

**Elena Puntaroli
Lorenzo Sbrinci**

Ispirazione

La via illuminata per far volare i desideri

Manuale pratico per la realizzazione di se stessi

Aldenia Edizioni

ISBN: 9788896618097

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con qualsiasi mezzo in assenza del permesso scritto dell'editore.
All rights reserved. No parts of this book shall be reproduced without written permission from the publisher.

© Aldenia Edizioni

Via Marco Minghetti,7 50136 Firenze

info@aldenia.it

www.aldenia.it

Illustrazioni di Elena Puntaroli

Per contattare gli autori: www.cascatediluce.com

Quando ti allinei con i tuoi desideri, una luce d'amore si sprigiona dentro di te, illuminando la via da seguire

A te che hai il desiderio di esprimere te stesso e vedere realizzati i tuoi sogni

Prefazione

Quando parliamo di ispirazione parliamo di qualcosa che è a stretto contatto con la parte più pura di noi. Non a caso sentiamo parlare spesso di artisti in cerca di ispirazione. La loro è una bella vita, ma come si può intuire da queste parole, essi si mettono in cerca o aspettano, insomma fanno quello che vogliono fare, solo quando arriva loro l'ispirazione. Questo stile di vita può a qualcuno apparire precario, poiché appare privo di certezza. Ma un punto sicuro c'è ed è costituito dal fatto che quando si fanno le cose seguendo la propria ispirazione, si raggiunge la vera gioia. Come mai? Perché ci si sente liberi. Liberi da vincoli, da compromessi e dal tempo, poiché quando si vive d'ispirazione il tempo scorre in maniera diversa. Già, è come se il cuore avesse una propria giurisdizione del tempo e lo "calcolasse" in una maniera tutta sua. Allora potremo sentire che il tempo non è più una scure su di noi, ma è come un alleato o è divenuto spettatore, quasi ammiratore di ciò che stiamo facendo. Sembra che si riposi felice, lasciandoci fare ciò che vogliamo, poiché adesso abbiamo capito il segreto.

Buona ispirazione a tutti!

La mongolfiera



La mongolfiera

Immaginiamo che la nostra ispirazione abbia la forma di una mongolfiera e che una volta che l'abbiamo "costruita", possiamo pilotarla per raggiungere il "luogo" da noi desiderato. Può darsi che si tratti di un luogo emotivo, magari un particolare stato d'animo e l'arrivarci presuppone una sorta di viaggio, durante il quale mettiamo alla prova la nostra resistenza e la tenacia per compiere quest'opera.

Oppure la nostra mongolfiera-ispirazione ci può aiutare a raggiungere un altro tipo di obiettivo, magari un traguardo in campo lavorativo, un'impresa sportiva, un sogno, tutto quello insomma che proviamo, quando avvertiamo le sensazioni proprie dell'ispirazione: gioia, entusiasmo, euforia,

apprezzamento, passione,
divertimento, libertà
e amore, per citarne
qualcuna. D'ora in
avanti parlerò d'ispirazione
riferendomi
sempre alla mongolfiera,
tracciando delle
linee guida che ognuno
farà proprie, per salire
a bordo della sua
mongolfiera e far volare
i propri desideri.

Buon viaggio!



Valori e modi di utilizzo della mongolfiera

-*Sprigionare e far volare le emozioni e i desideri*: tutti hanno per così dire, un “brevetto di volo”, che talvolta può essere tenuto nel cassetto.

-*Decollare con il proprio animo e con i pensieri di piacere, ricchi di desiderio*: può succedere che, pur avendo un progetto di volo, non si riesca a farlo decollare, a non credere abbastanza in lui o a non dargli l'importanza che merita.

-*Ripartire con la propria ispirazione, ritrovando la fiducia e la voglia di farlo*: può essere che, pur avendo conosciuto la gioia dell'ispirazione, ora questa si sia bloccata e non si riesca a ritrovare il desiderio di viverla nuovamente.

Darsi la possibilità di attingere alla *forza* e alla *bellezza* della mongolfiera, è soprattutto un viaggio interiore, è un modo di guardare la nostra vita con occhi diversi. Sognare e pensare al viaggio che desideriamo realizzare, farà cambiare lo scenario intorno a noi. Non ci sentiremo più fermi. Sarà come essere a bordo di una mongolfiera: lei si dirige verso ciò che desideriamo e questo ci viene incontro. Proprio così! Poiché quando ci diamo la possibilità di viaggiare con il cuore è come scoprire nuove risorse, che sono simili a luoghi dove esso ci trasporta. Ciò è possibile perché noi desideriamo andarci, abbiamo la possibilità di scegliere gli itinerari che più amiamo, sapendo ciò che ci conduce alla gioia. Così, immaginando il viaggio che si desidera fare, basterà vedere cosa cambia nella nostra esperienza di vita. La mongolfiera ci porterà in maniera graduale verso quei posti che desideriamo raggiungere, in modo da non colmare questa distanza con azioni rischiose, le quali saranno sostituite da *azioni ispirate*. Volando nei cieli della mongolfiera, scopriremo che “qualcosa” ci assisterà durante il percorso. Quel qualcosa desidera aiutarci a realizzare i nostri desideri, conosce l'importanza del nostro viaggio, che gradualmente assumerà le vesti di un concetto più ampio, chiamato “evoluzione”.

Avvistamento mongolfiera

Come e quando arriva la mongolfiera? Come riconosco che è la mia?

L'avvistamento avviene quando “vediamo” in noi o fuori di noi la mongolfiera. Questo è il momento della scintilla, del guizzo, dell'idea ed è sicuramente collegato ad un nostro desiderio, uno scopo.

L'avvistamento è una parte importante, perché costituisce il primo seme per far volare la nostra mongolfiera. La mongolfiera può scaturire da un “avvistamento interiore”: quando arriva un'idea o un'emozione da dentro, che accende in me un desiderio e la voglia di vivere qualcosa.

