

DALLA GHIANDA ALLA QUERCIA

“Quando la paura diventa gioco e nasce la gioia”



Oggi viviamo all'interno di un Villaggio Globale dove per poter auspicare di diventare Abitanti Adeguati è fattore imprescindibile *“ridare senso alla vita”*.

Il lato debole della società attuale si può riassumere in due punti di base:

- La noia
- La mancanza di: scopo, significato, ideali

che hanno portato al vuoto esistenziale e alla paura.

Oggi gli uomini hanno abbastanza di che vivere, ma non sempre trovano qualcosa per cui valga la pena di vivere. Senza uno scopo la vita appare vuota e senza senso.

Ma quando nasce la paura?



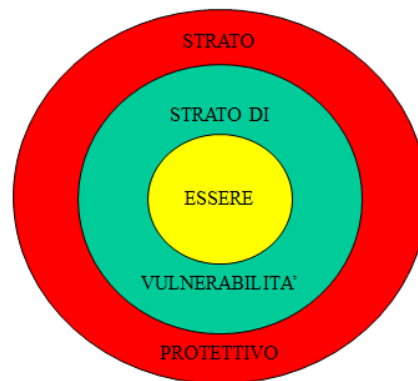
Alla nascita, quando siamo passati da un ambiente idilliaco protetto dove ogni nostro possibile bisogno era soddisfatto prima di nascere e tutto quello di cui avevamo bisogno era presente, a un ambiente freddo, rumoroso, accecante, sconosciuto... al

Materiale didattico e di formazione

quale abbiamo dovuto far fronte senza alcun mezzo a nostra disposizione. Infatti l'essere umano ha bisogno per molti anni ancora, dopo la nascita, di protezione, di essere accudito, sfamato, accarezzato, stimolato. E se tutto questo non avviene non potrà sopravvivere al viaggio della vita su questo pianeta terra.

Immaginiamo ora di trovarci al centro di un cerchio abbastanza largo e suddiviso in tre anelli: uno esterno, uno medio e uno centrale .

Questi tre cerchi si irradiano da ognuno di noi



Il più esterno lo chiamiamo strato protettivo ed è la nostra casa da adulti, qui viviamo gran parte della nostra giornata.

L'anello intermedio rappresenta lo strato dei sentimenti e della vulnerabilità, la casa del nostro bambino interiore vulnerabile e ferito.

Il centro è il nucleo dell'Essere, la casa del testimone. La nostra vera essenza, l'io Sano. Da qui possiamo osservare tutto quello che avviene sia internamente che esternamente, con ampiezza e distacco in assoluta verità. Questa zona la raggiungiamo quando scendiamo ai nostri livelli soggettivi entrando in rilassamento profondo e meditativo. E' uno stato di armonia con noi stessi, con l'intero creato e con la vita.

Il viaggio che l'uomo deve intraprendere è quello di ritorno a questo nucleo dell'essere.

Il cerchio della vulnerabilità dalla nascita e col passare degli anni e delle nostre esperienze, si è ricoperto di vergogna... shock... dolore... rabbia... ci siamo sentiti traditi perché incompresi, non accettati per quello che siamo, costretti a recitare un ruolo, a uniformarci al sentimento di inadeguatezza.

Sentimento questo che abbiamo coltivato per anni senza esserne pienamente consapevoli e che ha portato a sopportare due grossi *pesi* dai quali è bene alleggerirci:



La paura del rifiuto ci fa desistere dal nostro desiderio di accompagnare le persone al corso. Quante volte ci è capitato di partire con entusiasmo nel proporre ai nostri amici di venire a frequentare una delle nostre iniziative e di fronte a un loro rifiuto esserci sentiti a disagio, delusi, non capiti.....respinti?

