



Giuseppe Mirabella

Il coraggio di essere uomini

Per non essere mai più dei ripetitivi Robot

Seconda edizione riveduta con due brani inediti



La Biblioteca di Babele Edizioni

© 2010 by Edizioni La Biblioteca di Babele

Associazione culturale - editrice
VC.da S. Antonio Streppinosa 2/a
97015 Modica (Ragusa)
Telefono: 0932 - 947619
www.labibliotecadibabele.it
e-mail: babelecultura@interfree.it

*A mio nonno; che con il suo esempio
mi ha insegnato ad amare il lavoro.
Grazie nonno Pietro*

Giuseppe Mirabella

IL CORAGGIO DI ESSERE UOMINI

Per non essere mai più dei ripetitivi robot

**Il coraggio di essere uomini,
perché essere uomini vuol dire
essere coraggiosi e quando si
è coraggiosi non si rimanda;
perché non si può rimandare
di essere uomini**

Dedicato a tutti gli uomini che non dicono
mai: *mi dispiace ma sono fatto così*, perché
consapevoli che si può essere di più.

Premessa

Prima di cominciare a illustrarvi il mio "viaggio" alla scoperta dell'essere uomo, un uomo inteso come individuo e non come un ripetitivo robot. Vorrei fosse ben chiaro che tutto ciò che leggerete è frutto delle esperienze accumulate durante il mio percorso evolutivo fatto anche di riflessioni e considerazioni sul pensiero dei saggi del passato. Quindi non ho la pretesa di dire di aver scoperto alcuna verità suprema, in quanto io stesso sono e sarò sempre "uno studente della vita".

Sono onorato di poter condividere con chi come me, sta percorrendo un cammino spirituale, alla ricerca di un'evoluzione interiore.

Un grazie a chi per mezzo del suo operare, ha fatto sorgere in me delle avversità. Perché è anche merito dei loro "*insegnamenti*" se questo scritto è nato.



Il coraggio di essere uomini

Norme essenziali

Grande capacità di adattamento.

Essere sempre "presenti" mantenendo un alto livello di consapevolezza e di auto-attenzione.

Saper trarre insegnamento dai momenti brutti.

Non temere il dolore.

Trarre ispirazione da tutto ciò che può essere utile alla nostra evoluzione.

Non arrecare sofferenze inutili agli altri.

Guardare la vita da tutte le angolazioni.

Essere sempre alla ricerca di nuove domande e cercare nuove risposte.

Non fare quello che gli altri si aspettano tu faccia, bensì quello che per te é giusto fare.



Tutto é semplice, i problemi che vi create sono piccoli, banali e insignificanti.

Tutto passa, cambia e si evolve.

Si devono accettare le cose per quelle che sono e bisogna osservarle col "retto pensiero".

Ogni cosa negativa ha un lato positivo, stà a voi trovarlo.

Bisogna affrontare le proprie paure senza pregiudizi. Le paure vanno affrontate subito, sul nascere, non rimandate; se fuggite, le paure diventano dei mostri sempre più grandi.

Non evitate il dolore, ma accettatelo, é il migliore degli insegnanti.

Potrete rimanere feriti, ma non permettete a niente e a nessuno di distruggervi.

Siate umili ma dignitosi e non dimenticate mai il vostro scopo, ma attenzione; fate si che il vostro scopo sia sempre e solo il mezzo, e non il fine.

Sé commettete degli errori, perdonatevi! Ma, allo stesso tempo siate molto esigenti con voi stessi, non cercate scuse e non ripetete mai per due volte lo stesso errore.

Non fate affidamento sugli altri. Non dovete contare mai su nessuno, solo su voi stessi: in voi c'è il *tutto*. Non chiedete nulla, agite e il *tutto* provvederà.

Fortificate instancabilmente il vostro spirito.

Sconfiggete le vostre debolezze e non svelatele mai, mai, a nessuno, non fidatevi. Piangete pure, ma da soli, col sorriso tra le labbra.

Siate di un solo colore e non fatevi mai macchiare, evitate le cose e le persone che possono intralciare la vostra evoluzione.

