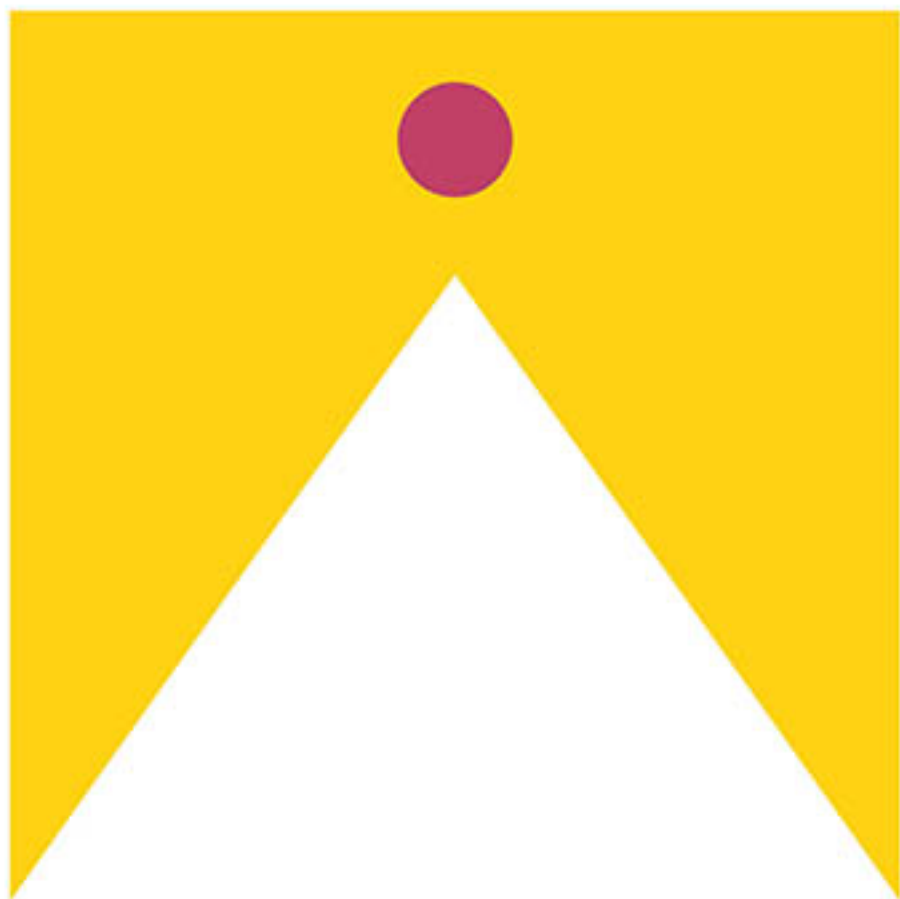


Gennaro Ponzo



MANUALE DI SVILUPPO PERSONALE

Come prendersi cura di Sè
ed aprirsi alla Consapevolezza



FONTANA
EDITORE

MANUALE DI SVILUPPO PERSONALE

*Come prendersi cura di Sé
ed aprirsi alla Consapevolezza*

Gennaro Ponzio



FONTANA
E D I T O R E

Titolo: MANUALE DI SVILUPPO
PERSONALE
Come prendersi cura di Sé
ed aprirsi alla Consapevolezza

Autore: Gennaro Ponzo

Formato: 17 x 24 cm

Pagine: 136

ISBN: 9788898750405

Pubblicato nel: 2017

Editore: Fontana Editore
Corso Ausugum, 98
38051 Borgo Valsugana (Tn) - Italy
info@fontanaeditore.com
www.fontanaeditore.com

Sommario

Introduzione	7
Prefazione	9
Agire per cambiare	11
Condizionamento	17
Il respiro	23
Meditazione e realizzazione	29
Ma che “Beep” significa illuminarsi?	35
Sviluppo personale: fondamento per la qualità della Vita	41
La Realtà e l’Energia	47
La Cura di Sé	53
Il Killer del lavoro su di Sé	57
Il Teatro interiore: la messa in scena della propria vita	63
Segreto e Potere del silenzio	69
Denaro e ricchezza	77
Fraasi significative che fanno crescere	85
Tu chiamale se vuoi emozioni	91
Stato di Flusso (Flow)	99
Fitness Spirituale: guardarsi dentro	105
Il Potere della visualizzazione Creativa	113
Gestalt Counselling, cos’è?	119
Un Antico Insegnamento da utilizzare oggi	125
Bibliografia	131

Giornata formativa gratuita

Grazie per aver acquistato questo libro.

