

Stefano Nalini

i 7 Passi per arrivare a Me!



**Percorso per una profonda
consapevolezza di se stessi**

Stefano Nalini

i 7 Passi per arrivare a Me!

Percorso per una profonda
consapevolezza di se stessi



Titolo | I 7 Passi per arrivare a Me!
Autore | Stefano Nalini

Disegni di Loretta Franzina

www.lavocedelcuore.org
info@lavocedelcuore.org

ISBN | 978-88-31644-27-3

© 2019 - Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore tramite la piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

Youcanprint
Via Marco Biagi 6, 73100 Lecce
www.youcanprint.it
info@youcanprint.it

Avvertenze

Questa pubblicazione è il risultato delle ricerche fatte dall'autore. Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono solo a scopo informativo e divulgativo. Nulla in questa pubblicazione va inteso come prescrizione medica o utilizzato come alternativa ad essa.

Al lettore

In questa edizione aggiornata, oltre ad approfondire le tematiche trattate sono stati rimossi gli avverbi di negazione “non”, tranne i casi in cui sono riportati come esempi con il testo virgolettato, in corsivo, oppure citazioni di altri autori.

Il motivo di questa scelta è supportato da studi autorevoli che definiscono la mente inconscia incapace di riconoscere questa negazione, alterando all'opposto il senso di quanto scritto. Infine, questa specificità rende la lettura più fluida.

Indice

È per te	11
Parte prima	
Un Passo indietro	17
Parte seconda	
1° Passo. La “Scatola”	37
La “Scatola”	39
Inizia il viaggio	39
Interpretare la “Scatola”	40
Aprire la “Scatola”	41
La stanza degli specchi	42
Il Pifferaio	43
Struttura della “Scatola”	43
Sostituire il vecchio disco!	45
La personalità	46
Il pensiero crea	46
Il potere della Coscienza	47
2° Passo. Accogliere se stessi	49
Accogliersi	51
Fare pace con il Bambino interiore	52
Sfide dal passato	54
Aprirsi al perdono	54
3° Passo. La stanza del Cuore	57
La stanza del Cuore	59
Entrare nel silenzio	60
Dalla Mente al Cuore	61
Risanare il Cuore ferito	62

Terapia per il Cuore ferito	63	L'esigenza di cambiare	107
Comunicare con il Cuore	64	Pazienza. La parola magica!	108
Entrare in relazione con la dimensione interiore	65	Navigare nella speranza con fiducia	109
Altri metodi?	67	Essere focalizzato	109
Addio al vecchio schema	68	Praticare in Gruppo	109
		Arrivare a Me!	110
4° Passo. "Non accettare Sogni dagli sconosciuti"	71	Parte terza	
"Non accettare Sogni dagli sconosciuti"	73	Un Passo avanti	115
Riconoscere il proprio Sogno	74	Appunti per il viandante	131
Alimentare il Sogno	75	Con gratitudine	139
Fortuna & sfortuna	75	Indice personale	141
Talenti	76	L'Autore	143
Passione fa rima con missione	77		
5° Passo. Attributi per lo sviluppo personale e spirituale	81		
Attributi per lo sviluppo personale e spirituale	83		
Coraggio	84		
Forza	85		
Amore	86		
Gratitudine	86		
Compassione	87		
Coerenza	88		
Crederci	89		
Consapevolezza	89		
6° Passo. Essere Spirituale	93		
Spiritualità in pratica	95		
Forme di spiritualità	96		
Modelli esterni	96		
Il termometro spirituale	97		
Il contratto spirituale	98		
La spiritualità è priva di maschere	99		
Applausi grazie!	99		
Il giardiniere spirituale	100		
Dipendenza spirituale	100		
7° Passo. Arrivare a Me!	103		
Autostima	105		
Agire con discernimento	106		

*con infinita gratitudine
a mia madre Maria
a mio padre Rino*

È per Te

Ho scritto questo vademecum fissando i concetti in 7 Passi, per essere di aiuto a coloro che con coraggio, decidono di soverchiare i pregiudizi scegliendo di Essere ciò che si è nella propria Anima. Una guida scritta in linea diretta con il Cuore e mediata con l'intelletto per renderla il più comprensibile possibile. Il titolo è ispirato dal Cuore e trasposto in quel "...arrivare a Me!", la voce dell'Interiorità rappresentata metaforicamente sotto forma di "Scatola".