Un altro tipo di avvistamento è quello “esteriore”: quando provo curiosità vedendo qualcosa che è esterno a me, una particolare attività, un lavoro, uno sport, una relazione o qualsiasi altra cosa mi piaccia.

Entrambe le modalità sono strettamente connesse, poiché possono avvenire insieme o prima l'una e poi l'altra.

Come riconosco la vera ispirazione da un pensiero più comune? Ascoltando il cuore. E per far questo dobbiamo ascoltare la *gioia* che quell'avvistamento ci ha donato.

E' la cosa più importante, poiché costituisce la certezza per svolgere ciò che vogliamo fare, il punto focale dove dirigere le nostre intenzioni, qualcosa che non ci abbandonerà. Può essere che traiamo ispirazione da insegnamenti, da eventi piacevoli o spiacevoli, da qualcosa che ha acceso in noi una passione e che per noi significa “volare con il cuore”. La mongolfiera è qualcosa di molto intimo e tanto la desideriamo, quanto possiamo aver timore di lei. Paure come “impedimenti al decollo” potrebbero farsi largo in noi e inibire, se non addirittura impedire, il volo della nostra mongolfiera. Per poter decollare con una mongolfiera non esistono limiti di età o altro, basta desiderare e il “brevetto” viene consegnato automaticamente, il resto tocca a noi.

L'avvistamento richiede un minimo di familiarità con il mondo emotivo. Per riconoscere le emozioni è importante ascoltarsi e per ascoltarsi ci vuole silenzio. Se sei costantemente preso dalle distrazioni esterne non puoi sviluppare questa qualità di discernimento che si sviluppa nell'interiorità.

Per questo sono d'aiuto la meditazione, la natura ed il passare del tempo in solitudine.

Questo ti aiuta a proiettarti dentro, anziché fuori, sviluppando dimestichezza con quello che provi e come questo sia collegato ai pensieri che pensi. Una volta che sei entrato in contatto con questo ascolto interiore puoi farlo in qualsiasi circostanza, anche se ritornare a te sarà sempre importante per ristabilire e continuare una connessione con te stesso. Quando inizi a percepire ciò che fa per te, ciò che ti piace e ti accende, sei in grado di avvistare la tua mongolfiera perché puoi riconoscerla.

Mentre se non hai sviluppato le tue preferenze puoi lasciarti attrarre da tutto ma senza veramente capire se è la scarpa giusta per il tuo piede.

Quando avvisti la tua mongolfiera dovresti sentire un chiaro messaggio che spesso si traduce in trepidazione, eccitazione e perfino in un pizzico di timore. Perché la tua parte interiore sa cosa vuole veramente vivere e la tua parte razionale la mette subito in dubbio chiedendosi: “Sarò in grado, ce la farò?” Oppure tenta di dirti che in realtà non gli interessa, per saltare a piè pari la paura della delusione. Meccanismi di difesa e auto conservazione possono facilmente insinuarsi e solo l'ascolto interiore può aiutarti a riconoscerli ed a lasciarli andare.



Gradualità di avvistamento

L'avvistamento della mongolfiera può avvenire in tempi diversi:

- in maniera istantanea (o quasi)
- in rapida successione
- in graduale successione: l'immagine della mongolfiera si forma in più riprese, magari impiegando mesi o anni.

Ognuno ha le proprie modalità, c'è chi sa subito che cosa vuole nella vita, c'è chi ci mette del tempo a scoprirlo e chi lo scopre in più riprese. La modalità giusta è quella che ti appartiene ed è importante che non ti paragoni agli altri, specialmente a coloro che avvistano la propria mongolfiera in maniera istantanea. Perché non esiste un meglio o un peggio, esiste il tuo percorso evolutivo di vita ed è importante che tu lo onori. La vita non è una gara di velocità, la vita è un dono da vivere attimo per attimo.

Ci sono bambini che sono già direzionati verso certi interessi e ci sono adulti che scoprono i propri talenti in età matura, magari quando sono pienamente pronti: a quel punto l'immagine della mongolfiera sarà talmente nitida per loro da non avere più titubanze ed in poco tempo possono realizzare molto grazie alla chiarezza raggiunta.



Voglio veramente questa mongolfiera?

Simili domande potrebbero nascere in noi anche dopo aver capito che la nostra mongolfiera è la nostra ispirazione, e aver sentito quale gioia è in grado di donarci. Questa domanda può indurci in dubbio e confusione.

E' normale provare queste emozioni? Sì! Certo che lo è, poiché stiamo per intraprendere un grande viaggio, qualcosa che magari ci siamo impediti da tempo o di cui non conoscevamo l'identità. Ma stavolta quando la mongolfiera è passata nel nostro cielo, sia interiore che esteriore, qualcosa in noi ha chiesto di respirare libertà, di vivere, di espandersi.



Non riesco a vederla!

Può succedere di non riuscire a “vedere” la mongolfiera o di avere una vaga immagine, un po’ sfuocata.

Questo può essere causato da diversi fattori:

-Paura di eventi climatici indesiderati: abbiamo il timore che la nostra mongolfiera possa imbattersi in condizioni meteorologiche sfavorevoli, che ne metterebbero a repentaglio l’incolumità.

-Paura di volare di nuovo: abbiamo volato già una o più volte, ma il viaggio non ci è piaciuto o non è andato come speravamo.

Se l’ispirazione viene dal cuore, possiamo star certi che ovunque ci conduca, sarà sempre un posto dove potremo imparare qualcosa, se abbiamo il desiderio di aprirci all’esperienza.



Non ho accesso alla mongolfiera!