Ti spiego in poche righe cosa puoi fare in questa pagina:

- Puoi iscriverti alla **Giornata formativa gratuita** che sarà organizzata in **Toscana**. Il giorno considerato è il sabato, dalle ore 10.30 alle ore 18.00 (un'ora di pausa per il pranzo). La data è da stabilire. Il numero di partecipanti è **max 21 persone**, per permettere una piena integrazione ed assimilazione del lavoro che verrà fatto. **I primi 21** saranno iscritti e informati fino alla partecipazione. Ci saranno **successive date** per permettere a tutti di partecipare.
- Puoi iscriverti e partecipare alla giornata gratuita, **solo se ti presenti** all'ingresso con il **testo acquistato** in formato cartaceo o ebook.
- Se non ti interessa partecipare alla giornata formativa, puoi comunque **iscriverti alla lista** e sarai **aggiornato** su tutte le iniziative.

Qui l'indirizzo della pagina:

<http://www.latuametamorfofi.it/giornata-formativa-libro/>

Il link breve:

<https://goo.gl/Nui25E>

A seguire il Qr Code:



Introduzione

Dott. Gennaro Ponzo Pensatore e scrittore. Sociologo, Counsellor Gestalt, Blogger, Trainer di Meditazione, Ricercatore Spirituale, Speaker radiofonico.

Il libro che mette in luce tutto il pensiero che nasce dal movimento creativo ineffabile del vissuto, esperito e affermato nel corso della trasmissione radiofonica “Ascoltiamo e Vivi Adesso”.

I pensieri contenuti in questo testo, sono il risultato di un processo vitale che nasce dall’esperienza viva enfatizzata e conclamata da Gennaro Ponzo a contatto con Kronos e guidato da “Thelema”, “Agape” e “la Presenza”.

I temi trattati sono l’esito della ricerca e sofferenza che ha generato il frutto in tutto questo, e sono una raccolta di alcuni degli argomenti trattati nella trasmissione radiofonica “Ascoltiamo e Vivi Adesso”, che va in onda su Radio La Buona Musica, una delle principali emittenti radiofoniche Web.

www.labuonamusica.altervista.org



Prefazione

Questo libro nasce con l'intento di diffondere informazione per valorizzare se stessi e lo sviluppo personale.

Oggi è importante dare spazio al proprio sviluppo personale, inteso come ambito da dedicare alla consapevolezza del potenziale dell'essere umano. Caduti i riferimenti di una vita segnata dalle istituzioni, dalla competizione e dal potere economico, oggi si va verso un nuovo mondo, fondato su valori condivisi, sul principio del partecipare, con lo scopo di creare insieme un mondo migliore. Sentirsi protagonista di tale cambiamento, significa assumersi la responsabilità (abilità di risposta), per ampliare la propria consapevolezza come essere umano. Per fare ciò, è importante conoscersi e mettersi alla prova, cioè fare esperienza. Tutto ciò avviene attraverso un lavoro su di sé.

Questo libro è stato scritto per far conoscere argomenti di sviluppo personale e agevolare il lavoro su di sé, attraverso una forma di educazione (termine che deriva dal latino e che significa tirare fuori), che si alimenta con la conoscenza e con la pratica quotidiana. Nel caso dell'utilizzo del termine educazione, c'è stato un ritorno al significato reale di ciò. Nel vecchio paradigma il termine educazione è stato utilizzato come forma di indottrinamento. Nelle scuole, ancora oggi, viene utilizzato come il "*mettere dentro agli studenti*", vari concetti ed interpretazioni del mondo, lasciando da parte la cosa più importante come il tirare fuori dagli stessi, il proprio talento ed il proprio potenziale di essere umano. Tutti gli argomenti inseriti in questo libro, sono il frutto di una esperienza di 25 anni sulla consapevolezza, attraverso la pratica e lo studio quotidiano.

Auguro una buona lettura e una buona riflessione, affinché la si possa mettere in atto con la pratica quotidiana.

Gennaro Ponzo

Agire per cambiare

Immagina... Un giorno ti svegli e non sopporti più il disordine che è nella tua stanza. Libri sul pavimento, la scrivania piena di carte ed oggetti che non servono, abiti dappertutto, mobili con la polvere. Insomma una situazione che non sostieni più.

La prima cosa a cui pensi è *“basta, ora cambio tutto, faccio pulizia e sistemo tutto”*.