Il libro è strutturato in tre parti, la prima e la terza suddividono un viaggio metaforico con l'intento di bussare alla porta del Cuore. Nella parte centrale, la seconda, un accompagnamento attraverso 7 Passi, numero spesso ricorrente nelle filosofie orientali e nei testi sacri.

Secondo l'antica pratica della Numerologia che studia la possibile relazione tra i numeri e le caratteristiche di una persona, il numero sette rappresenta anche la spiritualità, la verità in mutamento, lo studio dove la conoscenza della Mente si tramuta in saggezza del Cuore.

Considero il mio percorso, alla stessa stregua di un esploratore e come tale, posso affermare che vale la pena esplorare i territori più nascosti dell'universo interiore, perfettamente consapevole che c'è ancora molto da scoprire.

Questo testo aspira a essere un incontro fra noi, Anime in un viaggio di metafore e riflessioni. Il fine è smuovere l'Essenza che alberga nella propria "Scatola", oltre a credere che sia possibile e

meraviglioso frequentare se stessi prima ancora del mondo circostante, nel rispetto della propria verità perché è sacra e merita considerazione.

Il cammino richiede di lasciare andare l'attuale struttura di credenze e permettere alla nuova di posarsi in leggerezza sul passato, per scrivere un nuovo capitolo nel libro personale di vita.

Il mio invito è semplice: apri la mente e inizia il viaggio. Sarà il Cuore, come lo è stato per me, a motivarti e indicarti la strada maestra per ritrovare ciò che veramente sei nell'Anima.

Stefano Nalini

*Il Cuore, inizio e fine di ogni esperienza umana.
Il suo battito resta impresso per sempre
anche nella dimensione dello Spirito.*

Giulia

Un Passo indietro

*Non esiste vento favorevole per il marinaio
che non sa dove andare.*

Seneca

Un Passo indietro

Il mare color pece si mescolava con l'orizzonte, cielo e mare erano tutt'uno. Onde burrascose stavano cancellando ogni riferimento in quella tempesta sbucata all'improvviso, che picchiava duro su quella nave da trasporto, sballottata dalla corrente marina.

Il capitano con la divisa impregnata d'acqua per il continuo prodigarsi tra prua e poppa per monitorare le condizioni della struttura, a stento riusciva a mantenere il controllo della nave in balia del vento che si accaniva incessante, trasformando l'imbarcazione in una danzatrice dispettosa e testarda.

Incurante di tutto ciò Nettuno alzava l'asticella della sfida sempre più in alto, e consapevole del suo ruolo il signore dei mari si prodigava impietoso nel proprio intento, accorciando il giorno fagocitato oramai dal buio della notte.

Ivan coltivava il sogno di diventare capitano di una nave fin da bambino. Forse era già scritto nel destino, in quel nome bifronte che il padre, ignaro di tale complicità del fato, aveva voluto dargli in ricordo del nonno trapassato alcuni giorni prima della sua nascita.

Cresciuto in una città piccola e accogliente, fin da giovane Ivan affrontava le sfide dell'età misurandosi con gli amici in prove di coraggio, per acquisire in modo sottile un ruolo autorevole nella banda di ragazzi che risiedeva nel quartiere della cittadina in cui viveva. Un'area molto curata e intersecata da numerose piste ciclabili realizzate per muoversi in sicurezza tra i quartieri e il centro. Pertanto, in occasione della promozione al primo anno di

scuola, Ivan ricevette in regalo una fiammante bicicletta di colore rosso capace di colmare di fierezza, chiunque l'avesse avuta.

Il padre, un omone grande con la barba molto folta e capelli brizzolati, ufficiale di polizia conosciuto e rispettato per il suo proverbiale attaccamento alla disciplina e al lavoro, apprezzava che fra i banchi di scuola il figlio fosse annoverato fra i migliori. Così per indurre il figlio a dare sempre il meglio di sé e soddisfare l'orgoglio di padre, ad ogni promozione escogitò lo stratagemma di un regalo ambito come premio all'impegno.

