

CRISTIANO DEVAN AVESANI



Le farfalle nello stomaco

DIPINGI IL QUADRO
DELLA TUA VITA IN 28 GIORNI

PREFAZIONE

*La mia vita è un miracolo continuo.
Non passa giorno in cui non ne accada uno.*

(Crisdevan)



Se ti svegli la mattina senza farfalle nello stomaco, elettrizzato ed entusiasta per il nuovo giorno che sta per iniziare, sei davvero nei guai amico mio perché significa che stai vivendo la vita di qualcun altro.

Sentire le farfalle nello stomaco è un po' come essere innamorati, ed essere innamorati è la cosa più bella che possa capitare a un essere umano.

Innamorarsi di una persona, di un modo di essere, di un lavoro, di un pensiero, di un'idea, di una visione, innamorarsi di sé: questa è la chiave che ti permetterà di prendere per mano quei sogni che avevi da bambino e realizzarli con la forza di tutto l'amore che ti permetterai di donare.

Questo straordinario pianeta che ci ospita non aspetta altro che accogliere le tue visioni, i tuoi sogni, quel modo di vedere le cose che appartiene solo a te e solo a te è stato dato. A questo punto mi potrai dire che è facile parlare e già sento il ribollire tronfio delle scuse che scoppiettano nel tuo stomaco, le cui incandescenze risalgono dall'esofago per fuoriuscire dalla tua cavità orale, scoreggiando pessimismo e lamento. Non perdere tempo: le conosco tutte e sai perché? Perché in questi anni le ho esplorate in lungo e in largo, sperimentate come fossero mie protesi esistenziali, lasciando a esse il potere di ammorbare il mio cielo, oscurare i miei sogni, mortificare i miei aneliti d'amore e di libertà. In fondo, sai, sono le stesse balle che ci raccontiamo tutti e che, ancora adesso, il mio ego scalciante come uno stallone in calore cerca di strofinarmi addosso, fingendo siano carezze materne, come se io fossi ancora lo stesso fesso di un tempo.

Questo libro è un Diario dell'Anima in cui ho raccolto esperienze, esercizi, tecniche, riflessioni, pratiche che mi sono state trasmesse dai grandi maestri che ho incontrato in più di 20 anni di formazione, ricerca, divulgazione ed esperienza clinica nel campo della medicina naturale, bioenergetica, life coaching e massoterapia. Una saggezza che voglio condividere con te, semplicemente per darti una vera e potente opportunità: aiutarti a dipingere il quadro della tua vita attraverso i tuoi veri talenti e far diventare la tua vita un vero capolavoro. La struttura di questo libro è un diario giornaliero di 28 giorni in cui ci terremo compagnia, mi siederò a fianco a te e ascolterò i tuoi sogni, i tuoi desideri, le tue ambizioni, le tue visioni, le tue paure e insicurezze. La tua storia! L'ho scritto proprio per te, perché credo ciecamente in te. Non temere se non riuscirai a fare 28 giorni di seguito, non è una condizione obbligatoria. Puoi prenderti del tempo tra un giorno e l'altro. Ciò che ti chiedo è di arrivare alla fine del viaggio perché sarà il primo passo per trasformare davvero la tua vita!

Forse ti sarai chiesto molte volte come riuscire a trasformare la tua passione, il tuo talento e le tue potenzialità nella tua vera ragione di vita, da quando ti svegli a quando vai a letto. Trasformare, in buona sostanza, il tuo talento nel tuo vero lavoro. Probabilmente ci avrai provato molte volte e tutti i tuoi tentativi sono stati fallimentari e ora ti sono rimaste tra le mani solo rabbia e frustrazione. Oppure, chissà, non ci avevi mai pensato. In entrambi i casi, ciò che ora ti chiedo di fare è rallentare, fermarti un attimo e fare un bel respiro. E mentre respiri lascia andare la masturbazione mentale – fedele compagna di una vita – e possibilmente anche quella manuale/digitale che poi ti vengono le occhiaie. Ti voglio fare una domanda che a suo tempo era stata posta anche a me: vuoi continuare a fare la comparsa, continuare a lamentarti di ciò che non va nel mondo e vivere costantemente in reazione come un robot oppure vuoi prendere in mano la tua vita, diventare il tuo capolavoro, il capitano della tua anima e vivere davvero questa vita da protagonista?