Riuscire a fare questo, dopo che si è vissuto per molti anni nell'abitudine del disordine, diventa difficile, soprattutto per chi è legato al disordine come manifestazione di vita intensa.

Mettere ordine nella stanza in un giorno è un compito molto arduo, quindi si inizia con sistemare alcune cose, iniziare a fare pulizia, per poi riuscire a dare una sistemata completa.

Immagina... Un giorno ti svegli e inizi a pensare che come vivi non è come vorresti. Non sei quello che vorresti essere, cioè inizi a chiederti cosa puoi fare. Non sei quello che vorresti essere, cioè inizi a sentire una netta separazione tra l'immagine che hai di te stesso e quello che invece sei realmente. Una situazione che crea confusione, disagio, demotivazione e scarsa stima di sé.

Una situazione del genere fa parte del processo vitale. Quasi tutti incontrano una tale tappa durante la propria vita.

La domanda che mi sono posto ha a che fare con il perché confrontarsi con una situazione spiacevole del genere. Cosa si può fare per venirne fuori?

Ci tengo a precisare che generalizzare in questo caso non è in linea con i miei principi, quindi considero che le indicazioni e riflessioni che compio, sono approssimativi, in quanto ogni persona vive la

propria esperienza unica.

“Il cambiamento è un processo che ha inizio con una semplice, superficiale consapevolezza, che ci infonde energia per il movimento. Un modo per far avvenire il cambiamento è agire, muovere il proprio corpo, essere espressivi, pieni di vita. Ho imparato che la consapevolezza non può rimanere vitale di per se stessa dentro di noi, che la sua piena vitalità si afferma nell’attività e, più tardi, in un senso di completezza”.

(Zinker, 1983, p.82)

La prima considerazione che faccio è che siamo portati a confrontarci con il cambiamento e quindi la conseguenza dell’esperienza spiacevole, in quanto abbiamo un ego che ha preso forma durante gli anni, attraverso i quali, siamo stati sottoposti all’educazione (negativa) e l’indottrinamento culturale.

Questo ego prende forma in quanto apprendiamo:

- Io sono ciò che ho, più ho e più riesco ad affermare il valore che ho.
- Io sono quello che faccio. Si crea la confusione con quello che si fa come metro di misura al proprio valore.
- Io sono ciò che gli altri pensano di me.
- Io sono separato da ciò che nella mia vita è assente.
- Io sono separato da Dio.

Questi sono degli indicatori della presenza dell’ego. Non sono contrario alla ricchezza o al raggiungimento di obiettivi ambiziosi.

Quello che ci tengo a precisare è che ci si lascia prendere da questi aspetti esteriori e si finisce per perdere il proprio contatto con la propria anima, con la voce del cuore.

Nel momento in cui nella vita si ha consapevolezza della confusione dentro di sé, significa che è in atto un momento di risveglio che guarda in faccia il proprio ego.

È questo il momento opportuno per fare chiarezza ed ordine dentro la propria casa, la propria interiorità.

Gli eventi che procurano malessere, disagio, sofferenza in genere, sono solo segni che la vita manifesta per indicarci una nuova direzione. La metafora dell'**inversione a U** è significativa, in quanto diviene indispensabile allontanarsi dalla direzione intrapresa dall'ego il cui mantra è "Di più".

I cambiamenti e le situazioni problematiche che si presentano, hanno un'importanza minore. Il vero cambiamento, ed anche il più difficile da compiere è quello interiore, cioè fermare la presunzione dell'ego, per andare verso la direzione del significato.

Questo comporta un andamento diverso nella vita, iniziare a fare meno.

Gesù dice: "guardate gli uccelli del cielo, non seminano, non mietono, non raccolgono nei granai; eppure il Padre li nutre".

Matteo 6:26

Una riflessione su questo passo è che se gli uccelli sono creature della vita, manifestazione della perfezione di Dio, perché gli uomini che sono esseri viventi come gli uccelli, dovrebbero avere meno?

Perché l'uomo si affatica per avere ciò che gli occorre per vivere?

Tutti gli essere viventi sono manifestazione della stessa forza vitale che si manifesta attraverso di essi.

L'uomo ha una risorsa maggiore rispetto agli altri esseri viventi, cioè la capacità di scegliere, e la usa per distruggere se stesso e la terra su cui vive. Compiere il passo di fare meno, rispetto a quello che chiede l'ego, comporta anche di evitare i riflettori ed agire meglio in disparte.