Se qualcuno sbaglia, perdonatelo ma non dimenticate. Siate affettuosi, ma quando bisogna colpire fatelo, fatelo con consapevolezza, mai per paura o cattiveria.

Non guardate la vita dal buco della serratura; aprite la porta e osservate e poi agite; il segreto della vita é l'azione.

Utilizzate il giusto mezzo: per sognare, non serve dormire, basta chiudere gli occhi.



*Il mio corpo é la porta
e io sono i cardini.
Il mio corpo é il fuoco
e io sono la fiamma,
e in me oceano, l'onda non travolge.*

(Giuseppe Mirabella)

Per avere il controllo della situazione, per poter modificare e cambiare in meglio gli eventi e le circostanze é necessario che prima tu abbia il controllo del tuo essere; per fare ciò devi smettere di mentire. Devi essere sincero sempre e soprattutto con te stesso, perché il tuo essere sa riconoscere una menzogna e sa anche che attraverso il mentire é impossibile svegliarsi.

Le menzogne sono per le menti pigre che amano le comodità e non amano rischiare; preferiscono lo squallore di un'esistenza piatta e priva di consapevolezza, perché non vogliono perdere il loro miserabile bottino.



Se nel nostro cuore si aggirano molti pensieri e desideri, ciò dipende unicamente dal fatto che manca un contenuto dominante.

Se vi alloggiasse una idea dalla forza dirompente, non vi potrebbero perpetrare il loro gioco innumerevoli fantasmi.

Vi sono tre modi di condurre la propria esistenza.

Il primo é quello di puntare all'esterno; possedere una casa che sia, sempre più bella, alla ricerca di uno status simbol, sempre più elevato, una bella macchina (che é bella fin quando non ne vediamo una più costosa), vestiti firmati, gioielli. E non appena hai tutto questo, sorgerà di nuovo in te, un vuoto da traguardo, avere qualcosa da desiderare, di più bello e più costoso, nell'affannosa ricerca di un motivo primario, che possa rappresentare la meta di una vita senza senso.

Il secondo modo é quello di puntare all'interno del nostro essere; contemplare e meditare, immergersi nell'essenza, di tutto il creato, innabissarsi negli abissi più scuri e elevarsi fino alla luce.

Il terzo modo é un'alternarsi fra l'interno e l'esterno. Perché é giusto nutrire dei desideri

per delle cose materiali, ma l'importante é non divenirne schiavi. Perché i desideri debbono essere il mezzo, non il fine.

Come é anche appagante, meditare e contemplare, ma non basta; l'uomo per *sentirsi* e quindi per *essere*, deve avere degli obbiettivi.

Solo cosi l'uomo può divenire "uno", sconfiggendo la dualità fra (esterno/interno), nella completa realizzazione, di un'esistenza totale, in cui l'uomo é l'artefice del proprio destino.

Alla ricerca costante di un equilibrio, passando da un estremo all'altro, senza nessuna risposta certa, ma con tante domande.

Perché il bello é tutto nel viaggio e non nel traguardo.



*Impiego la mia esistenza
nella mai sazia, voglia di impeccabilità,
conscio che il "semplice" non é facile e che
é speciale, l'attenzione per le cose semplici.
(Giuseppe Mirabella)*

Anche nelle cose piu semplici occorre essere *presenti*. Qualunque cosa fai cerca di essere un tutt'uno con la tua azione, senza risparmiare un briciolo di energia, con audacia. Così ogni atto diventa bello, armonioso e impeccabile.

Impeccabilità? A questo deve aspirare l'uomo.

L' impeccabilità si ottiene solo attraverso la disciplina del proprio essere.

La disciplina é attenzione profonda, alla ricerca della massima comprensione del proprio essere; la comprensione non si accontenta del semplice conoscere ma nasce dalla fusione tra il sapere e l'essere.

Si può raccontare un atto d'amore e, quindi, si viene a conoscenza di ciò, ma per comprenderlo bisogna viverlo con corpo, anima e cervello.

Questa é comprensione. Quindi, comprendere vuol dire che sei un tutt'uno armonioso con ciò che stai vivendo, nel *qui e ora*.