Domanda retorica? *Forse sì forse no*. In un certo senso, se hai visto il film *Matrix* – e questo sì che è certamente retorico chiedertelo – è un po' come scegliere tra *Pillola Azzurra* e *Pillola Rossa*. Come Morpheus ti invito a scegliere liberamente:

- *Pillola Azzurra* e ritorni alla vita di sempre, quella che conosci, quella che ti fa cagare, ma nonostante tutto rappresenta la tua sicurezza, il tuo habitat naturale di perdente, di schiavo; una quieta e beata vita da morto. Perché di questo si tratta.
- *Pillola Rossa* invece lasci il porto sicuro per avventurarti come un pirata impettito e fiero a bordo della *Perla Nera* verso mari sconosciuti e orizzonti inesplorati.

Questo diario di bordo sarà la tua bussola e la tua carta nautica, ti aiuterà a trovare i tuoi veri talenti, usarli, svilupparli ed esprimerli al 100% facendone diventare la tua sola, entusiasmante e unica ragione di vita.

Non sei uno schiavo e tantomeno un perdente, ti sei solo abituato a identificarti come una vittima, acconsentendo a programmi che altri hanno deciso per te. E lo so quanto possa essere frustrante, lo so quanto vorresti spaccare tutto e ridurre ogni cosa a brandelli, prendere un lanciafiamme e fare carbonella di umano per la prossima pasquetta. Sai quante volte è capitato a me? E sai quante volte mi sono dato per spacciato, mi sono trovato senza un soldo, senza lavoro, senza amore, soprattutto per me stesso, con un senso di soverchiante fallimento che ottenebrava i miei occhi di tristezza e impotenza.

Che fare allora? Te lo spiegherò in questo libro, giorno dopo giorno. Ricordati che hai un potere immenso e tutto ciò che ti è successo nella vita è tutto ciò che ti serve per diventare il tuo Eroe! Sei qui per questo. Sei fatto a immagine, somiglianza e della stessa sostanza di Dio. Lo sai che significa questo? Che hai lo stesso potere del tuo creatore. Non lo sprecare dentro pigiamoni di flanella, facendo zapping su Sky e sognando di diventare influencer dell'Ok! Task. Destati, anima meravigliosa, è ora di sbarazzarti delle tue paure e reclamare i tuoi tesori sepolti. Sei potente oltre ogni immaginazione. Arrenditi al tuo potere infinito, risorgi in tutta la tua divina bellezza e diventa ciò che già sei in Natura.

La qual Natura
[come devi sapere] non è altro che
Dio nelle cose.
(Giordano Bruno)

CONSIGLI PER GLI ACQUISTI



Per utilizzare al meglio questo diario e tutti gli esercizi, le pratiche e i giochi proposti per aiutarti a esprimere e sviluppare i tuoi talenti e le tue potenzialità, ti consiglio di andare a comprare questi fondamentali oggetti:

- **QUADERNONE.** Deve essere il più bel quadernone della storia: devono piacerti i disegni e i colori sulla copertina, darti belle sensazioni nelle mani mentre lo sfiori, lo accarezzi. Deve piacerti persino il suo profumo! Dopo averlo acquistato, in prima pagina scrivi in grande e in bella calligrafia:

SONO L'ARTEFICE DEL MIO SUCCESSO. IL CAPITANO DELLA MIA ANIMA

- **POST IT.** Una bella scorta di post-it di vari colori.
- **LAVAGNA MAGNETICA.** Pennarelli lavabili per scriverci sopra e tante calamite. In alternativa puoi comprare un pannello di sughero con le puntine da disegno, oppure, se sei un nostalgico, una lavagna nera su cui potrai scrivere con i gessi colorati.
- **MATITE E PENNARELLI COLORATI.**
- **QUADRI.** Almeno cinque quadretti trasparenti con le clips formato A4 e almeno tre quadretti trasparenti con le clips formato A2

