

Metodo dei 101desideri- Tratto da Igor Sibaldi

Questo metodo permette uscire dalla propria condizione di normalità, cioè porta fuori da sè, proprio come una meditazione profonda o digiuno. Lo fa attraverso la mente, con delicatezza, leggerezza, e porta nel lungo periodo, cambiamenti duraturi e vasti, proprio perché è continuo e aggiunge sempre un pezzetto. Pian piano, a forza di lavorare con queste regole, la percezione del mondo intorno a te cambia. Infatti la normalità, è di avere 10-12 desideri, ma via via che si formulano altri desideri si diventa sempre più ampi. Ogni volta che vedrai qualcosa ti chiederai :”lo voglio o non lo voglio?”, in altre parole centra con me? Farà parte del mio futuro?

Ogni istante della nostra vita ci troviamo di fronte ad un fiume di occasioni che non siamo abituati a vedere, perché guardiamo verso il basso. Ci hanno insegnato così, a guardare basso, ad evitare le cacche di cane (o gli ostacoli). In questo riusciamo molto bene, ma nel frattempo ci perdiamo le occasioni che erano state fatte per noi, che pensiamo di non meritarcene. Questo metodo permette di vedere le opportunità che ci vengono presentate, e quello che accadrà dopo qualche mese è che il mondo non è più lo stesso. Si va a lavorare sulla propria personalità, desiderando ad esempio caratteristiche per se stessi. Ogni desiderio che noi riusciamo a esprimere è una forma di *premonizione*: non si tratta cioè di un frutto della nostra fantasia, ma di un improvviso estendersi della nostra percezione, fino a cogliere nel futuro una qualche occasione che sta venendo proprio verso di noi e che può servire al nostro sviluppo interiore.

Ciò che chiamiamo «desiderare» è in realtà il modo in cui questa nostra percezione più estesa, cerca di annunciare alla nostra razionalità quelle occasioni che ha intravisto nell'avvenire, e di convincerla a non opporre resistenza e a non distrarsi quando quelle occasioni arriveranno, bensì a farsi avanti e ad afferrarle.

Questa spiegazione trova conferme tanto più nette quanto più un desiderio è coraggioso: il problema consiste dunque nel precisare il grado di coraggio necessario a far sì che la nostra percezione scorga occasioni, «desideri» sufficientemente importanti per noi indipendentemente da ciò che quei «desideri» potranno sembrare, di primo acchito alla nostra razionalità.

La più celebre tra le precisazioni di questo grado di coraggio è di certo quella fornita da Gesù nei Vangeli: «*In verità io vi dico: se avrete fede (anche solo un pochino) quanto un granellino di senape, potrete dire a questa montagna: spostati da qui a là, ed essa si sposterà, e niente vi sarà impossibile*». Vangelo di Matteo 17, 20 . È una frase che Gesù ripete spesso, in tutti e quattro i Vangeli (Matteo, 21-21; Marco 11, 22-23; Luca 17, 5-6; e nel Vangelo di Giovanni vi insiste in

tutto il lungo discorso dell'ultima cena, dal capitolo 14 al capitolo 16).

Per comprendere bene che cosa intendessero dire qui gli evangelisti, va ricordato che la parola tradotta come "fede" (*pistis* in greco) non indicava ancora, alla loro epoca, quello sforzo di credere che tanto spesso i cristiani chiamano fede, bensì un fiducioso coraggioso aprirsi alla conoscenza.

Il senso dunque è: «*se nel desiderare riuscirete a non porvi preclusioni, a non tenervi aggrappati a ciò che sapete già, a sentire in voi anche soltanto un tantino di pistis, potrete spostare la montagna della vostra inerzia interiore con straordinaria facilità, e nulla di ciò desidererete vi sarà impossibile*».

Non c'è dubbio che Gesù se ne intendesse: e se a suo dire il grado di coraggio necessario è pari a «*un granello di senape*», non dovrebbe essere difficile produrlo.

Le difficoltà derivano principalmente da quella vera e propria **atrofia del desiderio** che si verifica nella stragrande maggioranza degli individui adulti. Per svariate ragioni, e soprattutto per l'educazione che ricevono da chi è già adulto e già atrofizzato in quel senso, i bambini smettono ben presto di desiderare davvero e riescono solo a *imitare* i desideri altrui.