La domanda é l'amore. La risposta é: "*cerca di fare sempre ciò che ami*", perché quando ami, non c'è più chi pone domande non occorrono risposte, esiste solo il presente: ci sei solo tu e l'oggetto amato. Non occorre più cercare perché puoi vivere il presente con totalità e non sei più frammentato. E se a volte le circostanze della vita non ti permettono di fare ciò che ami, allora con consapevolezza e comprensione basterà "*amare ciò che fai*". Ama e fai tutto con amore, questa é la chiave.



L'immortalità é il presente -
Il passato non c'è più -
Se vivi nel passato sei già morto.
Il futuro é solo un nome;
Se vivi nel presente non esiste.
Se ripensi a ciò che hai fatto ieri;
Se pensi a ciò che farai domani;
Non ti accorgi di ciò che stai facendo ora.
Il presente c'è sempre.
Il presente é adesso.
Immergiti nell'adesso, e non morirai mai.



La mente corretta é quella che non si ferma in un luogo, é la mente che si estende per tutto il corpo e il sé.

La mente confusa é quella che ripensando a qualcosa, si congela in un luogo.

Quando la mente corretta si congela in un luogo, lì si ferma, diviene quella che é chiamata la mente confusa (...) per il fatto che non si concentra in un solo luogo, la mente corretta é simile all'acqua.

La mente confusa é come il ghiaccio, e il ghiaccio non può lavare né le mani né il volto (...)

Quando la mente é libera é simile all'acqua si estende attraverso tutto il corpo e può andare ovunque uno voglia mandarla.

(Takuan Soho)

La notte prima di dormire, ripassa in rassegna tutta la tua giornata, tutto quello che hai detto e fatto, a come hai agito e perché, cerca di comprendere se la tua giornata é stata vissuta all'insegna dell'azione, o sotto l'influenza di meccaniche reazioni, dettate da ingannevoli emozioni.

Perché tutto quello che viene fatto a causa delle nostre emozioni (rabbia, desiderio, paura, ecc.), non é azione ma reazione.

L'uomo che vive con consapevolezza compie tutto attraverso la pura azione. La pura

azione é scevra da ogni emozione, é limpida e mai offuscata, quindi non é influenzabile. Usa il *retto pensiero* e decide quando e cosa é giusto fare; cosí, senza piú alcuna esitazione, agisce.



Un uomo é un guerriero, e un guerriero deve fare tutto cio che é in accordo con la sua natura da guerriero.

Il guerriero é un uomo che vive nell'azione.

Il suo combattimento é indirizzato a tutti gli eventi e alle cause che lo possano allontanare dal *ricordo di sé*.

Qualunque cosa accada non dimentica mai che il suo cammino é l'evoluzione del suo essere.

In ogni sua azione c'è concentrazione e devozione.

Agisce sempre nell'immediatezza del presente, come se ogni giorno fosse l'ultimo.



Si deve avere sempre qualcosa
da amare con tutto noi stessi.
Qualcosa per cui vale la pena rischiare.
Qualcosa che riesca ad annientare
tutti i desideri effimeri.
Qualcosa che bisogna
scoprire, inseguire, acciuffare e
tenerlo sempre stretto a noi,
perché i buoni propositi non vanno
mai, mai dimenticati.
Deve essere qualcosa che possa fondere
ed unificare, corpo, mente e spirito
e ci possa condurre nella piena
realizzazione di un cammino che aspira
ad unificarsi al tutto, fino a farci divenire,
parte del *tutto*.



Non sono né rosso, né negro, né bianco né giallo.

Non sono cristiano, né giudeo, né maomettano, né mormone, né poligamo, né omosessuale né anarchico, né pugilatore.

Abbraccio una donna perché l'amo e la desidero, e non perché possenga un certificato matrimoniale oppure mi trovi ad essere sessualmente affamato.

Non bastono i bambini, non pesco e non do la caccia a cervi e caprioli. Tuttavia sono un buon tiratore e mi piace colpire nel segno.

