



Raffaele Cammarota  
*Il tuo viaggio è ORA*

© 2016 Raffaele Cammarota

© 2016 Phasar Edizioni, Firenze  
[www.phasar.net](http://www.phasar.net)

I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere usata, riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi senza autorizzazione scritta dell'autore.

Progetto di copertina a cura dell'Autore  
Realizzazione copertina: Stefano Saldarelli, Phasar Firenze

Stampato in Italia.

ISBN 978-88-6358-364-9

Raffaele Cammarota

# Il tuo viaggio è ORA

Impara l'arte di vivere  
il presente  
e goderti la vita

Phasar Edizioni



# Indice

Introduzione	9
CONSAPEVOLEZZA	13
Il momento presente	15
Imparare ad essere nel “qui e ora”	21
Consapevolezza mentale	22
Consapevolezza fisica	27
Consapevolezza del tempo	31
Osservazione	36
Lasciare che sia	40
L’arte di mollare la presa	41
Piacere e rilassamento	46
Priorità, lavoro e scuola	48
La forza della calma	54
Il Training Autogeno	55
Come funziona	56
Come effettuare l’esercizio	60
Effetti del Training Autogeno	64
POSITIVITÀ	67
Perché essere positivi	69
Le 4 chiavi della positività	71
Circondati di energie positive	71
Allontana le influenze negative	75
Non attaccarti al dolore	77
Sii responsabile e assegnati degli obiettivi	79
La tua scelta	81

La vita è un gioco	83
I 5 benefici del gioco	85
Divertimento e creatività	89
Le emozioni	93
CORAGGIO	97
Cos'è il coraggio	99
Vivere senza paura	103
Il coraggio di essere unici	107
Il coraggio della Fiducia	111
Il Carisma	117
Diventare una persona carismatica	117
I segreti del carisma	119
Le regole del gioco	123
Conclusione	131
Grazie	135
“La Trilogia del Viaggio” di <i>Veronica Bruno</i>	137
Libri consigliati	141

*Dedicato a te  
che hai deciso  
di smettere di lottare  
e osservare la magia  
intorno a te*



# Introduzione

*Noi pretendiamo che la vita abbia un senso  
ma la vita ha precisamente il senso che noi stessi  
siamo disposti ad attribuirle.*

Hermann Hesse

Spesso la vita vera e la felicità vera scorrono sotto i nostri occhi mentre siamo occupati e distratti a raggiungere altro.

Ma cosa possiamo fare per non essere continuamente distratti e vivere in piena consapevolezza ogni istante della nostra vita?

A questo interrogativo tenta di rispondere la presente opera proponendo principi e suggerendo percorsi.

Può essere considerato come l'ideale prosecuzione dei miei precedenti due libri, "Vuoi vivere o sopravvivere?" e "Autore della tua vita", a completamento della "Trilogia del viaggio".

*Vestito, destinazione e bagaglio.*

Infatti, il primo libro indica le *stoffe migliori* per confezionare il miglior vestito su misura per il proprio personale percorso di crescita. Il secondo suggerisce le chiavi strategiche per scegliere la *direzione migliore* del proprio esclusivo viaggio e arrivare alla piena realizzazione di se stessi e dei propri sogni.

In questo terzo libro, infine, sono consigliate *le cose davvero necessarie* da inserire nel proprio bagaglio personale da portare sempre con sé e giungere al massimo grado di carisma personale: cioè **consapevolezza, positività, coraggio**.

E quindi *ottimismo, visione, fiducia e divertimento*.

Come nei precedenti della trilogia, anche qui non mi propongo come coach o guida di nessuno; ognuno è la miglior guida di se stesso; ognuno di noi ha già dentro di sé il germe della conoscenza, dell'armonia e della felicità.

E anche tu non fai eccezione.

Ho sempre ritenuto, con convinzione, parafrasando Karl Popper, che *chi ha da dire qualcosa di nuovo o di importante ci tiene a farsi capire. Farà perciò tutto il possibile per scrivere in modo semplice e comprensibile. Niente è più facile dello scrivere difficile*.

E il mio obiettivo/sogno, attraverso i miei libri, consiste proprio in questo: cercare di trasmettere importanti conoscenze, potenzialmente utili per tutti, sviluppando argomenti non sempre agevoli con un linguaggio accessibile a tutti e una comunicazione semplice, diretta, stimolante e possibilmente divertente.

Come di consueto niente “ricette” preconfezionate o “com-piti a casa” ma spunti di riflessione e chiavi per poter intraprendere il tuo unico e irripetibile percorso di miglioramento personale verso la piena coscienza di te stesso e l'espressione massima delle tue potenzialità.