Così alla ricorrenza del settimo compleanno, i genitori conoscendo entrambi l'immensa passione e quanto fosse atteso quel regalo, donarono a Ivan una piccola imbarcazione, un modellino di nave a motore funzionante a batterie. La scelta di quell'oggetto così particolare in una città lontana dal mare, venne alla madre che lo vedeva spesso recarsi nel negozio di modellismo navale adiacente la scuola.

Attratto dai modelli esposti in vetrina, copie perfette dei giganti che solcavano i mari, Ivan aveva vinto la timidezza. Entrava nel negozio pur sapendo che ne sarebbe uscito a mani vuote ma appagato dentro.

Nonostante le dimensioni dell'esposizione fossero contenute, la qualità dei prodotti esposti era elevata e ancor più lo erano le varie locandine illustrate che meticolosamente descrivevano ogni particolare costruttivo e la relativa collocazione storica. Sopra quei scaffali in legno, gli occhi del ragazzo sapevano scrutare ogni minimo particolare di quelle navi moderne, da trasporto e dei velieri, oppure dei vecchi galeoni ricchi di storia posti in mostra da mani sapienti, mentre le dita del giovane sapevano toccare delicatamente in silenzioso rispetto, gli scafi e le vele con i loro stemmi colorati.

Il proprietario del negozio, un signore sulla settantina che sembrava naufragato in quella città con tutte le competenze degne di un vecchio marinaio, era davvero una persona gentile. Quando rimanevano soli, invitava Ivan nel retrobottega e gli concedeva l'onore di aprire le scatole dei nuovi modelli e vivere, quasi fosse

un varo, il momento magico dell'arrivo di un nuovo prodotto che solo chi ha lavorato in negozio può comprendere, e gioire nell'esaminare tra le proprie mani le particolarità più minute.

Questo negozio è davvero fantastico, pensava il ragazzo, al pari della fantasia che lo prendeva per mano e lo trasportava in un apparente lontano ma che in realtà era molto vicino, nel proprio Cuore.

Quel giorno Ivan sprizzava felicità da ogni poro della pelle, poiché oltre ai festeggiamenti che la madre scrupolosamente aveva preparato in occasione della festa di compleanno, finalmente teneva fra le mani l'agognato oggetto, che da tempo stimolava la sua fantasia di sognatore.

L'imbarcazione lunga poco più di trenta centimetri, rappresentava il modellino di un mercantile dal nome Libertas. Un nome per certi versi significativo, che risaltava sullo scafo di colore giallo. Riproduzione in scala perfetta e accurata di un vero cargo, con diversi container colorati posti sul ponte di coperta e una gru adibita al carico e scarico delle merci. Una soddisfazione impensabile fino a qualche giorno prima per il giovane marinaio.

Fu sui libri di scuola e ancor prima sui grandi quadernoni dove era solito dare forma ai suoi disegni, che il padre si accorse di quanto il figlio nutrisse la grande passione per le navi, che faceva a botte in quella città di pianura opulenta, dove l'unico modo per vedere un gigante dei mari, era sui libri di scuola o in qualche programma televisivo.

Sempre più lontano da quel modello di città, Ivan appena rientrava da scuola in gran velocità terminava i compiti e poi si ritirava nella stanza da bagno. Riempiva la grande vasca di acqua al massimo della capienza, per immergervi l'imbarcazione ricevuta in regalo, che ogni giorno cresceva nella sua fantasia divenendo sempre più grande.

Ogni volta era una buona occasione per escogitare un nuovo e sofisticato varo. Appoggiata la piccola nave sul bordo della vasca,

la lasciava sfilare sull'acqua, fra grida di gioia ed esternazioni di compiacimento con se stesso. Mentre a sua insaputa la madre da dietro la porta in silenzio e con garbo, lo osservava intento dare forma alla fantasia, trasformando saponette e spugne in scogli assieme al barattolo del borotalco dal tappo molto grande di colore bianco che galleggiava come faro.