Questo significa non sentirsi la star del proprio vissuto, in quanto la star si tiene in piedi con l'approvazione altrui e le lodi che raccoglie. Ovviamente faccio riferimento al sentirsi star come espressione dell'ego, in quanto colui che è sveglio, può essere anche una star e non gli importa proprio nulla di apparire per gratificare il proprio ego.

Portarsi verso la fiducia nell'uno, abbandonare la fiducia nella separazione è il passo da compiere; forse lo scopo vero della vita. Il senso dell'essere uno con tutto è un processo di cambiamento continuo nel tempo, che comporta il passo dell'introspezione e l'attivazione dell'organo principale dell'intelligenza superiore; cioè il cuore e la sua apertura.

Muoversi sulla base di tale apertura significa essere aperti al significato superiore della propria esistenza. Significa apertura verso il flusso vitale proveniente dalla sorgente, ciò che ha creato la terra ed i suoi esseri viventi. Siamo parte della creazione e quindi del Creatore, ed in quanto tale, aprirsi a tale stato superiore ci porta ad essere coloro che partecipano alla creazione della propria esistenza.

La prima cosa da fare è cominciare a credere alla sapienza che ci ha creato.

Ho constatato personalmente che ogni passo in avanti, dal punto di vista spirituale, comporta un collasso, cioè una fase in cui sembra di cadere in basso, mentre invece non è altro che uno smascheramento del ruolo che abbiamo concesso all'ego. Come quando mi sono reso conto che l'aspirare ad una vita realizzata spiritualmente, era solo un aspetto del mio ego. Sentirmi superiore rispetto agli altri,

in quanto essere spirituale. Attraversare le tempeste che la vita ci dona, significa apprezzare la bellezza ed il proprio senso interiore della calma e della serenità dopo la tempesta.

Agire per cambiare significa effettuare l'inversione a U che ci porta verso il proprio senso dell'esistenza, nell'essere qui ed ora, eliminare la paura del futuro, il rimpianto del passato.

In questa inversione ad U è indispensabile agire ogni giorno con passione per il cambiamento e assaporare il gusto che ci viene offerto dall'inaspettato.

Bisogna muoversi verso l'autoaffermazione, questo significa non più muoversi verso l'esterno, ed indirizzarci invece verso lo Spirito.

Bisogna motivarsi per la qualità della vita, abbandonare il sogno del successo (inteso come acquisizione di beni e potere), abbandonare le acquisizioni provenienti dall'esterno.

Una netta differenza c'è tra il volere per ingordigia o per riempire il vuoto interiore, e acquisire beni come frutto del proprio essere.

Accettare la possibilità e l'aspettativa che i miracoli fanno parte della vita. Un miracolo è la capacità di vedere i doni offerti dalla vita, in un modo che non ci si sarebbe aspettato.

Imparare a riconoscere se stessi nella bellezza e varietà della natura e del mondo.

Coltivare il non giudizio e la disponibilità alla comprensione e perdono.

L'inversione a U significa volgersi verso una vita di significato, entrare in contatto con la bellezza della vita che vive in se stessi.

Un cambiamento del genere va compiuto secondo il proprio ritmo

e a seconda delle proprie possibilità, in quanto pretendere che avvenga tutto e subito, altro non è che una nuova maschera dell'ego che compie il suo sabotaggio per mantenere la propria esistenza.

Nel provare emozioni negative e sofferenza, si ha la possibilità di divenire consapevoli delle mille sfaccettature del proprio ego e riconoscerlo per farlo diventare il proprio complice al cambiamento.

Questo si compie con il lavoro su di sé, attraverso la comprensione di chi si è.

La sofferenza diviene nostra alleata, ed il cambiamento insieme al processo che ne deriva, viene guidato dall'umiltà che nasce dalla comprensione e compassione per il proprio soffrire.

Riuscire a dire sì alla propria sofferenza, senza opporsi, significa compiere il primo passo per comprendere come effettuare la propria inversione a U nella vita.



Condizionamento

Nel trattare questo argomento, bisogna considerare che spesso si fa riferimento ai classici studi scientifici di Skinner o Pavlov. Il primo utilizzava una gabbia in cui veniva rinchiuso un piccione che apprendeva la modalità per ricevere cibo, attraverso il movimento di una leva. Pavlov per gli esperimenti condotti nei confronti dei cani.

C'è altro a mio avviso da considerare, ad esempio **il segreto della 101 scimmia**.