Può succedere di “seguire il volo” di una mongolfiera, vedere dove atterra, volerla raggiungere e non riuscirci. Davanti a noi si pareranno sempre dei cancelli, degli ostacoli al suo raggiungimento.

Questo può avvenire perché non è la nostra mongolfiera.

Gli impedimenti sono come “aiuti”, per farci capire che anche noi possiamo avere una mongolfiera tutta nostra.

Dobbiamo pensare che anche la nostra mongolfiera volerà e a quel punto tutti i cancelli si apriranno al momento giusto.

L’unico motivo per cui non ho accesso –e quindi non vedo la mia mongolfiera- è perché sono troppo preso da quelle degli altri, oppure dalle mie paure.

Se credo che nella vita è bene non rischiare per evitare brutte sorprese, oppure se guardo sempre a quanto fanno gli altri comparandoli a me e a quanto a me non riesca mentre a loro sì, è come se chiudessi tutti i cancelli davanti a me. E’ come se dicessi: “Io non sono in grado, non riesco” e questo fa letteralmente chiudere tutte quelle porte che sarebbero naturalmente spalancate davanti a me, indicandomi il percorso da seguire. Esiste il libero arbitrio, pertanto sono io a decidere se lasciare aperti quei cancelli o no.

Ci sono vari motivi per cui non vengono lasciati aperti: sfiducia, paura, giudizio ... Se non ho abbastanza coraggio da seguire la mia strada senza ascoltare cosa dicono o pensano gli altri, non posso riuscire a vedere la mia mongolfiera e –se la vedo- dopo poco la perdo di vista perché mi lascio distrarre da paura, sfiducia e giudizio.

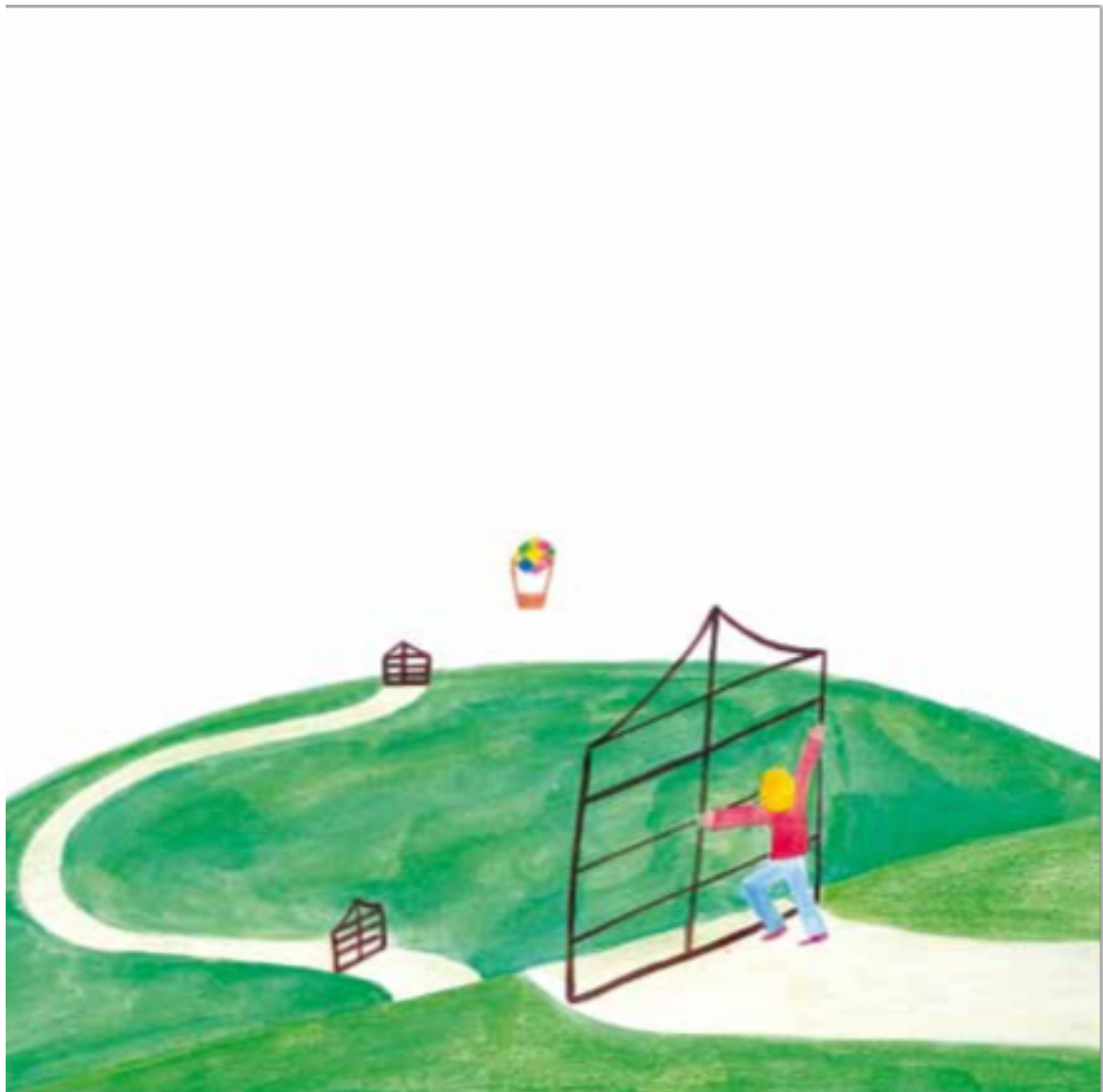
E’ paradossale perché per ogni essere umano non dovrebbe esserci niente di più importante della propria mongolfiera, eppure c’è chi non la vede nemmeno o la perde di vista!

E’ come perdere di vista la propria vita perché siamo persi in quella degli altri: è esattamente questo che vivono in molti. Usano gli altri come scusa per non pensare a sé, eppure non siamo qui per controllare ciò che fanno gli altri, ma noi stessi.