Il piccolo Ivan si sentiva già grande dentro e fuori di sé. Bastava farsi scivolare un asciugamano di colore blu sulle spalle immobilando la divisa di marinaio, e impettito dinanzi alla sua imbarcazione ripeteva in continuazione: «Un giorno avrò una nave tutta per me, tutta per me!».

Accovacciato a terra con le braccia sull'orlo della vasca, gli bastava guardare la piccola imbarcazione muoversi in quel mare artificiale che già la mente lo proiettava ben oltre il tempo, al di là che la nave potesse essere una modesta imbarcazione, o un grande transatlantico da crociera con migliaia di passeggeri a bordo. A scuola la maestra spesso gli insegnava che era importante credere nei propri sogni e immedesimarsi il più possibile per renderli reali, così per una volta anche il padre severo e diligente ben oltre la normale sopportazione, concordava con l'insegnante. Solo da poco aveva superato il trauma di un figlio che si sfilava via da automobili con lampeggianti e sirene stridenti agli orecchi. Fin da piccolo lo portava presso la stazione di polizia dove prestava servizio facendolo sedere sulle autopattuglie più belle, cercando d'innestare nel giovane Ivan la volontà di intraprendere rigorosamente la sua professione. Così Natale creava il pretesto per far trovare sotto l'albero un nuovo modellino di auto della polizia, che di anno in anno aumentava in dimensioni e automatismi, ma senza produrre il risultato sperato.

Gerard arresosi all'inefficacia di tutti gli stratagemmi di persuasione, suo malgrado accettò la passione del figlio convintosi che alla fine, anche quella sarebbe stata un'opportunità per vederlo indossare una divisa.

Così calatosi nella parte, iniziò a condividere i siparietti del figlio che fiero incarnava il ruolo di Capitano, intento a impartire gli ordini più stravaganti al genitore depresso nei panni di semplice marinaio. Un ruolo difficile da interpretare, abituato com'era a impartire regole e ordini in quella città da buon addetto alla sicurezza. Conosciuto per la sua testardaggine era allo stesso tempo apprezzato per la notevole generosità e il protagonismo assoluto nella vita nell'essere di aiuto agli altri.

La madre di Ivan all'opposto era molto timida e sensibile. Cresciuta in una famiglia umile in un piccolo paese di campagna e senza particolari ambizioni, si prodigava premurosa e piena di amore per i suoi due ufficiali, senza infrangere regole e direttive del capo famiglia, in cambio del quieto vivere familiare. Silenziosa, aveva imparato a scendere a patti con se stessa, confidando solo alle amiche fra qualche lacrima, la sua scelta forzata.

Miriam, aveva conosciuto il marito in città, mentre frequentava l'ultimo anno delle scuole superiori in occasione del compleanno di un'amica comune. In quella circostanza conobbe Gerard, colpita dalla grande sicurezza che emanava e dal senso di giustizia che riversava nei suoi discorsi molto più "grandi" di lui. Il giovane che frequentava l'accademia di polizia, spavaldo riusciva a conquistare forzatamente i presenti con garbato predominio, primeggiando in quell'ambito di ragazze semplici e umili.

Ivan amava riempire la vasca da bagno di acqua, trasformando magicamente la stanza della casa in un angolo di mare. Un giorno, in assenza della madre uscita per degli acquisti, volle aggiungere un po' di personalità a quel mare statico e insolito, versando del bagnoschiuma di colore blu intenso. Mentre l'acqua cominciava a tingersi del nuovo colore, corse in soggiorno a prendere il piccolo pesciolino rosso vinto al luna park alcuni giorni prima e con superficialità lo introdusse in quella nuova casa, ai suoi occhi dai confini infiniti. Ora il gioco di capitano stava diventando molto serio e le raccomandazioni della madre date per precauzione prima di uscire erano solo un lontano ricordo.

1° Passo

la “Scatola”

Un viaggio di mille miglia comincia con un solo passo.