(Wilhem Reich)



Voler appartenere a qualcuno o a qualunque ideologia, vuol dire avere paura di non essere nessuno. Vuol dire temere di non poter fare affidamento su niente e quindi non poter contare su nessuna certezza. Avere paura di guardarsi dentro e scoprirsi completamente vuoti. Ma lo stesso budda ai suoi discepoli diceva: "*Se incontrate il Buddha, uccidetelo!*" Questo ci fa capire che se vogliamo superare le nostre paure e vivere da uomini, uomini liberi e responsabili della propria vita, é il momento di diventare degli sperimentatori. La vita non é fatta di certezze. Non ci sono garanzie. La vita é mutamento, tutto cambia (*per fortuna!!*)

E noi siamo uomini e non più bambini e se vogliamo crescere non dobbiamo più aggrapparci a niente e nessuno. La nostra ricerca deve essere la comprensione del nostro *essere*.

Il nostro imperativo é "*To ricomincio da me*".



li dissero i discepoli: "quando ti manifesterai a noi, e quando ti vedremo ? "

Gesù rispose: "quando vi svestirete, senza provare vergogna".

(Vangeli apocrifi)

Il cammino per l'evoluzione dell'uomo, nasce dalla consapevolezza della propria mediocrità.

Dobbiamo smetterla di pensare di essere eccezionali, (in realtà lo siamo, ma non appena ce ne convinciamo, smettiamo di esserlo).

Sono i nostri difetti e le nostre debolezze a farci comprendere che é tempo di migliorare.

Tale comprensione ci condurrà nella condizione di *vuoto*.

Il vuoto é un concetto utilizzato dalla filosofia orientale é rappresenta il simbolo della totalità.

Il vuoto é apertura e quindi apre le porte a nuove e illimitate percezioni, perché é dal vuoto, che nasce l'uso.

É "*bene*", tutto quello che riesce a migliorarci.

É "*male*", tutto quello che intralcia il nostro cammino evolutivo.

Dunque, é giusto cominciare con l'osservare, in ogni momento, tutti gli aspetti della nostra quotidianità, così da ottenere la consapevolezza necessaria per raggiungere la

comprensione di ciò che per noi é utile e di ciò che é dannoso. É utile e giusto tutto quello che ci può rendere degli uomini migliori.

Uomini, che pur vivendo con audacia, credono nella disciplina dell'essere.

Uomini, che con il loro esempio, di riflesso, avvantaggiano chi si accosta a loro.

Uomini, che attraverso il loro operato partecipano alla creazione di un mondo migliore. Perché consapevoli che il mondo siamo noi.



Scimmie

Falsi profeti attivano il sistema informatico della nostra ignoranza attraverso le radici dell'odio e dell'ignoranza religiosa.

Unico scopo dominio della mente e una dittatura incapace di vivere con le altre culture di vita. Restano nel fondo del pozzo di sangue che scorre nelle radici di quell'albero del peccato, dove la serpe infame si ingozza di quel frutto sacro.

Non c'è religione che tiene all'infamia umana. Vampiri di sangue e vigliacchi che si nascondono dietro coltelli e armi che non sanno tenere in mano.

Gridano come scimmie che hanno avuto quel casco di banane.

Rotolano teste tagliate in quella terra che puzza di polvere da sparo e inquinata da missili dell'odio.

Parenti dal pianto lento che non ha fine e che non può lavare il sangue versato dai propri cari.

Nessuna medaglia a chi vincerà; ma solo odio. (Pietro Mirabella)



Ogni volta che il nostro essere é impegnato
in quello che facciamo -

Ogni volta che il nostro essere si fonde in ciò
che facciamo -

Allora, quello é amore.

La nostra quotidianità é lo specchio della
nostra capacità di amare. Se vogliamo
migliorare la nostra vita, è necessario amare
tutto ciò che facciamo.

Quando si ama si può fare tutto, non ci sono
limiti.

Perché l'amore é il "sì". In amore non ci sono
negazioni. Si vince sempre. Qualunque cosa
accada, sarà perfetta così com'è.

E alla fine potremmo dire: l'ho fatto per
amore, solo per amore.



Qual'è la differenza tra un hobby e un lavoro? Nessuna. O meglio c'è una differenza ed è, un approccio mentale errato.

Quando ci dedichiamo ad un hobby, lo facciamo con gioia, come se fosse un gioco, quindi, ci divertiamo.

C'è accettazione, amore e creatività.