Diventa quindi essenziale tornare a sé per accedere alla propria mongolfiera. Ricorda i giochi che ti piacevano da bambino, cosa amavi e cosa ti accende tutt’ora. Solo tornando a te e alle tue preferenze di vita o passioni, puoi entrare in contatto con la tua mongolfiera fino a vederne la manifestazione. Ritaglia immagini che ti attraggono dai giornali, scarica foto che ti piacciono da internet, disegna liberamente appuntando le parole che ti vengono in mente... Dai spazio alla tua interiorità perché solo così potrà parlarti.

Se non crei uno spazio d’ascolto, finisci per registrare solo quanto accade attorno a te, non dentro di te.

Tale atteggiamento nasce dall’essere stati educati a basarsi sui fatti, senza dare il minimo credito a percezioni e sensazioni che sono gli stimoli che provengono dall’Essere Interiore o Anima. L’animo è colorato e comunica per immagini, per questo ti invito a lasciarti attrarre da immagini e disegnare istintivamente, per riprendere domestichezza con un mondo più colorato e immediato che –non a caso- contraddistingue quello dei bambini.



Schede di esercitazione I

Ispirazione: cos'è per te?

Se non sai cos'è o intuisci il suo significato, voglio darti qualche suggerimento per comprenderla meglio.

L'ispirazione è un atto dettato da una forza interiore.

E' grazia, è vocazione.

E' un sogno nel cassetto.

E' la vita che scorre in noi, in tutti noi, ed è più facile non riconoscersi in lei che non provarla. Magari l'hai già provata, la conosci, ma non l'hai riconosciuta come qualcosa di tuo, di pratico, o non le riconosci il suo valore, o te ne vergogni e non ne ammetti l'esistenza. Prova a pensarci, a soffermarti su quell'idea che ti balena nella mente di tanto in tanto. Senti il tuo cuore, la gioia che prova quando pensa a questo.

Se non mi giudicassi o mi sentissi ridicolo, quale sarebbe la mia ispirazione?

Mi sono mai messo in ascolto dell'ispirazione?

Se sì, quando è stato?

Come mi ha fatto sentire?

Se non l'hai provata o credi di non averla provata e non sai l'effetto che provoca, prova a sentire il tuo cuore, dandoti il permesso di sentire dove ti porta.

Se necessario, aiutati facendo qualcosa che ti piace e favorisce la creazione di uno stato d'animo positivo: una camminata, una corsa,

recarti in un luogo che ami, ascoltare una musica che ti piace,
fai quello che è più congeniale per te.
Cosa ti suggerisce adesso l'ispirazione?

L'ispirazione è una via che conduce alla scoperta e alla comprensione
della nostra vera natura, la nostra indole.
Perché è importante per me questo sentimento?

Come mi fa sentire attingere alla mia ispirazione, essere guidato
dalla mia forza interiore?

Quando si è guidati dal cuore si sente che ogni cosa è possibile
perché amiamo, così facendo diciamo sì alla vita, mettiamo in
moto un meccanismo di gioia, che ci porterà verso le situazioni
che hanno a che fare con il nostro sentimento. La gioia che proviamo
alimenterà buoni pensieri, che attrarranno le situazioni migliori
per noi.

Qual'è l'ispirazione che sento di più e che desidero realizzare e
vivere?

Riconosco questa ispirazione come mia? Perché?

E' molto importante sentire che l'ispirazione che proviamo è nostra,
poiché durante il cammino, saranno le nostre sensazioni a
dirci cosa ci sta insegnando la strada che abbiamo intrapreso. Saranno
i nostri pensieri ispirati a creare la realtà che desideriamo,
non sarà possibile farlo attraverso pensieri di altri.

Ora che l'ispirazione è chiara in te, godi appieno tutta la sua forza
e la sua bellezza.

Durante le tue giornate, *dedica dei momenti a pensare e sentire*

la bellezza del tuo progetto di viaggio.

Se poi avrai più tempo, scegli la musica che più ami, chiudi gli occhi e senti dove ti porta la tua ispirazione, vivi tutte le sensazioni e

la gioia che ti trasmette, assapora il gusto di sentire già realizzato qualcosa che vuoi tanto, che ti rende felice.

Immagina che la tua mongolfiera abbia raggiunto il luogo da te desiderato e ascolta come questo ti fa sentire.

Attraverso l'ispirazione, inviamo una richiesta per esaudire il progetto di viaggio che abbiamo scelto ed il nostro animo vibra in risonanza con l'essenza del nostro desiderio.

La mongolfiera-ispirazione è un'icona della libertà e della possibilità di progettare i nostri viaggi di gioia come più desideriamo.

Possiamo essere artefici del nostro viaggio, senza dubitarne mai, cooperando con un'Energia che collabora con noi, affinché realizziamo i nostri desideri, qualunque essi siano.

