

## L'Auto-Osservazione

Rispondendo ad un post su facebook dove si parlava di dover cadere e rialzarsi continuamente mi son chiesto... ma perchè la gente deve credere a queste cavolate? perchè la gente deve convincersi che per forza di cose la vita deve essere un continuo cadere e rialzarsi?

io so che non è così, so che non è vero.

cadere e rialzarsi vuol dire solo che non si è ascoltato (non si è dato ascolto al) il nostro bambino interiore

**ogni volta che non lo ascoltiamo o peggio, ogni volta che interpretiamo male un suo messaggio noi cadiamo in un errore, ma questo non è un male necessario, assolutamente no, chi ci crede è un criminale verso se stesso.**

Il dover cadere e rialzarsi continuamente è vero e reale solo fino a quando non avrai preso totalmente in mano la tua vita con una vera autentica e costante **capacità di presenza a te stesso**, ci saranno sempre cadute e risalite ma... **non è vero che dovrà per forza essere sempre così.**

una tecnica per uscirne c'è, ma non è realmente una tecnica.

è l'**Auto-Osservazione** costante, sincera, totale, dei propri pensieri che poi non è altro che...

**il classico qui e ora.**

### **Cosa succede**

**Succede**, come tutti sappiamo, **che i pensieri zavorra** che abbiamo quotidianamente **creano due problemi**

**il primo**, il più evidente è che **dirottano la nostra energia e quindi la nostra vita** verso cose che mentalmente non vogliamo

**il secondo problema è che sottraggono energia vitale e creatrice ai pensieri e alle cose che (mentalmente) vogliamo.**

**Ma cos'è l'auto-osservazione dei propri pensieri?**

**Come si fa? Come si arriva ad osservare i propri pensieri superflui?**

**Quando va fatta l'auto-osservazione?**

**Ma cos'è l'auto-osservazione dei propri pensieri?**

**L'Auto-Osservazione è, appunto, l'osservazione di cosa**

**si sta pensando mentre facciamo le nostre cose**

**quotidiane.** Mentre ti lavi il viso, senti? ti rendi conto

dell'acqua che ti scorre tra le mani? Il suono dell'acqua?

Della morbidezza o secchezza della schiuma del sapone

che usi? Ti rendi conto della morbidezza o secchezza

dell'asciugamano che usi?

**Ti rendi conto di quel che succede in quei minuti?**

O sei totalmente immerso in quel che devi fare dopo aver

finito di prepararti?

Questo sarebbe poi il male minore... perchè, la maggior

parte delle volte, ti accorgerai che non pensi nemmeno a

quel che devi o vuoi fare, ma a cose totalmente diverse,

cose che proprio non riguardano la giornata che ti appresti

**ad affrontare o ancora peggio del peggio... pensi a tutto  
quel che in questa giornata tu proprio**

**NON VUOI CHE ACCADA...**

Chi ha letto almeno un solo libro sulla Legge di Attrazione  
avrà già capito che sta facendo solo il peggio del peggio  
per se stesso.

**L'Auto-Osservazione dei propri pensieri è la capacità di  
sentire questa voce interiore, questo chiacchiericcio  
mentale quotidiano, è la capacità di rendersi conto che  
non stiamo attenti al momento presente, che stiamo  
sprecando energie mentali in qualcosa che non  
riguarda ciò che stiamo facendo adesso, in questo  
momento...**

Adesso per esempio, mentre stai leggendo, stai pensando  
solo a queste parole? O stai osservando se è stato  
sbagliato un congiuntivo o una virgola o chissà cos'altro?  
Stai pensando a chi è questo matto che ti scrive? stai  
ascoltando il cuore che c'è in queste parole e magari  
cercando di "sentire"... e comprendere?.

**L'Auto-Osservazione è la capacità di rendersi conto di cosa altro pensi, oltre quel che serve pensare nel momento presente, non è un modo per fermare letteralmente i pensieri, ma porterà a pensare solo al momento presente, al qui e ora, sempre ricercato dai mistici di tutti i tempi, ma forse mai compreso davvero da tutti i loro seguaci, proprio perchè l'han fatto passare per un qualcosa di... mistico.**

**Come si fa? Come si arriva ad osservare i propri pensieri superflui?**

**Ci possono essere moltissimi modi per arrivare ad osservare ciò che si sta pensando al di fuori di quel che serve pensare nel momento presente.**

Sarebbe buona cosa che ognuno si trovasse il suo modo personale.