Quando "dobbiamo" lavorare e sottolineo dobbiamo, allora sorge in noi un rifiuto. Lo sentiamo come un dovere. Non è un piacere, diventa un'imposizione.

Non ci sentiamo liberi.

Ma il problema è solo nella nostra mente.

La vita è creazione ed attraverso il lavoro si onora il creato.

Ci si *sente* vivi e parte del *tutto*.

Occorre iniziare ad amare il lavoro, farlo con creatività.

La domanda da porsi sempre è:

Esiste un modo per farlo meglio?

Si deve andare alla ricerca dell'automiglioramento e coinvolgere tutto il nostro essere in ogni atto.

Così anche le mansioni più ripetitive e banali possono diventare lo specchio della nostra esistenza.

Noi trascorriamo la maggior parte della giornata lavorando e se non amiamo il lavoro, probabilmente finiremo per non amare la nostra vita. Dunque, bisogna progettare la propria esistenza affinché

attraverso *la retta rappresentazione concettuale*,(*) si possa decidere il proprio lavoro, non ci sono scuse. Non é mai troppo tardi e se vogliamo, possiamo fare ciò che per noi é il meglio e trasformare la nostra vita in un capolavoro.



(*) *La retta rappresentazione concettuale indica quei pensieri, programmi e teorie che sorgono dal giusto punto di vista, e cioè né troppo ideali e senza concretezza né troppo materiali e triviali. É la seconda rettitudine del nobile ottuplice sentiero ed é stato emanato dal Buddha.*

Ama il tuo corpo, é uno dei beni più preziosi che possiedi. Ma bada di non risparmiarlo, é con l'uso che migliora.

Il corpo é l'unica "macchina" che meno la usi, e più si rovina.

Il tuo corpo parla di te, del tuo essere interiore. Avere una bella mente non basta. Vi sono cose che la mente non vede: ha bisogno del corpo per comprenderle.

Il corpo v fortificato e disciplinato, come la mente, perch uno spirito imperturbabile é il riflesso di un corpo efficiente.

Ricorda, quando il corpo é in forma, la mente pu ordinargli qualunque cosa e il corpo, la esegue.



Il nostro tempo é: *Qui e ora*. Il passato é morto e gli errori del passato sono insegnamenti di vita, ma sono soprattutto le ombre dei pregi di oggi.

La vita é dominata da una legge di causa-effetto.

Il "*karma*". Quindi tutto ciò che siamo oggi lo dobbiamo anche ai nostri errori del passato. Anche se potessimo tornare indietro, non dovremmo cambiare neppure una virgola.

Il bambino che eravamo é morto.

Ora non c'è più, ha ceduto il posto all'uomo che esiste in questo momento, un uomo che ama sempre mettersi alla prova. Un uomo che non guarda al passato, ma vive il presente con intensità e audacia, perché la vita é un rinascere e un morire.

É mutamento.

É un continuo divenire e non serve a niente indulgiare col pensiero agli errori del passato.

Ma se proprio dobbiamo pensare al passato, allora é utile andare a rivivere i momenti più felici.

La felicità genera successo e il successo produce un'attitudine positiva alla vita. Così tutto quanto accade, viene affrontato con coraggio e nella piena consapevolezza che la vita é *Qui e ora*".



" Fino a quando non ci si dedica a qualcosa, si resta esitanti, ci resta sempre la possibilità di tirarsi indietro,

Il rendimento delle azioni è inefficiente.

Si prenda in considerazione una qualsiasi attività creativa e si noterà una verità fondamentale ignorata la quale può uccidere qualsiasi buona idea e progetto per quanto splendidi. Solo quando ci si dedica a qualcosa, sembra quasi che la provvidenza muova assieme tante cose: una miriade impensabile di eventi favorevoli che concorrono in un modo che altrimenti non avrebbe mai potuto avvenire. Sembra quasi una corrente di avvenimenti che sgorgano di un fiotto da quella decisione, orientati tutti in una direzione positiva, tutta una serie di imprevisti, d'incontri e di facilitazioni materiali che nessun uomo si sarebbe mai potuto sognare... Qualunque sia la cosa che decidiate di fare o sognate di realizzare, iniziatela! L'audacia nasconde nel proprio seno genio, potere, magia. Iniziate ora"