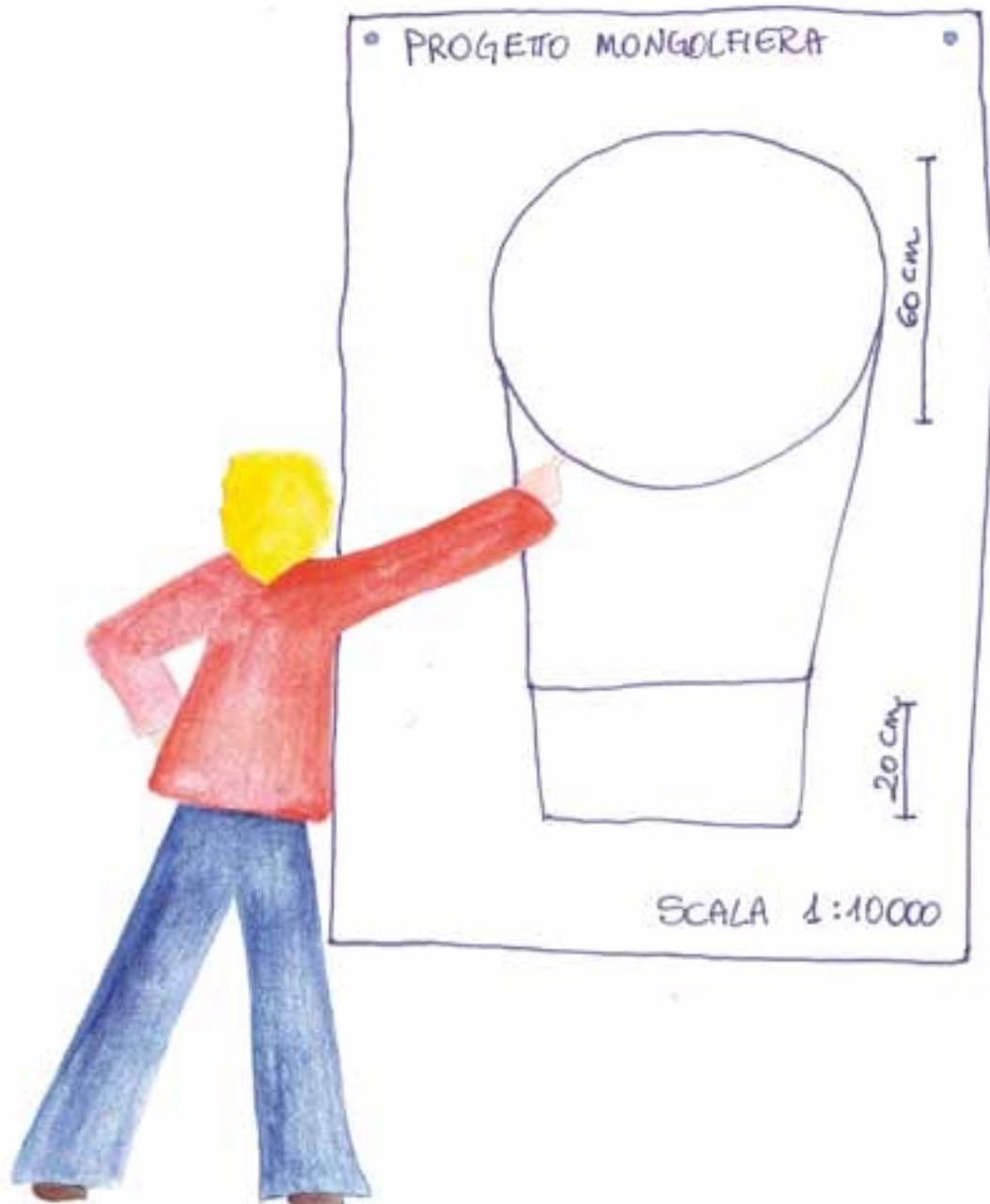
Quest'Energia è in grado di creare a partire da ciò che desideriamo, poiché mediante i pensieri e le emozioni, essa riceve le nostre richieste.

È un'*Energia d'Amore*, poiché accoglie ogni desiderio al fine di espanderci ed espandersi, perché dove c'è espansione c'è vita.

Dunque l'ispirazione è un modo per sentire che siamo un tutt'uno con i nostri desideri e se ne rimaniamo costantemente in contatto, mantenendo i nostri pensieri allineati con quello che per noi è positivo, che ci fa stare bene, attrarremo il tipo di esperienza che desideriamo. Questo vuol dire vivere con ispirazione.

Questo manuale è pensato per mantenere alta la fiducia in noi stessi, attingere ai desideri, credere che quel che desideriamo si realizzerà nei tempi e nei modi più adatti per noi e in base a quanto saremo allineati con ciò che desideriamo. Per questo il tempo non sarà più una scure su di noi, perché questa consapevolezza ci darà la certezza di raggiungere il luogo desiderato.

Progettazione e allestimento



Progettazione e allestimento

La progettazione e l'allestimento della mongolfiera passano attraverso varie fasi, che costituiscono i passi da compiere per dare forma concreta a quella che è la nostra idea iniziale.

La progettazione e l'allestimento costituiscono ciò di cui abbiamo bisogno per intraprendere il nostro viaggio, come un kit pronto all'uso e che porteremo con noi sulla mongolfiera.



Progettazione

Progettare significa saper dislocare il proprio sogno nel tempo, per farlo crescere, maturare e sviluppare pienamente con tutta la consapevolezza necessaria e le esperienze che contribuiscono a chiarire e definire ciò che veramente vogliamo. E' una fase determinante perché se tutto ciò che desideriamo si manifestasse all'istante, in molti casi non sarebbe sviluppata la coscienza necessaria per vivere ciò che è stato richiesto. Certo che possono esserci –e sono le benvenute- le manifestazioni istantanee, ma quando parlo di progettazione mi riferisco all'individuazione del proprio progetto di vita che richiede una graduale sviluppo, una progettazione appunto.

Più è in essere la progettazione, più puoi ricevere manifestazioni istantanee perché hai già preparato il terreno.

Spesso il focus può essere incostante, debole e frastagliato, per questo c'è bisogno della progettazione. Una visione a breve termine non riesce a progettare. Una visione a lungo termine invece sì. Non tutti però sanno tenerla perché richiede convinzione e dedizione: andare oltre le apparenze. Quali apparenze? Ciò che sembra, ovvero i fallimenti, le esperienze che vengono giudicate in modo negativo perché non hanno portato al risultato sperato. Questo almeno è il pensiero della visione a breve termine.

La visione a lungo termine invece riconosce tali esperienze come inevitabili per giungere al risultato ideale.