**Io ho iniziato con un sassolino messo in tasca, ogni volta che mettevo le mani in tasca, sentivo questo oggetto estraneo e mi ricordavo che, in quel momento dovevo rendermi conto di cosa stavo pensando, semplicemente**

vedere i pensieri che avevo in quei momenti. Non giudicarli, non modificarli, non cacciarli via, non spaventarmene, non fare null'altro che rendermene conto, **rendermi conto se, erano pensieri coerenti con quel che stavo facendo o che dovevo fare, oppure se erano "semplici" e inutili... o dannosissime... zavorre mentali.**

**E' utile, almeno all'inizio, non modificare i pensieri,** perchè, così, vedremo come loro generano qualcosa nella nostra vita, vedremo la correlazione di quel che pensiamo con quel che ci accade, avremo quella che io chiamo...

### **la prova di San Tommaso.**

metteremo per ancora un pò di tempo le nostre dita nelle piaghe prodotte dai nostri pensieri spontanei e incontrollati, ci accorgeremo della realtà delle cose, questo ci darà la fede nel fatto che tutto dipende da noi, ci darà la forza successiva con "prova provata" che è bene davvero stare attenti a ciò che si pensa.

**Col tempo però ho affinato la mia ricerca e sono arrivato ad un'altro modo più efficace e addirittura immediatamente benefico per la salute, l'osservazione del respiro, del mio respiro.**

**Lo stesso sassolino aveva cambiato significato**, da quel momento l'ho delegato a... **sassolino del respiro.**

Ogni volta che mi capitava di mettere le mani in tasca e di sentirlo tra le dita, mi fermavo per **10/15 secondi**, **semplicemente ad osservare il mio respiro.**

Osservazione semplice, fluida, limpida, senza nessuna forzatura, senza nessun controllo, senza nulla di nulla, solo osservazione con però alcuni "**particolari chiave**" importanti che sono venuti con il tempo.

**È bene osservare il proprio respiro come quando osservate il respiro di un bambino che dorme.** Con la stessa emozione di base, con la stessa emozione che vi susciterebbe **un bambino che dorme.**

**Questo produrrà tre effetti importanti.**

**Il primo sarà un miglioramento della respirazione, in modo spontaneo, voi imparerete a respirare meglio e questo vi darà anche più "energia per fare".**

**Il secondo è che voi finalmente avrete compreso che state osservando il vostro bambino interiore**

**il terzo effetto importante è che sarete entrati in sintonia, con il vostro bambino interiore perchè per la prima volta, voi state comunicando con lui nel suo linguaggio... siete scesi al suo livello di comunicazione, siete entrati in contatto con Lui al suo livello.**

**Lui se ne accorgerà e non tarderà a manifestarvelo.**

Chi ha definito il nostro inconscio come, "**il nostro bambino interiore**", ha avuto una intuizione stupenda perchè **in questa definizione c'è tutto il necessario per comprendere il proprio inconscio.**

Tu, prendilo in considerazione come un bambino e rispettalolo come tale, **dagli l'amore che daresti ad un bambino, dagli le attenzioni che ogni bambino richiede e sarai presto in contatto con lui, con il tuo inconscio, con il tuo bambino interiore.**



**Mentre tu osservi il tuo respiro con quello stato d'animo di una mamma o un papà che osserva il respiro del suo bambino che dorme, tu ti sentirai già bene, è il tuo inconscio che si è sentito finalmente ascoltato e, ben presto ti ricambierà il favore aiutandoti nelle intuizioni sempre più frequenti, sempre più chiare, sempre più centrate.**

**Sarà lui, quel piccolo immenso genio interiore che tutti abbiamo, a guidarti verso una auto-osservazione sempre più centrata, sempre più mirata, sempre più efficace verso te stesso.**

**Con l'osservazione del respiro noi andiamo ad invertire la direzione dei nostri pensieri, dall'osservare verso l'esterno, dall'osservare come reagisce il mondo cominceremo ad osservare come noi stessi reagiamo al mondo, come noi generiamo ciò che ci succede, come noi... e sottolineo COME noi **CREIAMO** o **SCEGLIAMO** il mondo che ci circonda.**

E qui c'è un'altro passaggio nel passaggio...

**Fino a quando tu hai tantissimi pensieri zavorra, stai disperdendo** (come abbiamo già detto) **le tue energie** e non ne avrai mai abbastanza per creare, in realtà **avrà solo possibilità di scelta tra quel che c'è**, che già non è poco (a rendersene conto però!) ed è comunque il primo passo, ma **quando avrai centrato i tuoi pensieri solo** su quel che ti serve **nel momento presente**, senza zavorrarti la mente inutilmente, tu avrai a disposizione moltissima più energia e, quella energia in più potrai finalmente cominciare ad usarla per... letteralmente creare il tuo mondo.