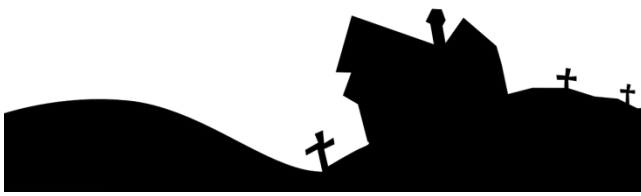
MORIRE PER VIVERE

SETTIMANA 1

Day 1

*Quello che il bruco chiama fine del mondo,
il resto del mondo chiama farfalla.*

(Lao Tze)



Felice di trovarti qui in questo **Day 1**. Oggi faremo una cosa che avresti dovuto fare molto tempo fa: morire. Ti do quindi il benvenuto al tuo funerale. Sorpreso? Per la

cerimonia funebre più solenne e pomposa della storia voglio proporti il *Requiem* di Mozart come sottofondo. Vivere un orgasmo prima dell'estremo saluto credo sia il modo migliore per andarsene, non trovi anche tu? Ovviamente confido nel fatto che i tuoi sfinteri del piacere non si esaltino con la compilation delle migliori esibizioni di X-Factor o per l'ultimo album di Sfera Ebbasta, con tutto il mio più commerciale rispetto.

Perché iniziare da un funerale? È evidente che prima di vivere – vivere davvero, intendo – e far diventare la tua vita un vero capolavoro è necessario che ti sbarazzi di quello che credi e pensi di essere, dei tuoi legami, delle tue inutili convinzioni, di tutto ciò che non è autentico. *L'intelligenza olistica* lo chiama il tuo “*Non sé*”, tutto ciò che non ti appartiene, tutto ciò per cui la tua crescita è stata così lenta e faticosa. Non temere di sbarazzartene. Non sei tu, in fondo. Lo sai benissimo, da molto tempo ormai. Impara a lasciare andare. Lo so che non è lì che tu vuoi stare, non aver paura: lascia andare e seguimi.

Lascia tutto e seguimi

(Mc 10, 16-30)

Ricordati che tutto ciò che trattieni ti sta trattenendo dall'essere veramente te stesso e perdonami se mi viene un pochino da ridere nello scrivere queste parole, e sai perché? Perché la cosa buffa e paradossale è che fondamentalmente stai già vivendo una vita da morto e ciò che ti fa credere di essere vivo è semplicemente un'illusione, una suggestione, una sorta di stato ipnotico a cui ha acconsentito di esistere. Sei in prigione senza rendertene conto: *“Una prigione che non ha sbarre, che non ha mura, che non ha odore. Una prigione per la tua mente”*.(cit. dal film Matrix)

***“Nessuno è più schiavo di colui
che si ritiene libero senza esserlo”***

(Goethe)

Il punto è, amico mio, che credere di essere vivi non basta per vivere. La vita, quella vera, è molto lontana dal semplice saper stare al mondo e sono certo, perché personalmente l'ho sperimentato molte volte, che tu non stai vivendo la vita che vuoi, lontanissimo dal godere di questa esistenza in modo pieno e totale, con le farfalle nello stomaco.

“Vivi una vita di quieta disperazione”

(H.D. Thoreau)

Lo so, non è facile. Tendiamo tutti a opporre una certa resistenza al lasciare andare qualcosa, anche se quella cosa ci fa soffrire e ci logora. L'aspetto tragico che rende la faccenda ancora più pesante è che più si va avanti con l'età, più è peggio, perché ognuno di noi ha una certa difficoltà a lasciar andare il passato e resta tenacemente aggrappato ai propri ricordi, soprattutto a quelli più dolorosi.

Con il tempo e dopo le innumerevoli volte in cui ho sbattuto la testa contro il muro e sono caduto rovinosamente, ho capito che il lasciare andare è l'unica cosa da fare, a meno che tu non voglia morire lentamente e miseramente, come del resto facciamo tutti, senza aver almeno una volta provato a vivere al 100% la tua vita. Che gusto c'è a sopravvivere per

un'intera esistenza senza mai aver provato a vivere davvero la vita, senza averla mai sentita esplodere nel petto? Che gusto c'è a vivere senza sentire le farfalle nello stomaco?