Lao Tze

La “Scatola”

La “Scatola”

Nella volta celeste ogni pianeta fa parte di una o più stelle che insieme formano un agglomerato di sistemi solari, dando origine a una galassia. L'insieme maestoso di galassie dà luogo all'universo, una struttura perfetta in continuo movimento ed evoluzione, in grado di permettere ai propri abitanti di mutare a loro volta. Si immagini un grande puzzle formato da oltre sette miliardi di pezzi che devono incastrarsi uno con l'altro e conseguire il disegno finale, lo scopo dell'umanità.

Ora un puzzle più misurato che raffiguri l'uomo nella sua completezza, ogni attributo e peculiarità sono caselle del “puzzle uomo” che devono a loro volta trovare posto per formare l'essere umano in ogni sua parte.

Come per l'umanità questo vale per ogni individuo. Ogni pezzo o s'incastra oppure si respinge. Ed è proprio iniziando da se stessi che si contribuisce alla realizzazione del puzzle dell'umanità.

Inizia il viaggio

Il primo vagito dà inizio al viaggio. Un cammino che inizia ponendo il primo passo su un piccolo viottolo. Col passare del tempo il sentiero diverrà sempre più grande fino a trasformarsi in una strada confortevole, preparata rigorosamente da altri su modello della propria.

Passo dopo passo, lungo la strada inizierà a intravedersi la segnaletica stradale. Indicazioni che invitano per lo più a “non fare”, a “non essere”, a “non decidere” con “sanzioni” da infliggere nel caso si omettano queste indicazioni. Divieti e regole che puntua-

lizzano cosa è meglio fare o evitare per l'inconsapevole viaggiatore. Lungo il tragitto piazzole brulicanti di persone permettono di fermarsi qualche istante, guardarsi attorno ma sempre all'interno di confini ben predefiniti, nell'illusione di un percorso apparentemente aperto ma opportunamente indirizzato e delimitato da transenne invisibili.

Lentamente l'ignaro viandante abbandonerà il precedente cammino per dirigersi verso la periferia di un centro molto più grande, mutazione fondamentale per acquisire consapevolezza del viaggio e prendere familiarità con altri viaggiatori. Tutti impegnati nel percorrere la strada provvista di una propria segnaletica e prontuario di norme, con cui sarà possibile scambiare opinioni ed esperienze.

In seguito, il viandante si dirigerà sempre più verso il centro, dove la vita è più intensa e inevitabilmente inizierà a confrontarsi con il vissuto acquisito fino a quel momento. Grazie alla comparazione con altri sorgerà l'esigenza d'intrecciare nuove relazioni, nasceranno i primi dubbi e confronti anche accesi con chi perverrà da altri percorsi, ognuno paladino della propria verità.

Inesorabilmente nascerà l'esigenza di scoprire le proprie origini, di risolvere conflitti o avvertire la necessità di dover togliere qualche cartello stradale troppo opprimente o inadeguato alle strade trafficate di città. Vetrine bellissime e ammalianti richiameranno l'attenzione offrendo le soluzioni più disparate per illuminare la propria ombra, così il viandante inizierà a peregrinare da un negozio all'altro alla ricerca della soluzione o di chi detenga tale capacità omettendo che il vero viaggio consiste nel condursi a riscoprire la propria vetrina interiore. Bella, illuminata, accogliente e risolutiva dai molti contenuti a cui attribuisco il nome di “Scatola”, il proprio universo interiore.

Interpretare la “Scatola”

Ogni uomo e donna portano in sé la propria “Scatola”. Una struttura energetica, che si arricchisce di contenuti attraverso le esperienze vissute. Queste esperienze contestualmente all'educazione

impartita dagli educatori, plasmano l'essere umano nelle sue molteplici sfaccettature, un modello unico in tutto il creato.

È un contenitore dinamico che porta in sé anche memorie di altre esperienze, prodotte in esistenze precedenti sotto forma di peculiarità positive come doni, virtù e talenti. Oppure in eccezione negativa, come traumi e drammi. Memorie emozionali che apparentemente prive di motivazione, sono pronte a manifestarsi insidiando la qualità della vita.

Aprire la “Scatola”

Aprire la “Scatola” ed entrare al suo interno per osservarne la struttura e apprenderne i contenuti, è un'azione finalizzata che in tempi successivi può evolvere fino a interagire con i suoi contenuti.