Il coraggio del desiderio cede allora il posto all'*ansia* del desiderio, che con gli anni diviene sempre più tormentosa e fa pensare all'assenza di desideri come a una liberazione. Da qui all'atrofia il passo è breve. Questo è un vero e proprio addestramento all'ansia che i bambini subiscono dagli adulti.

Di seguito è spiegata una tecnica per riconoscere e utilizzare un genere particolare di coraggio e di *pistis*, ottima per scuotere l'animo adulto da quell'atrofia che dicevo. E' tratta con qualche rielaborazione, da un bel libro di Jack Canfield e Mark Victor Hansen, *The Aladdin Factor* (Berkeley Books, New York 1995). Richiede due quaderni, e qualche settimana di tempo per i primi risultati concreti.

101 desideri

Servono due quaderni. Sul primo quaderno scrivete *150 desideri(poi diventeranno 101)*, tutti diversi l'uno dall'altro, concisi e precisi, così, per esempio:

1. Io voglio un'automobile di lusso verde scuro.

2. Io voglio una villa in Riviera a pochi passi dal mare.

...Eccetera.

Ricordate che questa in meditazionesi può dare il massimo la prima volta che si fa'.

Per compilare l'elenco nel modo migliore tornano utili le seguenti **regole**:

1. La formula deve essere io voglio, seguita da una descrizione precisa. Non scrivete io desidero. Il “voglio” prepara anche una assunzione di responsabilità molto precisa :

es « Io voglio una bicicletta gialla ». E' più forte di “io desidero”, ci possono essere molte cose di cui sento la mancanza, ma questa la voglio (al presente).

2. Evitate assolutamente la parola «non» perché ti arriva quello che non vuoi;

es: «non voglio problemi di salute» - ci si stà focalizzando di fatto sui problemi. Non usate termini come “incolume”(voglio la mia auto sempre intatta), ha davanti “in” come insufficiente - è un “in” negativo.

3. evitate desideri la cui realizzazione non sia verificabile

per es. «Io voglio essere molto buono» non va bene, perché non è chiaro né che cosa significhi quel «molto» ne cosa si intenda per «buono»; invece di lasciar così nel vago si può precisare scrivendo: «Io voglio salvare un popolo da una carestia» o altro del genere) «Io voglio più essere più ricco di adesso» 1 euro in più e sei già più ricco; Siate estremamente precisi.

4. evitate di chiedere soldi, che sono un mezzo ma non un fine, quindi ritarda gli obiettivi, la tecnica invece si basa sulle decisioni. Fissarsi sul mezzo si perde il fine.

5. chiedete soltanto a nome vostro, e non per altri per es., se un vostro conoscente ha un determinato problema, non scrivete «Io voglio che il mio amico X risolva quel suo problema», ma «Io voglio risolvere quel problema del mio amico X» e naturalmente precisate quale problema. Entrare nella vita degli altri è un

poi un abuso. Quindi non chiedete che gli altri facciano delle cose, anche se fosse la loro guarigione.

6. Evitate ogni genere di paragone es: «Io voglio ballare bene come Vittorio - Io voglio essere intelligente come Einstein» non mettete di mezzo paragoni con gli altri.
7. Non si possono fare desideri seriali es: «Io voglio una casa al mare, Io voglio una casa in montagna ecc». Ogni desiderio deve essere nuovo
8. Non usate diminutivi es: « Io voglio una casettina bianca»
9. Il desiderio deve essere massimo di 14 parole circa. Deve cioè essere pronunciato senza riprendere fiato, deve essere compatto(io voglio+12). Deve essere compatto chiaro, diretto. Se mettete troppe parole vuol dire che non lo volete(forse le avete preso in prestito da altri).
10. Non chiedete incontri amorosi (o sesso)con persone specifiche (anche personaggi famosi), chiedete invece di avere relazioni d'amore ricambiate e felici.

È buona norma evitare desideri che ci appaiano nocivi per altre persone, perché la nostra coscienza potrebbe aversene a male, nel profondo, e punirci poi dolorosamente. Ed è meglio evitare desideri di carattere sentimentale riguardanti persone che non conoscete bene (attori e attrici, indossatrici, ecc.), appunto perché non li conoscete bene e potrà darsi che non vi piacciono affatto, quando quei vostri desideri si realizzeranno.