Ricorda che si tratta del tuo sogno, non di qualcosa che fai tutti i giorni. Un tuo desiderio è tale perché è qualcosa di nuovo, per questo è così attraente e desiderabile per te. Quando ci rimani male perché ancora non sei dove vuoi essere è come dire: sto imparando ad andare in bicicletta e soffro tutte le volte che non riesco a fare più di due pedalate consecutive. Imparare una nuova arte richiede un certo grado di sopportazione della frustrazione, altrimenti non potrai mai apprenderla perché dopo la prima caduta è come se decidessi di non provarci più perché fa troppo male. E' necessaria la prospettiva, un modo di guardare le cose che invece di colpevolizzarti o farti sentire incapace, ti dia forza e incoraggiamento, facendoti vedere ciò in cui stai riuscendo, non ciò che ancora non padroneggi.

Altrimenti come fai a progredire se continui a notare che ancora non sai? Questo è il modo ideale per rimanere ancora dove sei, non per andare avanti. Sappi che hai tutto il tempo per arrivare dove vuoi, affidati alla progettazione che non è altro che sentire dove sei e pianificare via via i passi che hai fatto, tenendo sempre bene a mente che ce la stai facendo!

Progettare è continuare a seguire il tuo sogno con la piena consapevolezza che si stia concretizzando, anche se non ne vedi ancora l'apparenza fisica. Progettare è seguire la tua visione anche quando sembra buio attorno. Progettare è continuare a vedere che ciò che desideri è già realizzato perché ci credi. E' lecito anche perdere la fiducia lungo il percorso, ma ricorda che l'unico motivo per cui ciò avviene è per riprendere a crederci ancora di più, avendo guadagnato nuovi elementi ed espanso la prospettiva.

La progettazione è il viaggio da dove sei a dove desideri essere e non si chiama "viaggio" a caso. Infatti un viaggio presuppone uno spostamento da un luogo ad un altro ed è esattamente anche ciò che avviene in te, perché per poter manifestare la nuova versione di te –la manifestazione del tuo desiderio- è necessario che si compia uno spostamento interiore. Non puoi realizzare un desiderio sentendoti come magari ti sei sentito all'inizio del percorso. Il viaggio interiore ti porta a sentirti sempre più competente, sicuro e certo che stai viaggiando sulla strada che fa per te, senza esitazioni.

Ricorda anche che su questa strada possono esserci deviazioni, lavori in corso o rallentamenti. Il tuo scopo è rimanere centrato e proseguire, magari più piano, ma non credere che i lavori in corso siano la fine della strada perché così infrangeresti il tuo sogno.

Il tuo progetto è concluso (si fa per dire, perché dopo un desiderio realizzato ne avrai un altro ed un altro ancora, perché questa è la natura dell'Universo e quindi anche la tua, dato che sei un microcosmo in un macrocosmo in continua espansione) quando ti senti realizzato, pieno e soddisfatto.

La buona notizia è che puoi sentirti realizzato, pieno e soddisfatto anche in questo preciso momento, non devi aspettare la manifestazione fisica per provare queste sensazioni.

Anzi, provandole prima attrai la manifestazione nella tua esperienza di vita più velocemente. Questo è il consiglio più prezioso nella progettazione di un desiderio.

Progetta giornalmente di sperimentare lo stato d'animo della piena realizzazione perché è questo l'ingrediente che fa la differenza. E' anche ciò che non ti fa provare lo stress di non essere ancora dove vuoi ed è ciò che ti permette di arrivarci prima. Senti che va tutto bene così com'è, non hai bisogno di fare niente perché sei già dove desideri essere...

Componenti della struttura

Il pallone



l'identità della mia mongolfiera

Le funi



la mia fiducia

La fiamma



i miei desideri

La cesta



la mia responsabilità

Le zavorre



le mie credenze

Le zavorre

Le zavorre sono costituite dalle nostre credenze. Sono strumenti che se ben calibrati possono aiutarci a stabilizzare la mongolfiera, ma se sono pesanti possono tradire la spinta ascensionale, inibendo la salita o, peggio ancora, facendo staccare la mongolfiera solo di pochi metri.

Perciò prima di partire sarà opportuno “testare” le nostre zavorre. In che modo? Valutandone il contenuto.

Esempi di zavorre:

- 1) “Che idea stupida, non andrai lontano”.
- 2) “Quelli che hanno provato non ce l’hanno fatta”.

Esempi di “aggiustamento” delle zavorre:

- 1) “Ho un’idea grandiosa che mi accende il cuore, voglio vedere fin dove mi porta!”
- 2) “Coloro che hanno provato prima di me raccontano di una gioia incredibile e soprattutto di aver vissuto appieno la loro vita!”



La cesta

Dentro la cesta ci siamo noi e ci resteremo, per questo ce ne prendiamo la responsabilità. Il perché siamo saliti lo sappiamo solo noi, gli altri che ci guardano salire e poi volare possono immaginare, intuire qualcosa di quello che si prova a stare lì dentro, ma niente di più. Non faremo volare nessuno al posto nostro, non saprebbero cosa fare: non è la loro mongolfiera.

Quello che ci apprestiamo a fare non è una gara, ma un “esercizio di stile”. Un fare competitivo è del tutto fuori luogo, ci farà perdere la vera natura della mongolfiera. E' bene invece credere, che siamo liberi di condurre la mongolfiera senza fretta. Il nostro posto non lo prenderà nessuno.

Potremo osservare la mongolfiera di altri, ma niente più. Mantenendo l'attenzione su di noi saremo certi di andare verso la nostra meta, creando il viaggio che vogliamo.



La fiamma

La fiamma è colei che dà la spinta ascensionale alla mongolfiera.

Per attivarla possiamo servirci di due tipi di carburanti:

Desiderio: ogni ispirazione porta con sé un movimento, una mongolfiera e il suo viaggio, chi sarò o chi sto diventando, scoprendo che cosa accresce la mia vita.

