie e il tentativo di darsi delle risposte ai grandi quesiti esistenziali. La storia dell'uomo ha prodotto anche delle religioni strutturate, ispirate da uomini consapevoli, e portate avanti, purtroppo, spesso da uomini inconsapevoli.

La questione religiosa, tuttavia, è accessoria. Non è fondamentale.

La dimensione spirituale creativa umana è a prescindere, è intrinseca nella nostra stessa natura. È la forza stessa della vita che passa attraverso di noi e si manifesta negli occhi dei bambini, negli atti di autentica solidarietà, cooperazione e amore, nella bellezza delle meravigliose opere che gli uomini ispirati di ogni tempo hanno prodotto.

Le proposte profonde delle religioni strutturate, indipendentemente dalla "forma" di cui si sono vestite, hanno sempre invitato l'uomo a svegliarsi, ad accorgersi di questa energia nel potere del "qui e ora", a onorare questa dimensione spirituale in una prospettiva di coesistenza con gli altri uomini.

Le proposte autentiche delle religioni sono **tutte** legate all'essere.

Le religioni sono uno dei **tanti** modi attraverso i quali la spiritualità può essere celebrata e sperimentata, **non l'unico modo**.

La spiritualità è presente in ogni atto che procura e genera bellezza, piacere, amore e unità. La spiritualità è la vita che passa attraverso l'uomo. Spiritualità è dare priorità all'essere.

A ben guardare, tutti i significati preconfezionati dell'uomo antico e moderno, sono semplicemente un surrogato di questa possibilità, una pallida imitazione o più probabilmente un ricordo.

Ad esempio, voi che state leggendo queste parole adesso, cosa state cercando? In quale direzione state orientando le vostre energie e il vostro impegno?

Ogni direzione che vi venga in mente, probabilmente è soltanto un mezzo, funzionale al raggiungimento di quella condizione di pienezza, di ben-essere, di felicità e di stabilità della quale avete un ricordo genetico e antico.



Se le religioni hanno dato spesso l'idea che la spiritualità fosse una dimensione noiosa, accessoria, alla quale dedicarsi un'oretta la domenica o nel tempo perso, la responsabilità è di molti uomini che le hanno portate avanti, fermandosi alla forma, agli elementi accessori e all'esteriorità. Già qualcuno, oltre duemila anni fa, ha severamente criticato queste persone chiamandole "sepolcri imbiancati."

Se le religioni sono sopravvissute, nonostante tutto e tutti, è grazie alla spiritualità presente in molte altre persone che le hanno portate avanti con piacere e felicità e alla **vita** che ha agito attraverso di esse.

La cultura dell'inconsapevolezza ha creato delle barriere tra spirituale e materiale, come se il primo fosse un elemento noioso, astratto, teorico, pesante, impegnativo e per nulla divertente e piacevole. Questa è una grande menzogna!

Non c'è nulla che la spiritualità non migliori: un cibo, un gesto d'amore, un momento di piacere, una serata divertente, il comprendere qualcosa, sono tutte azioni spirituali.

Cercare la spiritualità (o Dio) nel cielo può essere astratto; cercarla sulla terra è molto più appassionante, significa colorare d'intensità e vita il nostro essere.

La sperimentazione della dimensione spirituale e creativa dell'uomo è **il suo destino**, il suo fine, la cosa più piacevole e appagante che possa raggiungere.

Fermarsi ai surrogati o alle imitazioni è come accontentarsi di mangiare delle briciole anziché partecipare a un banchetto nuziale.

Il fatto che questa dimensione sia stata sovente proposta da persone che non l'avevano minimamente sperimentata (unitamente alle trappole del nostro giudice interiore, di cui parleremo più avanti) ha creato questo equivoco di fondo.

Pensate se vi proponesse il tennis uno che non l'ha mai giocato, che non ne è appassionato e che non lo considera un valore: molto probabilmente vi annoierebbe o ve lo farebbe prendere in antipatia. Ben diverso è se ve lo propone un amico realmente appassionato di questo gioco.

Riconoscere che la dimensione spirituale creativa è il nostro fine ultimo, anche se i mezzi possono essere differenti, significa riscoprire il copione autentico dell'uomo.

L'uomo fa l'uomo se onora la dimensione spirituale creativa che contraddistingue il suo essere, altrimenti rimane come un animale completamente addomesticato che ha smarrito il contatto con la sua natura.

Se è il Dio "Signore" che nella metafora della Bibbia ha creato gli animali, è il Dio "Creatore" che ha creato l'uomo, fatto a sua immagine e somiglianza. Questo significa, nel linguaggio simbolico, che se l'uomo non accede alla sua dimensione spirituale creativa e non "onora" il fatto di essere uomo, facendo fruttare i suoi "talenti", si limita a essere un contenitore di vita senza copione.

L'uomo che non celebra questo suo destino spirituale creativo è un uomo che "funziona", totalmente inconsapevole, energeticamente paralizzato, anche se ha un buon impiego, fa tutti i giorni lo stesso percorso per recarsi al lavoro, va al supermercato con la moglie, gioca con i bambini, è iscritto a un partito politico, fa del volontariato e guarda la tv.

La frattura tra spirituale e materiale, tra essere e fare è soltanto una questione apparente legata ai significati che diamo alle cose.

Se l'essere diventa prioritario, può solo esserlo nel "qui e ora" lasciando che la vita, passando attraverso di noi, compia cose semplici e meravigliose.

L'obiettivo dell'OEP3 è dunque focalizzarsi su questo duplice aspetto: da un lato, ricordare la priorità dell'essere e del "sentire", evitando inutili dispersioni energetiche e cercando la felicità nell'adesso; dall'altro riconoscere che questo stato di piena presenza e di espressione del proprio potere personale, si celebra attraverso un "fare" che è creativo, piacevole, naturale e privo di coinvolgimento eccessivo.

Se l'essere diviene prioritario, il fare diventa più fluido e consapevole e i risultati, ***proprio perché sono stati depotenziati***, migliorano sensibilmente. Così facendo impariamo a sprecare meno energia e a prendere meno drammaticamente sul serio le cose, lasciando che la vita "passi" attraverso di noi.

Mentre questo flusso vitale "accade", possiamo onorare il nostro potenziale creativo, scrivendo dei libri, cucinando cibi deliziosi, esplorando il mondo, piantando degli alberi, scoprendo ciò che ci piace fare

e facendolo in un contesto di cocreazione con le persone vicino a noi, con semplicità e senza troppe aspettative...

Se il potere personale è l'energia che ci serve per orientare le nostre energie, ***celebrare l'essere attraverso il fare (e il dare)*** è la direzione che può soddisfare ognuno di noi rispettando la nostra unicità e valorizzando le nostre diversità.