Per il resto, non ci sono limiti: potete scrivere qualsiasi cosa, **purché siate sicuri di desiderarla.**

I desideri devono essere, 101: un bel numero orientale, che raffigura simbolicamente *un intero grande (100) ma aperto, grazie a quell'1 in più, verso ulteriori sviluppi, e che vi obbligherà inevitabilmente a ridestare, stimolare e irrobustire le vostre facoltà di desiderio atrofizzate.*

Una volta completato l'elenco dei 150 desideri e non prima(!), nel primo quaderno, ricontrollatelo attentamente, correggetelo dove occorre, scegliete 101 desideri e ricopiateli in bella sul secondo quaderno (non più di quattro desideri per pagina, lasciando righe di spazio). Per realizzare 150 desideri occorre, diverso tempo, anche qualche mese. Normalmente oltre ai 10-20 desideri ci si ferma e occorre meditare su quello che si vuole. L'importante è fare un lavoro costante e la visione delle cose intorno a noi cambia, si presentano come delle "occasioni" che prima non erano visibili. Puntate al massimo nel compilare la lista, nonostante che la vostra razionalità vi farà notare che tutto ciò è assurdo, e che non si realizzerà nulla. Scrivete anche i desideri che possono sembrare strani, ma che sentite più giusti, sicuramente porteranno dei significati.

Rileggete il secondo quaderno una volta ai giorno(101 desideri) per 365 giorni(ci vogliono 5-6 minuti al giorno): suggerirei sottovoce e in un luogo appartato, perché se qualcuno vi udisse

casualmente potrebbe pensare di voi cose poco lusinghiere. Se saltate un giorno, ripetete due volte il giorno dopo. Pian piano i desideri cominceranno a realizzarsi. Ora in modo strabiliante, mediante coincidenze o altri fatti curiosi, ora nel più semplice dei modi, quasi inavvertitamente. Via via che i desideri si realizzano, cancellateli e sostituiteli con altri nuovi, prendendoli dai 50 rimanenti oppure ne potete mettere altri nuovi. Se vi accorgete che avete scelto desideri sbagliati li potete cambiare.

I desideri che non si realizzeranno saranno proprio quelli da studiarne il perché, in maniera approfondita, ciò restituirà molte informazioni sul vostro profondo.

Di solito, nei primi mesi successivi alla ricopiatura in bella, si realizza il 30 per cento dei desideri così elencati: gli altri rimangono preclusi, a causa di resistenze inconsapevoli, di sensazioni di inadeguatezza (**non me lo merito, non valgo abbastanza**, ecc.) e di altre aggrovigliate e deprimenti paure e blocchi affettivi di vario genere, che *inconsapevolmente ci spingono a* fuggire da quelle occasioni che la nostra percezione più estesa aveva colto nell'avvenire, quando compilavamo l'elenco.

In seguito, potrà capitare che alcune di queste paure e di questi blocchi si sciolgano: allora i desideri a essi corrispondenti cominceranno a realizzarsi (le occasioni di realizzazione sono e rimarranno sempre inesauribili). Viceversa, nei desideri che non accenneranno in alcun modo a realizzarsi il compilatore dell'elenco, avrà un'espressione metaforica (ma spesso sufficientemente eloquente), delle paure e dei blocchi più segreti che si nascondono nella sua psiche, e che limitano il suo campo di esistenza.

Dopo un anno, in ogni caso, distruggete e bruciate entrambi i quaderni e non pensateci più. In molti casi, la piccola cerimonia di questa distruzione (che si rivela sempre più difficile del previsto) ha di per sé l'effetto di smuovere le «montagne» di almeno alcuni dei blocchi e delle paure più segreti e tenaci.

Sia Canfield e Hansen, escludono che questa tecnica abbia qualche controindicazione. Quanto agli eventuali e ovvi problemi morali che può suscitare, è bene sapere fin dall'inizio che spesso, dietro al timore di essere egoisti si cela in realtà una difficoltà o incapacità di *ricevere; e chi non sa ricevere non sa nemmeno dare*.

Quanto ai problemi di carattere religioso, è altrettanto utile ricordare che le nostre idee occidentali sono molto approssimative, e soltanto punitive: l'ascesi, la vera liberazione dal desiderio è una grande conquista, che si raggiunge non *vietandosi* di desiderare (il che conduce inevitabilmente a forme ossessive), ma imparando a superare la dimensione del desiderio, a provare per essa una sincera noia e indifferenza - il che è possibile, per la maggior parte delle persone, solo dopo averla sperimentata abbastanza a lungo e con successo.