La “Scatola” è priva del manuale d'istruzioni che illustri la modalità per accedervi, sicuramente è inopportuno l'uso della “dinamite”, soluzione rapida ma tutt'altro che gentile perché le “schegge” sparse dalla violenta deflagrazione e prive di controllo, potrebbero accentuare la sofferenza già in essere oppure chiudere definitivamente la “Scatola”.

Ogni “Scatola” ha un suo passato, un trascorso vissuto in uno spazio-temporale ben definito, è perciò impossibile redigere un decalogo d'ingresso che vada bene a tutti. Gentilezza, amore, buon senso, intento e perseveranza sono le chiavi con cui muovere i primi passi per accedervi.

Molto spesso volontà e intento sono incoraggiamenti che possono pervenire dalla “Scatola” stessa grazie al fluire della vita, in grado di innescare azioni forti e inaspettate tali da attivare un percorso di auto aiuto, per richiamare e riportare sulla strada maestra il viandante distratto dal fare della quotidianità.

Il processo può avvenire in due modi distinti, direttamente dallo stesso soggetto o grazie all'intervento di altre “Scatole” capaci di creare eventi mirati, utili a scuotere il capitano della propria nave oltre a contribuire alla crescita comune delle ignare “Scatole” compartecipanti.

Eventi inaspettati di disagio e sofferenza, sono richieste di ascolto importanti inviate dalla “Scatola” che se inascoltata, cercherà di

Un Passo avanti!

*Un uomo percorre il mondo intero in cerca
di ciò che gli serve e torna a casa per trovarlo.*

George Augustus Moore

Un Passo avanti!

Un Passo avanti!

All'interno della "Scatola", una scala d'altri tempi sembrava invitare il coraggioso Ivan a scendere verso chissà dove. Il soffitto a volto e nessun corrimano a cui aggrapparsi, ricordava quegli antichi cunicoli che aveva visto in televisione, in programmi argomentanti ricerche archeologiche.

I gradini erosi dal tempo, avevano una forma arrotondata, dando l'impressione di essere stati lì da sempre. Una luce fioca illuminava quello strano percorso, avvalorando ancor più le sembianze di un cunicolo a prima vista dalla meta indefinita.

Lentamente, scendendo un gradino dopo l'altro, l'ondeggiare innaturale di Rainbow e i rumori della burrasca al pari dei pensieri che lo tormentavano iniziavano ad attenuarsi, lasciando spazio alla curiosità, mentre la lieve luce che s'intravedeva in fondo alla scala incominciava a prendere consistenza.

Per Ivan era difficile comprendere ciò che stava accadendo, avvertiva un senso di pace prendere il sopravvento su ogni parte del corpo e della mente. Incredulo e allo stesso tempo incuriosito arrivò in fondo alla scala, illuminato dalla luce divenuta fortissima e allo stesso tempo gentile a quei occhi pieni di stupore.

La scala terminava affacciandosi su un piccolo atrio, dove una porta socchiusa, anch'essa di pietra dalla mole pesante, invitava l'ignaro visitatore a entrare. Era giunto il momento di scegliere se aprire quella porta e varcare la soglia, rifiutarsi, oppure ritenersi appagato e risalire la scala.

Il padre prima e l'accademia in seguito, insegnarono a Ivan, che nella vita ci sono circostanze in cui arriva il momento di dimostrare a se stessi il proprio valore e intraprendenza. Anche una delle maestre di scuola ritornò prepotentemente alla memoria, la stessa che per quel tatto umano la contraddistingueva dalle sue colleghe, consigliandolo di credere fortemente in quello che avrebbe voluto fare da grande, nonostante si fosse trovato a lottare solo contro tutti. E forse, proprio adesso, trovare la forza nel bel mezzo di una rivoluzione interiore, era anche merito di quegli insegnamenti ricevuti.