(Goethe)



Se noi non cambiamo, le cose non cambiano.
Se noi continuiamo a percorrere sempre la
stessa strada, le cose non cambiano.
Se continuiamo a fare sempre ciò che
abbiamo fatto, le cose non cambiano.
Se noi ci ostiniamo a spingere, anche quando
c'è scritto tirare, le cose non cambiano.
Se continuiamo a guardare come abbiamo
sempre fatto, le cose non cambiano, perché
non basta guardare, bisogna osservare,
capire e agire.



Hai visto cosa accade quando tieni un vetro al sole concentrando i raggi in un punto, zorba?

Presto quel punto prende fuoco, non è vero? Perché? Perché il potere del sole non è stato disperso ma è stato concentrato in quel punto.

Accade lo stesso con la mente degli uomini. Se concentrerai la tua mente su una sola e unica cosa, farai miracoli.

(Nikos Kazantzakis)

Definire l'obiettivo.

Le tre domande da porsi sono:

1) cosa voglio veramente.

2) perché lo voglio, ovvero cosa spero di ottenere.

3) come riuscirci.

L'azione perfetta, é ottenibile solo attraverso, la dedizione all'azione.

La dedizione totale all'attività svolta, produce abilità e l'abilità ci rende gioiosi di fare.

Impegnandosi totalmente in ciò che si compie soggetto e oggetto, diventano una unica cosa.

Come in un atto d'amore quando una carezza basta a farci perdere nel corpo della persona amata.



Sofferenza: ansia, paura, emozioni negative
Puoi decidere -- farti usare da lei o usarla;
usarla per scavalcare il muro della prigione
che tu stesso hai costruito.

La disciplina di sé libera dall'autorità degli
altri.

Alla ricerca dei guai, per mettersi sempre alla
prova così da aggiustare il tiro.

Usare la sofferenza volontaria, nell'assoluta
certezza, che la lotta alla nostra, "aimé",
naturale attitudine all'auto-indulgenza; é la
sola battaglia per la quale, é cosa giusta
lottare.



Non é importante ciò che sai, ma ciò che fai!

Così come un albero si riconosce dai frutti.
Noi attraverso il nostro fare, siamo ciò che creiamo.
Quindi se non facciamo, non siamo.

A BUONI INTENDITORI ...

Il cammino non é la ricerca, la quale è sempre piacevole e affascinante, ma iniziare a lavorare (l'azione) che é faticosa ma fruttuosa.

É solo attraverso il lavoro che le domande cadono. Procedendo in questo cammino, scopriremo che c'è in noi qualcosa che merita rispetto.

Questa scoperta ci sarà di grande aiuto nei momenti di difficoltà, perché consentirà di dire: ***tu puoi farcela!***



Dio é concepito come una positività antropomorfica perfetta, è giusto, buono, bello, affermativo, costruttivo. "Satana" é concepito come una negatività antropomorfica perfetta, é ingiusto, malvagio, brutto, negativo, distruttivo.

Poiché questo dualismo di principi contraddice l'intuizione che l'uomo ha, in altri aspetti, di un Principio Unico che unifica tutto, l'esistenza del "Male", di "Satana", opposto a "Dio", pone all'uomo un problema che è praticamente insolubile e lo forza ad acrobazie filosofiche.

(Hubert Benoit)

Oltre l'apparenza, alla scoperta del vero senso, perché non sempre é valida la dicotomia "bella/o-buona/o, brutta/o-cattiva/o.

Per essere in grado di condurre, e non di essere condotti dalla propria esistenza, trascendendo ogni forma di stereotipo per non cadere nel tranello della mente che giudica; che pensa di conoscere, ma non comprende, schiava e incapace di scorgere la bellezza anche dove c'è la cosiddetta "bruttezza", e che confonde la vigliaccheria per saggezza.



In "verità vi dico che chiunque non riceve il regno di Dio come un piccolo fanciullo, non entrerà in esso."

(Marco 10.15)

Ogni giorno non si può non fermarsi per fare 7 respiri e poi chiedersi: ma io, mi sto divertendo?