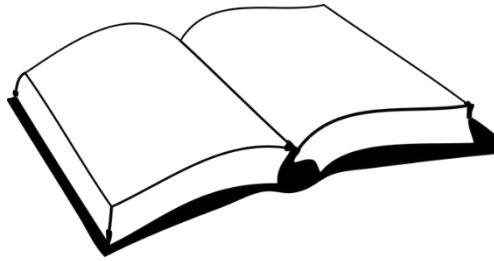
Il tema della morte coincide, in realtà, con il tema dell'amore. Lasciar morire parti di noi che non ci appartengono, infatti, crea spazio per far entrare più luce, più aria, più amore. È un po' come svuotare l'armadio. Come credi possano starci nuovi vestiti se è tutto intasato, tarme comprese? Una fantastica terapeuta, Eugenia Ortolani, esperta in costellazioni familiari ripeteva spesso che *"Dove non passa la rabbia, non passa nemmeno l'amore"*. Il concetto è uguale. È necessario fare spazio! Curiosamente la parola Amore deriva da *A-Mors* che significa *non morte*, cioè vita. L'amore è vita! Chi ama vive, da vivo. Chi non ama vive lo stesso, ma da morto. Pensi di essere vivo e di amare, ma in realtà stai solo facendo un'esperienza di un sottoprodotto della vita e dell'amore. La lezione più bella del lasciare andare è quella di lasciar morire quelle parti di noi che non ci appartengono più e quindi alleggerire il nostro peso e fare spazio.

***"L'amore è l'unica forza che può davvero
trasformare la tua vita
e l'amore è ovunque,
l'amore è tutto e in tutti."***

(Crisdevan)

È tempo di lasciare andare, è tempo di morire, come cantava Lucio Battisti. La cerimonia funebre che ti propongo durerà tre giorni. Questo è il tempo in cui la tua anima aleggerà sul tuo corpo per fare un *rewind* (attraverso lo spirito) dell'esistenza appena conclusa e preparare la prossima vita. Ciò che ti sto chiedendo è di anticipare ciò che farai. Ti sto offrendo una sorta di aperitivo: *un aperitivo con la morte*. Te lo offro senza timore, tanto ormai si sa, non è mai tornato nessuno a lamentarsi. In questo Day1 ti chiedo di fare un esercizio molto semplice e molto efficace per fare il primo passo verso il cambiamento: scrivere la tua autobiografia!

LA MIA AUTOBIOGRAFIA



Come scriverla:

- Se sei una persona che parla e scrive molto, scrivi la tua vita in **venti righe**
- Se tendi a essere riservato e timido, scrivi la tua autobiografia senza badare alla lunghezza. Per esempio puoi dividere la vita in periodi, creandoti così una struttura di riferimento, e raccontare tutto ciò che ricordi o che ti ha colpito da zero a cinque anni, da cinque a dieci, da dieci a quindici e così via (puoi fare anche da zero a sette, da sette a quattordici ecc.)
- Ricordati che hai disposizione un solo giorno.

Scrivere l'autobiografia è un ottimo modo per voltare pagina, considerare ciò che è stato, ricordarlo, osservarlo senza giudizio e lasciarlo andare. Lasciare andare è fondamentale e significa semplicemente non rimanere ancorati e attaccati a punti di vista, emozioni, sensazioni, idee, giudizi. Ti svelo un segreto: non sei gli eventi che ti sono accaduti, non sei quelle emozioni, quelle idee e nemmeno quei giudizi. Ciò che hai vissuto sono semplicemente esperienze che hai scelto di vivere per comprendere meglio la tua origine divina, fatta della stessa sostanza dell'amore. Gli accadimenti della tua vita sono tutt'al più abiti che hai scelto di indossare per imparare meglio come si fa ad "amare", ma non sei tu. Quando scrivi la tua autobiografia ricordati di entrare in uno spazio di accettazione e perdono, benedici ciò che è stato, ringrazialo, respira e lascia andare. Ricorda che tutto ciò che è accaduto ti ha permesso di diventare la persona che sei ed ora hai l'opportunità di fare un ulteriore passo avanti e iniziare davvero a dipingere il quadro della tua vita.