Ivan appoggiò la mano sulla porta, percependo sotto il palmo la superficie fredda e corrugata. Meravigliato per l'evento inatteso e misterioso, spinse quel tanto per sbirciare oltre la soglia. Luce e colori straripavano all'interno della linea di demarcazione, una grande pace e serenità dirompevano dalla stanza. Rapito da tanto stupore, ruppe ogni indugio e vi entrò!

Un'onda di grande benessere lo investì permettendogli di superare quel poco di elucubrazione mentale che ancora resisteva e tentava di conformare ciò che accadeva in quel luogo dallo spazio indefinito.

«Dove mi trovo?».

«Cosa mi sta accadendo?».

Si chiedeva in un continuo insinuarsi di domande ricorrenti. Incredulo osservava l'interno di quella stanza, di un vuoto apparentemente pieno, alla ricerca di risposte che mancavano e ancor meno di ipotesi possibili. Mai prima di allora si era trovato in una condizione simile!

In quello spazio dimenticato dal tempo, altri ricordi riaffioravano dalla memoria e uno in particolare sembrava prevalere sugli altri. Ai tempi della scuola primaria l'insegnante di religione spesso suggeriva agli alunni che nei momenti di difficoltà era buona cosa recarsi a pregare all'interno di luoghi sacri. Ma ora Ivan, grazie all'attuale situazione, si stava consapevolizzando che esisteva un

altro luogo, situato all'interno di Sé, a cui era possibile accedere e che nessuno gli aveva mai indicato. Un tempio altrettanto sacro, sempre disponibile, distante solo un atto di volontà.

Ricordi, domande e ipotetiche risposte si accavallavano veloci senza freno. Mentre avvertiva poco dietro di sé la presenza di un qualche cosa di indefinito, che inspiegabilmente stava prendendo forma alle sue spalle.

Lo sguardo attento colse sul pavimento un'ombra che si stava allungando e prendendo conformazione. Ne seguì una voce che ruppe delicatamente quel singolare silenzio.

«Ben arrivato Ivan, ti stavo aspettando».

Ivan si sentì gelare, in un attimo un brivido gli ricordò la forma del corpo oramai dimenticato. Si volse all'indietro e vide un signore anziano con capelli e barba bianca dall'esile corporatura. L'indecifrabile personaggio sbucato dal nulla lasciava intravedere un sorriso sincero e disarmante. Vestito di una tunica di colore bianco, si avvicinò e lo guardò negli occhi, il capitano si sentì accarezzato dallo sguardo amorevole di quella creatura che mai aveva incontrato prima e che allo stesso tempo avvertiva familiare, parte di sé. Al termine di una breve pausa che sembrò infinita, si lasciò andare all'abbraccio che l'anziano donò come gesto di saluto e di affetto compassionevole. Un immenso calore avvolse l'incredulo Ivan, in quel abbraccio paure e dubbi ridondanti nella mente si sciolsero come neve al sole.

Le emozioni si rincorrevano veloci come sfogliare le pagine di un libro in quel luogo dai risvolti sempre più inverosimili. Allo stesso tempo due poltrone, una di un colore rosso energico e l'altra di colore verde smeraldo presero forma, l'anziano lo invitò ad accomodarsi su quella che preferiva.

Ivan scelse la poltrona di colore rosso e superato un primo momento di per mezzo di grandi tasti spinti da una forza invisibile

Stefano Nalini

i 7 Passi per arrivare a Me!

Percorso per una profonda
consapevolezza di se stessi

Una nave con il suo equipaggio affronta una tempesta, mettendo alle corde il comandante con tutto il suo trascorso di vita. Una metafora che raccoglie al suo interno un vademecum di 7 Passi, nato con l'intento di scuotere le pareti dell'immobilismo.

Un viaggio di parole e suggestioni per aprire la porta a un universo per lo più sconosciuto, dove la creatività dà forma a un luogo dove scendono infiniti fili di controllo, provenienti dalla mente razionale.

Questo posto è il Cuore, un luogo di saggezza, dai potenziali inespressi che ogni persona racchiude all'interno dell'universo interiore dove ci si sveste del superfluo e si riscopre la magia del vero Sé, attraverso un processo di mutamento in 7 Passi per arrivare al "...proprio Me!".

€ 14,00



9 788831 644273