**Non avrai spìù solo la possibilità di scelta ma anche quella di creazione.**

Quando tu avrai dirottato dentro di te i tuoi pensieri, quando tu con l'esercizio dell'osservazione del tuo respiro avrai ri-orientato i tuoi pensieri dall'esterno di te stesso all'interno di te stesso, (un passaggio che avverrà inconsciamente, senza doversi sforzare grazie all'attenzione rivolta quotidianamente e spesso nella giornata al tuo respiro così come abbiamo detto prima, con tutte le attenzioni descritte)

quando tu avrai cominciato a vedere dentro di te in modo spontaneo (perchè sarà il tuo inconscio, il tuo bambino interiore ad attirare la tua attenzione, e soprattutto **il tuo amore riscoperto di padre e/o madre di te stesso** a darti questa volontà di attenzione a te stesso e ai pensieri e segnali che il tuo bambino interiore ti manda quotidianamente) tu avrai finalmente la possibilità di scelta dei tuoi pensieri, potrai finalmente scegliere che pensieri alimentare e quali invece lasciar morire lì davanti a te, spegnendoli, "semplicemente" senza dargli nessun valore e quindi nessuna energia.

L'hanno detto in tanti prima di me...

***"Dove va la tua attenzione, li scorre la tua energia".***

**Quando va fatta l'auto-osservazione?**

**Ovviamente sempre.** Non c'è un momento in cui non va fatta, **non c'è un momento in cui è utile pensare in modo inutile...**

**Ogni momento in cui pensiamo a cose non utili,** stiamo sprestando energie e possibilità di realizzare ciò che invece

vogliamo realizzare e, cosa peggiore... **stiamo forse alimentando qualcosa** di inutile e spesso dannoso, roba **che non vogliamo, roba che potrebbe realizzarsi nella nostra vita futura.**

Ma questo non è comunque un vero problema perchè, scoprirete che, dialogare con il proprio bambino interiore è semplicemente stupendo.

**Sarà Lui a farsi capire sempre di più, sarà lui a guidarvi verso altri modi per farsi comprendere sempre di più, sempre meglio, sempre più centrato, sempre più vicino.**

**Lui, è Te stesso, quella parte di Te che tu NON conoscevi.**

**Lui è quello che comanda sempre e comunque, Lui, il tuo bambino interiore, che tu lo voglia o no, è quello che ha deciso dove dovevi arrivare e, il punto in cui ti trovi ora, è opera di un misto tra, ciò che lui voleva realizzare ed i problemi che la tua mente con il tuo ego con i tuoi sogni indotti dall'ambiente, dalla pubblicità e quant'altro ti hanno spinto a mettere in contrasto con il suo volere... ma alla**

**fine... se non ci stai bene nel mondo che vivi e nelle emozioni che vivi, sta tranquillo che è sempre e solo per opera vostra, tua e del tuo inconscio...**

**e, delle vostre incomprensioni.**

Quel che devi comprendere adesso è che comanda lui, tu puoi comunque raggiungere un accordo o puoi ascoltarlo finalmente in modo fluido e libero, ma non illuderti di poter portare avanti solo i sogni del tuo ego o "della pubblicità del momento", quel che è giusto per te, lo sa Lui, tu, solamente in quel che Lui vuole per voi, troverai finalmente la tua totale realizzazione.

**Però ricorda che è un bambino**, per quanto geniale sicuramente è, rimane comunque un bambino, o meglio, è la parte di te, che è rimasta indietro nel tempo, che è rimasta bloccata in certe emozioni del passato, quelle cose che la moderna psicologia giustamente chiama,

**"credenze limitanti".**

Ogni emozione che abbiamo vissuto e non abbiamo metabolizzato nel giusto modo nel nostro passato è rimasta bloccata al momento dell'evento, la maggior parte delle emozioni bloccate (credenze limitanti) "si sono incastrate" nell'età che va fino ai 13 anni, poi abbiamo solo ripetuto quelle emozioni, abbiamo solo ripetuto quegli schemi mentali che ci siamo fatti a quell'età, con tutti gli adattamenti

del caso che si sono evoluti con l'età e le esperienze, ma fondamentalmente, a livello emozionale, abbiamo continuato a ripetere sempre e solo lo stesso schema mentale emotivo bloccato a quell'età dell'incomprensione di quella determinata emozione.

Il nostro inconscio è quella parte di noi che non ha superato un (in realtà tanti) piccolo o grande trauma del passato e che ci tiene inchiodati a quella emozione male interpretata in quell'epoca, in quel momento, in attesa di una comprensione, di un'attenzione, di una spiegazione razionale o razionalizzabile.