Tale segreto è un supposto fenomeno paranormale in ambito sociale che lo scrittore inglese Lyall Watson dichiarò di avere osservato per la prima volta nel 1979, nell'isola giapponese di Koshima.

Esso riguardava il comportamento di un gruppo di scimmie maschi, che avevano imparato spontaneamente a lavare le patate per eliminare la sabbia e altre incrostazioni prima di mangiarle. Le prime scimmie imparavano faticosamente la tecnica dai primi macachi che avevano cominciato a lavare le patate. Successivamente, quando tutte le scimmie dell'isola acquisirono tale comportamento, avvenne qualcosa di molto strano ed imprevedibile. Alcune scimmie sulle isole vicine, senza avere nessun contatto con Koshima, iniziarono spontaneamente ad utilizzare lo stesso comportamento appreso dalle scimmie della prima isola. Questo fenomeno è ben noto e studiato dai primatologi.

Come mai avviene questo?

Siamo tutti condizionati. Il condizionamento è una legge naturale. La crescita delle piante sono condizionate dal vento e dalla terra. Ci sono alberi che crescono più flessi di altri, in quanto per far fronte al forte vento, al quale sono sottoposti, si piegano. La temperatura viene condizionata dal sole. Il fenomeno del condizionamento viene messo anche in risalto dalla fisica quantisti-

ca con il principio di indeterminazione di Heisenberg nel 1927.

L'osservazione di un fenomeno condiziona e modifica il fenomeno stesso. Questo principio ha dato una svolta nel campo umano, in quanto anche se non accettabile ancora dalla scienza, tale principio non funziona solo per le particelle subatomiche, in quanto la sua applicabilità riguarda tutti i contesti in cui vi sia un fenomeno da osservare ed un osservatore. Quindi anche per ciò che concerne la nostra vita quotidiana.

Un esempio è il protocollo “doppio cieco”, utilizzato nella ricerca della medicina quando bisogna sperimentare un nuovo farmaco. Viene somministrata ad un gruppo il medicinale, e ad un altro gruppo un placebo. Nessuno dei medici sa, se somministra medicine o placebo, e neanche i soggetti sanno cosa ricevono dai medici. Bisogna solo attenersi ad un protocollo di somministrazione.

Già il fatto che venga utilizzata questa modalità, il principio di Heisenberg ha luogo non solo nel comportamento messo in evidenza, in quanto, anche solo nel pensare che si riceve un medicinale o placebo, il risultato cambia. Cambia l'atteggiamento e cambia il risultato.

Questo è interessante per comprendere che ognuno, oltre ad essere sottoposto a condizionamento dall'esterno, è condizionato dal proprio interno, da quello che pensa. Ciò che si pensa su di se o sul mondo esterno, modifica la propria relazione con l'ambiente.

Es.: Se penso che non riuscirò a trovare un lavoro che mi piace e mi devo accontentare del primo che trovo, questo condiziona tutto il proprio comportamento e molto probabilmente sarà molto difficile trovare il lavoro che avrei voluto fare. Inoltre con un esito del genere si conferma la propria aspettativa e si induce a pensare di essere vittima dell'esterno.

Un caso che mette in risalto tale gioco, che ha fatto scalpo-

re nel passato, è la ricerca condotta per sperimentare il metodo Di Bella. Il comitato scientifico partecipante a tale ricerca, è stato scelto inserendo tutti i medici che sostenevano l'infondatezza del metodo Di Bella, escludendo lo stesso dal comitato.

Il condizionamento è una legge della vita e molti si lasciano condizionare più da informazioni e messaggi negativi. Questo avviene in quanto non vi è consapevolezza di tale processo, a tal punto da ritenere una mistificazione o qualcosa di non reale, il fatto che il proprio atteggiamento possa influenzare la propria vita.

Attualmente molti condizionamenti vengono utilizzati come specchietti alle allodole, come ad esempio la sicurezza.

Si sente spesso parlare del progetto di mettere un chip sotto cutaneo per salvaguardare la propria sicurezza o salute. Il chip verrebbe utilizzato per attingere ad informazioni sempre più riservate, come ad esempio localizzazione e spostamenti. Potrebbe essere, in effetti, solo un sofisticato metodo per il controllo delle masse.

Questo dovrebbe far pensare e porsi delle domande. La prima potrebbe essere: come faccio a distinguere un condizionamento utile da uno distruttivo?

Come sottrarsi da condizionamenti distruttivi?

