

## Il Bell'Essere Consapevole

di Cettina Mazzamuto<sup>1</sup>

Basta guardarsi intorno, osservare i diversi avvenimenti, che ci si accorge immediatamente che mai, come in questo periodo storico, l'umanità abbia vissuto una serie di cambiamenti così drammatici; il collasso delle economie, l'apice del debito, il picco energetico, la crescita demografica, i cambiamenti climatici e, in particolare, la crisi dei valori. Tutti questi cambiamenti ci stanno mostrando un messaggio molto forte, quello che il vecchio modo di pensare è obsoleto.

La vera rivoluzione, oggi, consiste in un nuovo modo di pensare, in cui superando il vecchio, basato sul fatto che l'uomo è estraneo e distaccato dalla natura, da tutto ciò che crea e pensa, nella realtà, ciascun evento o azione è connessa ed interconnessa con tutto ciò che la circonda; perché niente in natura è separato ma tutto è legato. Se di responsabilità si può parlare, per tutto quello che la Terra sta vivendo, possiamo dire che si tratta di responsabilità individuale e collettiva.

Per far fronte a questi grandi cambiamenti la vera trasformazione deve cominciare da noi. Come afferma Marianne Williamson "la trasformazione personale può e deve avere effetti globali... La rivoluzione che salverà il mondo è di tipo personale".

Questo è per me il Bell'Essere Consapevole, la trasformazione personale pura senza manipolazione, sabotaggi e pensieri distorti. La strada da percorrere si chiama consapevolezza, perché il cambiamento passa necessariamente attraverso una presa di coscienza personale, di sé stessi, degli altri, della propria vita.

Cosa vuol dire consapevolezza? Essa è la comprensione profonda ed autentica della realtà, la capacità di essere nel presente, essere cosciente del momento qui ed ora, osservando le cose in modo chiaro e preciso, senza schemi mentali, pregiudizi, filtri e condizionamenti.

Senza consapevolezza viviamo la vita da addormentati, si piomba nell'inerzia e si rischia il suicidio a rate, inoltre, doniamo consapevolmente o inconsapevolmente il nostro potere agli altri, così facendo siamo facili prede della manipolazione, vivendo così nell'ombra, si vede solo il lato oscuro di ogni cosa. La bellezza è luce, essa ci porta a scoprire chi siamo veramente. Essere consapevoli significa conoscere la

---

<sup>1</sup> Formatore, coach olistico e counselor. E-mail: [info@cettinamazzamuto.com](mailto:info@cettinamazzamuto.com)

zona d'ombra e quella della luce in noi stessi e in ogni cosa. La consapevolezza ci aiuta ad accettare che qualunque ombra possa esistere, grazie ad essa la luce può manifestarsi, altrimenti non avremmo modo di conoscerne la bellezza.

La cosa importante è sapere dove mettiamo il nostro focus, sull'ombra, quindi nelle cose brutte, o nella luce quindi nella bellezza. Come guardo gli avvenimenti che stanno oggi colpendo l'umanità come crisi, catastrofi, come punto di non ritorno, pensando al futuro con l'idea di ritornare ai tempi migliori del nostro passato oppure come opportunità, il punto di svolta fatto di presente, dalla responsabilità del singolo che individualmente e collettivamente contribuisce a creare la nuova realtà.

Cerchiamo di fare un piccolo esempio e far riflettere un po' su quello che finora è stato detto. Poniamo che io stia cercando di descrivere il profumo di un fiore che tu finora non hai odorato. Io tengo in mano il fiore, cercando di renderti chiaro che profumo abbia il fiore. Tu avrai consapevolezza solo quando odorerai il fiore, perché solo in quel momento comprenderai la realtà, e non la realtà fatta dalle mie esperienze convincendoti che la realtà vera sia quella di cui io ho fatto esperienza.

Questa piccola metafora prova ad applicarla in una visione più ampia, a un livello macro e micro della vita.

Ma ritorniamo al concetto di consapevolezza, essa consiste in conoscenza, comprensione e coscienza e si manifesta attraverso uno stato mentale che si può definire lucido, aperto e presente. Raggiungere questo stato mentale non è automatico, ma è una dote innata nell'uomo che si manifesta inconsciamente e in modo incontrollato. La nostra mente ci spinge alla consapevolezza, se le viene data l'opportunità, se si riducono gli ostacoli al raggiungimento del giusto stato mentale.