Per superarla bisogna tornare indietro, a quell'evento, rivederlo oggi, con la maturità che abbiamo acquisito oggi, vedere come è andata realmente la cosa, vedere anche le motivazioni dell'altro o dell'evento a cui abbiamo legato o dato la colpa dell'emozione bloccata (perché male interpretata in quanto a quell'età non avevamo tutti i mezzi cognitivi e conoscitivi per comprendere la realtà delle cose).

Basta pensare che lavorando su queste cose, i migliori psicologi sono concordi nel dire che il più frequente blocco infantile ce determina credenze limitanti è il senso di abbandono, il trauma da abbandono...

La maggior parte delle volte, da ipnosi regressiva o da test kinesiologici ben strutturati e mirati, si è arrivati a scoprire che erano motivi davvero stupidi, ma momenti particolari che per un bambino sono stati interpretati così, interpretati come un abbandono. Per esempio, il primo giorno di asilo è per moltissimi bambini letteralmente traumatico in questo senso, una grandissima quantità di traumi da abbandono è proprio riferito al primo giorno di asilo, è chiaro che il bimbo non è stato realmente abbandonato, quello era un passo

che adesso, da adulti noi vediamo come una cosa necessaria per crescere, per imparare a socializzare, per uscire dal guscio della famiglia, ma il bambino di 3/4 anni di allora non l'ha capito e quella emozione, l'ha bloccata, rivivendo ogni volta che si presentava qualcosa che risuonava più o meno simile a livello emotivo... come un abbandono. Ma tutto questo, ovviamente, in modo inconsapevole.

Bene... era solo un esempio tra mille, non andiamo oltre con questo e ritorniamo solo alla Auto-Osservazione dei propri pensieri.

**Imparando ad osservare i propri pensieri** in quel modo come abbiamo detto, **con l'osservazione accorata e amorevole del proprio respiro** si può finalmente ristabilire un contatto con il nostro bambino interiore e da lì succederanno poi delle cose che ci porteranno costantemente sempre più vicini a Lui, vicini al nostro inconscio e vicini all'osservazione sempre più costante dei nostri pensieri ma in modo finalmente spontaneo.

Questo ci guiderà verso metodi o guide o libri o istruttori o corsi specializzati o comunque qualcosa che per noi sarà utile ad affinare questa comunicazione, ma sarà Lui a guidarci verso il metodo ideale, io qui posso solo anticipare che è comunque bene evitare tutti quelli che considerano il nostro bambino interiore come un animale da addestrare o un genio da mettere al nostro servizio mentale, ma

comunque, se si parte da questo punto di punto di vista, cioè dall'auto-osservazione, è molto improbabile che il vostro inconscio vi guidi verso qualcuno di quegli operatori così coercitivi.

A questo punto, quando avremo preso in mano totalmente la nostra vita, non ci saranno più sorprese brutte, ma solo belle sorprese.

Ci sarebbe da parlare di altro, cioè per esempio dell'Auto-Osservazione delle proprie emozioni, che è lo stadio successivo a quello dei pensieri, ma ne parleremo in un'altro scritto, forse in un libricino appositamente studiato per questo passo

Ovviamente, quando avremo raggiunto la totale presenza a noi stessi, la totale Auto-Osservazione, non è che finiranno tutti i problemi così in un solo giorno, è ovvio che tutti i problemi che ci siamo creati fin'ora devono ancora finire di fluire, è ovvio che quel che abbiamo pensato fino a ieri in modo sbagliato, ha generato qualcosa che dovrà per forza di cose materializzarsi nel corso dei giorni successivi ma, comunque, pian piano la vita comincerà ad acquietarsi, la vita si acquieta sempre di più, ci saranno ancora problemi residui, ma vedremo che avranno un impatto decisamente blando nella vita che seguirà, diminuiranno tutti i giorni fino a non essercene più. Il tempo necessario dipende da quanto ci siamo incasinati negli ultimi anni, da quanto ci siamo emozionati negativamente negli ultimi anni, da quanto siamo stati inconsapevoli negli ultimi anni.



**Con l'Auto-Osservazione dei tuoi pensieri tu avrai la prova del fatto che, tutto dipende sempre e solo dal nostro modo di reagire o di agire, se sai cosa stai pensando e facendo, se sai il perchè di quel che fai, allora tu sai cosa aspettarti... sempre... soprattutto quando ogni pensiero che ti è passato dalla testa, tu l'hai visto in faccia prima di mandarlo in giro per il mondo a trovare molecole di aggregazione ed energie per materializzarsi nel tuo mondo... con o senza il tuo consenso.**

Per ora, buona Auto-Osservazione e buon tutto.

Giuseppe Lembo