L'unica possibilità per affrontare tale inconveniente che limita la propria crescita, è la consapevolezza. Rendersi conto che dentro di sé, si ha uno spazio impenetrabile che alcuni dei sopravvissuti ai campi di concentramento hanno riportato come esperienza.

Il film "*La Vita è bella*" di Benigni potrebbe essere un esempio di come utilizzare questo spazio interiore. Nel film il bambino pur vivendo in un campo di concentramento, non si rende conto di ciò che accade, in quanto il padre (Roberto Benigni), mostra al proprio figlio una realtà diversa, adeguata all'età del bambino, rendendolo

partecipe al gioco, con il fine di vincere un carro armato. In tal caso lo spazio interiore coltivato dal bambino è quello dell'innocenza e dell'aprirsi alle novità con entusiasmo.

Tale spazio interiore è fondamentale per vivere liberi dagli schemi imposti dalla cultura e dalla società.

Ci tengo a sottolineare che non sono propenso a valutare le ipotesi di complotto o varie teorie sul potere. Il messaggio che sono interessato a trasmettere ha a che fare con la riflessione e la consapevolezza.

Con la fisica quantistica si ha la possibilità di mettere in evidenza molti aspetti della vita, in particolare del condizionamento.

Nel sapere che si è condizionati da ciò che si pensa ed immagina, è importante, in quanto si impara ad utilizzare nuove modalità di parlare a se stessi, di utilizzare immagini mentali o visualizzazioni, che diano un contributo al proprio cambiamento ed evoluzione come essere umano.

Nell'essere consapevole di tutto questo, si attiva anche il fenomeno della centesima scimmia. Questo significa che nel divenire consapevoli del condizionamento, tale consapevolezza con il tempo si diffonde tra gli altri esseri umani e superata una certa soglia, si acquisisce in tutti. I poteri che hanno condizionato le masse iniziano a sentire mancare il terreno sotto i piedi, barcollano fino a crollare definitivamente.

Può sembrare un pensiero utopico, mentre invece è solo fisica quantistica, legge della natura in azione.

Fino a quando si continua a pensare che contro il condizionamento distruttivo delle masse non si possa fare nulla, si rischia di rimanere intrappolati dallo stesso modo di pensare.

La consapevolezza è un grande potere interiore che ognuno può

imparare a coltivare per vivere bene.

Osho, Krishnamurti, A. Jodoroski, Gandhi ed altri, con le loro azioni, hanno manifestato il proprio coraggio nelle idee controcorrente, nella propria capacità di spezzare la morsa del condizionamento ed infrangere le regole che hanno sottomesso le masse. In tutta la storia abbiamo esempi di personaggi che hanno contribuito all'evoluzione dell'umanità.

Un tempo si credeva che la terra fosse piatta, poi è stato dimostrato che fosse tonda, mentre invece oggi inizia a riaffiorare l'ipotesi che sia piatta.

Cristoforo Colombo nel seguire le proprie intuizioni ha scoperto un nuovo mondo. Quante lotte sono state fatte nel tempo per dare spazio a nuovi diritti e contro l'emarginazione!!!

Queste esperienze ci servono per mettere in evidenza come ognuno può fare qualcosa per rendersi consapevole. Come prima cosa, rendersi conto dei condizionamenti interni a se stesso.

“Tutto ciò che si trova nel profondo dell'inconscio tende a manifestarsi al di fuori, e la personalità, a sua volta, desidera evolversi oltre i suoi fattori inconsci, che la condizionano, e sperimentare se stessa come totalità”

Carl Gustav Jung, Ricordi, sogni, riflessioni. 1961

Personalmente, ritengo che oggi siamo ad una grande svolta dell'evoluzione spirituale dell'essere umano. Si ha la possibilità di scegliere tra il rimanere quello che si è sempre stati, o procedere nel cammino del sentiero umano e contribuire alla propria evoluzione.

“Non avete la più pallida idea di cosa significa essere nel qui ed ora, da soli, voi stessi” “ricordatevi una sola cosa: che siete voi, nessun altro, a determinare il vostro destino e a decidere del vostro futuro. Tizio può essere Caio e Caio può essere Sempronio, ma nessuno di loro potrà mai essere voi. Questa è la responsabilità dell’artista; la responsabilità più spaventosa sulla faccia della terra. Se potete prendervela, prendetela e così via. Se non potete, rallegratevi e occupatevi di altro; e fatelo (o non fatelo) fino alla fine”

Edwards Estin Cummings poeta, pittore, drammaturgo, scrittore e saggista morto nel 1962