È possibile raggiungere il giusto stato mentale in modo consapevole? Sì è possibile, ma è necessario eliminare un insieme di ostacoli come atteggiamenti mentali negativi, pensieri nevrotici, un'emotività molto elevata, paure che generano sabotaggi, mancanza di attenzione e di focus, convinzioni e credenze limitanti. Il Bell'Essere come bellezza dell'Essere Consapevole, in cui si è in grado di sviluppare abilità mentali necessarie per sapere gestire le emozioni fino a raggiungere la serenità, imparare a controllare i propri pensieri per essere nel qui ed ora, mettere a fuoco e sviluppare l'attenzione su una singola cosa, la capacità di saper discernere e cercare conoscenza.

Quando l'uomo non è consapevole tende sempre a riportare tutto a ciò che già conosce, smette di osservare il mondo e si limita a porre il nuovo nel vecchio. Infatti, se vuoi che il nuovo cibo non prenda il sapore di quello vecchio, devi lavare bene la pentola. In metafora, lavare bene la pentola significa liberare la mente da pregiudizi, schemi mentali e pensieri distorti e negativi.

Cambiamo il punto di vista e cambieremo la realtà, ma senza consapevolezza questo non è possibile. Quando non siamo consapevoli inneschiamo il nostro pilota automatico e siamo facilmente manipolabili. Se l'uomo non interviene con coscienza e consapevolezza, continuerà a riproporre gli stessi schemi mentali e programmi condizionati.

Soltanto nel momento presente noi decidiamo il cambiamento.

Abbiamo detto che Bell'Essere Consapevole vuol dire lasciar fluire le emozioni e questo cosa vuol dire? Specifichiamo meglio, nel presente non ci sono emozioni, perché esse vivono o nel passato o nel futuro. L'emozione deriva dall'esperienza,

abbiamo fatto esperienza e abbiamo provato emozione. Se desideriamo pilotare un aereo e non l'abbiamo mai fatto, pensate che possiamo sentirci emozionati solo al pensiero? No, perché non abbiamo fatto esperienza.

Dobbiamo consapevolmente decondizionarci dalle nostre abitudini, dai nostri comportamenti automatici e fare esperienza.

Ecco cosa è, dal mio punto di vista, il Bell'Essere Consapevole, la modalità di osservare la realtà senza classificarla in categorie che conosciamo, ma osservare ciò che realmente è.

Il Bell'Essere Consapevole è libertà, benessere psico-fisico, la capacità di liberarsi dalle paure, infatti, paure e sofferenze nascono quando l'uomo non è consapevole. Basti pensare che anche l'Organizzazione Mondiale della Salute afferma che "la malattia è assenza di consapevolezza".

Nessun corso o libro può insegnare ad essere consapevole, infatti, lo scopo del seminario che si è svolto a Catania il 18 ottobre 2014 per l'AIF, dal tema "Il Bell'Essere Consapevole", era quello di trasmettere l'importanza di fare esperienza, di come uscire dalla zona di comfort per vivere nel Bell'Essere Consapevole. In questa occasione ho presentato, brevemente, la metodologia che ho ideato e che utilizzo in aula durante l'attività formativa, prende il nome di **OBE** – Omnia Balance Experience.

OBE è un metodo efficace che accompagna l'individuo a ripristinare l'equilibrio perduto e ad abbracciare la sua interezza, trasformando il proprio potenziale in credenze positive, rimuovendo i blocchi che impediscono di accedere alle risorse interiori; essere più efficaci verso i propri obiettivi, attraverso la centratura di sé stessi e della propria energia, acquisire la capacità di lasciare andare e guidare le emozioni e imparare a gestire l'ansia, lo stress e i conflitti.

Lo scopo principale di OBE è quello di condurre l'individuo ad allenare il corpo e la mente a rendere omaggio al miracolo con l'utilizzo delle risorse interiori che ciascun uomo possiede. E come affermava Einstein: " Ci sono due modi di vivere la propria vita: uno come se niente fosse un miracolo, l'altro come se tutto fosse un miracolo".

Alla luce di quanto detto posso dire che il primo passo per produrre qualsiasi cambiamento è essere consapevole che tutto è dentro di noi e non fuori, il benessere è la nostra condizione naturale. Allontanarsi dalla consapevolezza è la fonte di tutti i malesseri fisici e sociali. Come affermava Benjamin Franklin "la felicità dipende più dallo stato interiore della mente che dalle circostanze".

Mi piace concludere con questo aforisma di Brown "Vivere nel mondo senza avere consapevolezza del suo significato è come vagabondare in una immensa biblioteca senza neppure toccare un libro".