Paura: il risvolto delle nostre paure sono i desideri e sulla mongolfiera è bene portare anche loro, così quando si mostreranno le sapremo convertire in modo che ci forniscano nuovo propellente.

Per garantirti la forza propulsiva attingi sempre ad entrambi i carburanti.



Le funi

Le funi rappresentano la fiducia.

Esse raccordano la mongolfiera, la tengono unita in tutte le sue parti per non perdersi d'animo. Viaggiando e lavorando come un team.

Se ci saranno burrasche esse si tenderanno, si fletteranno, ma rimarranno sempre raccordate. Se la tensione si farà alta, si darà il comando di abbassarsi di quota e ristabilire l'ordine.

Esse confidano in noi e noi dobbiamo confidare in loro.

Sono a conoscenza del grande valore del volo della mongolfiera.



Il pallone

Il pallone costituisce l'identità della nostra mongolfiera.

I colori che lo caratterizzano sono quelli derivanti dalla nostra gioia e che mostreremo al mondo.

Si staglieranno fieri nel cielo delle possibilità, creando traiettorie
in terre inesplorate prima di allora.



Schede di esercitazione II

Vediamo dunque nello specifico cos'è che compone la nostra ispirazione e come poterla rendere efficiente.

Le zavorre

Nelle prime domande potrai valutare le zavorre, ossia i pensieri limitanti, che hanno tenuto a terra fino ad ora la tua ispirazione. Le credenze sono qualcosa a cui la mente prima o poi finisce per credere. Per questo a seconda della loro natura possono provocare un cambiamento in un senso o nell'altro. Tutto sta nell'osservare bene queste credenze, il loro significato intrinseco e rettificarne la natura se necessario.

Prova a cambiarle, come descritto negli esempi della pagina delle zavorre. Ciò che può bloccarci, a volte, è solo frutto di poca fiducia in noi stessi, retaggi di pensieri, mancanza di esempi che possano aiutarci a credere in quello che vogliamo fare. Però dentro di noi, esiste un maestro interiore che conosce la verità sulla natura della nostra ispirazione. Attraverso le emozioni positive o negative ci "conduce" sulla giusta rotta. Prestando attenzione a ciò che proviamo, saremo in grado di decifrare gli aggiustamenti di traiettoria. Basterà fare quello che ci fa stare bene.

Quali sono le credenze che possono appesantire il percorso della mia ispirazione?

Come mi fanno sentire?

Ora prova a rettificare quelle credenze con affermazioni che sostengano la tua ispirazione, anziché produrre dei dubbi.

Per aiutarti, come dicevo prima, ascolta il tuo maestro interiore, quella parte dentro di te che è in grado di farti sentire, attraverso le emozioni positive o negative, ciò che preferisci.

Questo dà la possibilità di scegliere. Ascoltando e scegliendo, pensi e vivi in libertà.

Trova delle credenze in pieno allineamento con ciò che provi e che ritieni migliori per te.

Come mi sento adesso?

Chi più di te può sapere cosa è meglio per te! Segui il suggerimento di ciò

che ti fa stare bene.

La cesta

Adesso verifica un altro aspetto, quello della responsabilità. Significa essere certi di quello che proviamo, avere ben chiaro la natura della nostra ispirazione e da dove proviene. Rappresenta ciò che il nostro cuore desidera realizzare, dunque è necessario essere completamente responsabili per supportare il nostro percorso. Assumerci la responsabilità ci donerà libertà.

Quale responsabilità mi assumo vivendo la mia ispirazione?

Ne sono pienamente consapevole?

Come mi fa sentire?

La Fiamma

Ora prendi in considerazione quello che può costituire la forza propulsiva della tua ispirazione. Come hai potuto leggere nella prima parte del manuale, sono due le forme di spinta collegate a questo aspetto: desiderio e paura. Valutale per capire meglio la forza di cui dispone la tua ispirazione, comprendendo le emozioni che si trovano all'interno delle tue spinte. Sarà un attingere forza dalla forza e compiere un'esperienza nell'esperienza.

Comincia dagli aspetti legati al *desiderio*. Se sai già quali sono non dovrai fare altro che trascriverli sentendo quali meravigliose sensazioni ti donano, altrimenti se credi che ci siano degli aspetti che non sono ancora del tutto emersi, puoi rivolgerti le semplici domande che trovi di seguito e lasciare che ciò che desideri affiori spontaneamente. In questo puoi avvalerti anche di una musica particolare, che ti aiuti a stimolare le sensazioni e attingere al tuo potere interiore.

Che cosa voglio?

Come mi fanno sentire questi desideri?

I sentimenti che provi pensando ai tuoi desideri sono molto importanti, perché sono come un combustibile che, ardendo dentro di te, ti fornirà la spinta necessaria a far volare la mongolfiera. Se provando le sensazioni positive riguardo ai tuoi desideri, senti come una spinta dentro, allora lasciati andare e, aiutato dalla musica, salta e grida di gioia!

Ogni tanto fermati ad assaporare tutto il buono che c'è in te, che ti viene donato dalla mongolfiera. Contempla sia le grandi che le piccole sensazioni, rammenta ciò che ti fa sentire bene e stai con questi pensieri.

Prima di affrontare le domande relative alle paure, è bene comprendere come esse abbiano in sé un desiderio, immaginandole come facce della stessa medaglia. Per far questo è importante innanzitutto accettare le nostre paure, in questo modo le potremo ascoltare e considerarle come *consulenti*.

Per ascoltare il significato delle nostre paure avvaliamoci della spiegazione seguente:

se abbiamo paura di esprimere il nostro amore, questo ci dice che il nostro desiderio è amare. Se ci diamo la libertà di provare questo sentimento e magari esprimerlo, dando la libertà di scelta a chi ci rivolgiamo, allora arriveremo alla verità, che per noi vale a dire "io amo", "io sono amore", cioè sono una persona piena di amore, non piena di paure.