E' bene a questo punto riflettere sul fatto che il rifiuto o l'accettazione della proposta non sono né merito né colpa mia. Semplicemente il rifiuto è la dimostrazione della libera scelta di ogni individuo di decidere se una tal cosa sia o non sia adatta al suo momento di vita. L'accettazione alla frequenza del corso è egualmente la dimostrazione di un'altrettanta libera scelta di decidere che questa esperienza faccia bene per la sua persona. Quindi comprendo che non ho né meriti né colpe a riguardo, semplicemente faccio mia l'idea di poter essere un "testimone" e di passare il favore che a mia volta ho ricevuto da qualcuno che prima di me non ha voluto tenersi tutto per sé.

Ritorniamo ora a vedere come poter giocare con la paura e trasformarla in gioia. Il primo passo da fare è quello di sapere che :

“le frontiere della paura sono le frontiere della nostra crescita e segnano la direzione da seguire per realizzare il progetto che è inscritto nel nostro seme.”



quindi

LA PAURA CI...

- **...protegge** 
- **...dà adrenalina** 
- **...fa superare i nostri limiti** 

Quando sappiamo di essere protetti, possiamo osare mettendo in atto tutta la nostra energia per superare i nostri limiti e avvicinarci sempre più a chi siamo veramente, al perché siamo qui e a dove stiamo andando.

Tutto questo ci fa avvicinare alla comprensione e al senso del Progetto di Dinamica Educativa Alternativa proposto da Ma.Bo. a tutti quelli che vogliono dare un senso alla propria e altrui vita, collaborando per la creazione di un mondo migliore, partendo dalla consapevolezza che se vogliamo avere una città pulita, tutto e solo quello che ci compete è di tenere pulito il nostro giardino, accettando il fatto che qualcuno potrebbe apprezzarlo e fare altrettanto nel suo. Mentre qualcun altro no, forse perché non gli siamo troppo simpatici. Ma c'è una strana legge...capita a volte che il mio giardino piace a un amico che abbiamo in comune che mi imita e pulisce il suo, e guarda caso, dopo un po' anche l'amico a cui non stavo simpatica, ripulisce il suo. In poche parole spesso capita che una persona da me invitata al corso rifiuta la mia proposta e magari dopo un po' di tempo la vediamo comparire al corso accompagnata da un'altra persona. A questo punto se rimango nel mio strato protettivo e in quello vulnerabile dirò: " Ecco vedi avevo ragione gli sono antipatica, mi rifiuta. Ho imparato la lezione, la prossima volta non inviterò nessuno al corso per non rimanere nuovamente delusa."

Materiale didattico e di formazione

Se invece sono nel mio centro dell'essere dirò: “ Bene, che bello se tu stai bene, io sto bene!”



Le Basi del Progetto di Formazione Umana”

sono

**Coscienza
&
Responsabilità**

*IL VALORE FONDAMENTALE
E'
L'ESSERE UMANO*



ma

Chi è e cosa vuol dire essere

**ABITANTE
ADEGUATO?**

**L'Abitante Adeguato è colui
che dopo aver imparato a
galleggiare saprà imprimere
alla sua nuotata uno stile
unicamente suo...**



**...nel rispetto delle regole
vigenti,
rimanendo aperto all'ascolto
e al sempre nuovo.**

Ma.Bo.

A questo punto nasce la coscienza di avere uno scopo preciso nella vita e comprendo che...



...e il mio crescere e riconoscere chi sono fa nascere in me il desiderio di...



Ma come aiutare?

Offrendo la “bicicletta” (leggi: Corso di Dinamica Mentale Base) su cui pedalare per trovare liberamente il proprio senso.

Materiale didattico e di formazione



Fonti:

No book - ed. Idea srl

Riconciliarsi per vivere di Carlo Spillare - ed. Idea srl

Cibernetica Sociale di Marcello Bonazzola - ed. Idea srl

A Futura Memoria di Marcello Bonazzola - ed. Idea srl

Dinamica Mentale Base di Marcello Bonazzola - ed. C.R.S.-I.D.E.A.

Si sedes non is di Marcello Bonazzola - ed. Idea srl

Una piccola pietra bianca di Patrizia Serblin - ed. Idea srl

Materiale didattico e di formazione