La risposta negativa spesso ci darà la conferma del nostro vivere, aggrappati alla erronea convinzione che dobbiamo essere sempre all'altezza delle aspettative altrui e che quindi ci siamo allontanati dal nostro centro "il cuore".

Siamo troppo tesi. Troppo pre-occupati, invece di essere occupati, cioè totalmente immersi nell'attimo attuale dove non c'è spazio per il giudizio altrui, ma semplicemente la completa, totale, gioiosa devozione in ciò che si sta facendo. La vita è un'avventura meravigliosa e come tale va vissuta dove avventura meravigliosa sta per: avvenimento curioso o straordinario che genera stupore.

È appunto questo che bisogna riscoprire; la capacità di stupirsi (quella dei bambini). Un'onnivora curiosità nell'esperire la vita. Per superare il "devo" e fermarsi nel "voglio. Cavalcando il desiderio, senza nessun attaccamento; pena il vederlo trasformare in bisogno.



Chi vince gli altri può essere detto forte, ma colui che riesce a vincere se stesso deve essere detto onnipotente. Lao Tse

All'interno di ognuno di noi alberga un adulto mai cresciuto, un personaggio per niente affidabile, un essere *misero, povero interiormente*; è permaloso, infatti il tuo si è già offeso.

Lui nega la sua stessa esistenza, ma esiste e si nasconde nei nostri momenti di inconsapevolezza, si attiva tramite dei meccanismi arcaici, si chiama Ego. Lo puoi scorgere a tavola, della torta vuole la fetta più grande, al mattino quando non vuole alzarsi dal letto, in compagnia di altri detiene il monopolio della conversazione, riesce a parlare anche per un'ora di seguito senza aver detto niente. E' totalmente incapace di ascoltare, di fronte all'altro sesso, fa la ruota come un pavone, fa lo spiritoso e spesso si rende ridicolo.

Ma malgrado noi... Lui c'è. E' nella nostra natura, si tratta di una funzione utile alla nostra sopravvivenza, principalmente a quella del corpo, ed è la che si annida, nel corpo. Ma il corpo si sa, urla, cerca sempre di imporsi, vuole la priorità su tutto e quanta fatica ci vuole per dominarlo, perché Lui è la, c'è, vive dentro di noi, all'ombra della nostra inconsapevolezza, si nasconde, è fuggevole in

quanto codardo e per stanarlo dobbiamo aspettare che affiori alla luce, osservarlo in tutte le sue devianze, senza giudicare e poi con risolutezza guardarlo fisso negli occhi e dirgli:

“torna al tuo posto”!



Il gioco sottile degli equilibri, l’annullamento di ogni forza, la capacità di adattarsi al *Tutto*, la mutevolezza come regola, esercitata con vigore e attenzione mai sazia, il potere di decidere, la libertà di fare o non fare e quindi di essere per non farsi imprigionare dalla terra, ma usarla per librarsi in volo, nella piena espressione della propria pura e perfetta intelligenza.





Giuseppe Mirabella, nato a Vittoria il 13 maggio 1968, residente a Ragusa. Maestro di karate, insegnante di yoga, kundalini, esperto in discipline orientali (Shiatsu, tantra e meditazione).

Presidente dell'associazione "mirabellacademy" – scuola per lo sviluppo globale dell'individuo.

Presidente dell'accademia italiana massaggio olistico e conduttore dei corsi professionali per massaggiatori.

<http://www.mirabellacademy.com>

<http://www.corsimassaggiolive.it>

L'autore dice di se...

Amo imparare, credo nella circolarità come medicina per l'ignoranza e credo all'ascolto come antidoto all'invisibilità. I miei studi riguardano: la psicologia, le discipline orientali e i linguaggi della comunicazione. Aiuto le persone ad una coscienza di sé e della propria salute; li educo verso un modo differente di vivere e sentire il proprio corpo-mente-spirito.

Finito di stampare in proprio nel mese di gennaio 2010

Parafrasando un detto zen: se dico che questo libro e' un libro ne offendo l'essenza, ma se dico che questo libro non e' un libro, non dico il vero.



ISBN 978-88-89211 15-1