Liberare le paure ci consente di far fluire le nostre emozioni, che altrimenti rischierebbero di rimanere bloccate e la loro energia resterebbe inutilizzata.

Adesso testa le tue paure per sentire il potenziale che sono in grado di sbloccare.

Se vuoi, puoi utilizzare una particolare musica che in te evochi sentimenti collegati alle paure, giusto per sentirli. Ascoltali, lascia che ti comunichino il loro messaggio. Accetta quello che vogliono dirti.

Quindi chiediti:

Qual'è o quali sono le mie paure?

Poi passa alla domanda inerente i desideri e chiaramente serviti di un altro tipo di musica, una di quelle epiche che sono in grado di scuotere i sensi e risvegliare l'ardore.

Quindi rivolgiti la domanda:

Qual'è o quali sono i desideri che si celano nelle mie paure?

Che emozioni sto provando? Come mi sento?

Aiutati anche per mezzo della libertà:

Qual'è la libertà che posso dare all'interno del mio desiderio?

E adesso scopri qual'è la verità riguardo al tuo desiderio:

Qual'è la verità all'interno del mio desiderio?

Chi sono veramente?

Come mi sento adesso?

Quali sono le mie percezioni?

Conserva ciò che hai provato, custodiscilo dentro te per attingervi quando vorrai! Questo è il tuo propellente, il combustibile per far innalzare la tua mongolfiera!

Le Funi

Passiamo ora alla fiducia.

Possiamo pensare alla fiducia come a qualcosa che ha a che fare

con il credere in ciò che facciamo. Potremmo anche usare l'espressione:

“So quel che faccio” ed è così, poiché vivendo l'ispirazione saremo come illuminati sui nostri propositi.

Però potrà capitare che si presentino risvolti a noi sconosciuti e ai quali non pensavamo. Ciò potrebbe minare la nostra fiducia, ma se guardiamo attentamente, può darsi che ciò che accade faccia più al caso nostro di quello che credevamo. Questo se confidiamo in un'Energia d'Amore che ci assiste lungo il viaggio, e che dispone per noi le situazioni migliori, al fine di raggiungere le mete che desideriamo. Dunque una fiducia data, non solo dalla nostra fiamma, ma anche da una visione d'insieme –un disegno più grande- che ci porta a costruire una fiducia solida ed elastica allo stesso tempo.

Quando non riusciamo a coltivare il desiderio possiamo divenire facile preda dello sconforto e della sfiducia e quindi più inclini a deprimerci e non riuscire più a vedere le possibilità a nostra disposizione. Ricordandoci dell'Energia d'Amore –di cui siamo fatti e da cui proviamo- pronta a cooperare con noi per far sì che si realizzi ciò che desideriamo, possiamo sollevarci nei momenti più difficili.

Cos'è per me la fiducia?

Considera anche che la fiducia è un affidarsi a quelle che sono le emozioni date dai nostri desideri, unite ad un cooperare con l'Energia che collabora con noi. Per questo le funi saranno pronte a tendersi al verificarsi di situazioni, che lì sul momento possiamo non spiegarci.

Sento di avere fiducia in ciò che voglio fare?

Quando sento la fiducia in me, avverto come qualcosa che mi accompagna nel mio viaggio?

Mantieni la tua fiducia in ciò che senti e per cui ti sei messo in viaggio. Mantienila sempre ed arriverai.

Il Pallone

L'identità della nostra ispirazione è un po' il contenuto di essa, è ciò che vogliamo svolgere, mettere in pratica e vivere. Il pallone è costituito da virtù ed emozioni quali: Passione, Amore, Entusiasmo, Libertà, Apprezzamento ,etc. Qualora non avessi chiara la tua identità, prova a pensare a quello che senti, ciò che ti dà, i desideri che accende in te. Puoi abbinarvi anche dei colori, ti serviranno alla fine per disegnare la tua mongolfiera.

Quanto ho chiara l'identità della mia ispirazione? Perché?

Se per caso non dovessi avere chiara l'identità, pensa che ognuno ha la sua mongolfiera e quindi la sua identità. Non c'è una migliore di un'altra, esiste solo la varietà.

Metti una bella musica e fai conto di trovarti in procinto di salire a bordo della tua mongolfiera, chiudi gli occhi, senti il vento che ti accarezza il volto, assapora questa gioia delicata, immagina di guardare fiero il tuo pallone, chiediti:

Quali sono le risorse che tingono il mio pallone? Quali le virtù che porto con me?

Come mi sento?

Quali sono le emozioni che scaturiscono dall'identità della mia ispirazione?

Di quali colori tingerò la mia mongolfiera?

GRIDA LA TUA GIOIA!!!



Fine anteprima

Indice

La mongolfiera

La mongolfiera

Valori e modi di utilizzo della mongolfiera

Avvistamento mongolfiera

Gradualità di avvistamento

Voglio veramente questa mongolfiera?

Non riesco a vederla

Non ho accesso alla mongolfiera

Schede di esercitazione I

Progettazione e allestimento

Progettazione e allestimento

Componenti della struttura

Le zavorre

La cesta

La fiamma

Le funi

Il pallone

Schede di esercitazione II

Piano a terra

Piano a terra

I tre oggetti

I tre principi

Schede di esercitazione III

Piano in volo

Piano in volo

Accoglienza

Ragionevolezza

Gradualità

Assetto di guida

Volo libero

Panorama

Stupore, ascolto, contemplazione

Schede di esercitazione IV

Le fasi dell'ispirazione

Le fasi dell'ispirazione

Scheda di esercitazione

Poster

Diario di bordo