Se ti trovi per sbaglio a leggere queste prime righe e ti stai chiedendo: “Ok, ho già letto tanto sull'argomento, credo di saperne abbastanza, non penso possa interessarmi altro!”, allora ti rinnovo il mio ormai ben noto suggerimento.

Riponi il libro dove l'hai preso e non continuare a leggere.

Se invece stai avvertendo un sussulto d'interesse quasi magico, se stai comprendendo che sei solo **tu** l'artefice della

tua felicità e il creatore del sogno della tua vita, e desideri davvero scoprire come godere di ogni momento della tua straordinaria esistenza... allora iniziamo questo nuovo, terzo, splendido viaggio insieme.

*Raffaele Cammarota*



# Consapevolezza



# Il momento presente

*Tutti hanno lo stesso difetto: aspettano di vivere  
giacché non hanno il coraggio di ogni istante*

Emil Cioran

## **L'importante è il viaggio... non dove vai.**

Spesso siamo concentrati esclusivamente sulla destinazione non accorgendoci della strada che stiamo percorrendo.

Sembra sia una delle azioni più complicate da fare: riuscire a vivere pienamente l'attimo presente, ed essere totalmente assorti e presi da ciò che in un determinato momento stiamo facendo, osservando o vivendo.

Eppure non è così difficile.

Il segreto è **riuscire a fare in modo che lo sfuggevole momento presente non venga spento da pensieri che non sono nell'adesso e nell'ora.**

Come fare? Presto detto. Continua a leggere e troverai un bel po' di dritte da utilizzare facilmente e velocemente.

Capita spesso, infatti, nostro malgrado, di essere coinvolti in una miriade di elucubrazioni mentali (io preferisco chiamarle seghe mentali, è più diretto! ☺) che nulla hanno a che fare con l'attimo presente.

Mentre mangiamo una bella pesca probabilmente siamo lì

a pensare a cosa dobbiamo scrivere nella mail da inviare al cliente più tardi.

Oppure mentre parliamo con una persona annuiamo e guardiamo l'interlocutore con apparente coinvolgimento ma in realtà, con una faccina da ebete, stiamo pensando alla partita di calcetto da organizzare con gli amici o allo shopping da fare con le amiche la sera.

Oppure capita a volte, per obiettivi più importanti e coinvolgenti, professionali o relazionali, che focalizziamo eccessivamente la nostra attenzione sull'obiettivo finale non intuendo che in realtà ciò che maggiormente appaga e gratifica è sì il raggiungimento della meta conclusiva, ma ancor più il pensiero stesso di quel raggiungimento, e il viaggio che ad esso ci conduce.

Vivere il presente pienamente, assaporandone ogni sensazione, odore, colore, sfumatura è uno dei veri segreti della felicità.

Perché la felicità non è una meta da raggiungere, ma uno stato dell'anima.

Si chiama **consapevolezza**.

E più attimi di totale consapevolezza riuscirai a sommare l'un l'altro e più la tua vita inizierà a colorarsi di tutti quei colori che da sempre desideri.

Riuscire a cogliere tutti gli aspetti positivi del momento presente e non focalizzarsi su mancanze o aspetti negativi è uno dei segreti fondamentali del vivere sereni.

Ti faccio un esempio concreto.

In questo momento (23 luglio ore 16.30) vi sono fuori circa 36 gradi con un'umidità indescrivibile.

È un clima quasi invivibile che perdura ormai da più di venti giorni: invece di respirare sembra di bere.

Probabilmente passerà alla storia della climatologia come una delle estati più calde e afose della storia recente.

Ebbene, in questo momento potrei fare due cose, antiteti-  
che: iniziare a lamentarmi per il caldo terribile e focalizzarmi  
su tutte le varie cose che non posso fare (una passeggiata,  
una semplice cena fuori con gli amici o una qualsiasi attività  
all'aperto), innervosendomi e deprimendomi per la frustra-  
zione.

Oppure potrei rilassarmi e cogliere gli aspetti positivi che  
tale situazione può regalare: spaparanzarmi in una bella stan-  
za con l'aria condizionata con una bella macedonia, godermi  
la situazione presente e meditare su cosa sia meglio scrivere  
per questo capitolo.

Secondo te quale opzione ho scelto? ☺

Dalla splendida poesia "Itaca" del poeta greco Costantino  
Kavafis:

*Quando ti metterai in viaggio per Itaca  
devi augurarti che la strada sia lunga,  
fertile in avventure e in esperienze.  
I Lestrigoni e i Ciclopi  
o la furia di Nettuno non temere,  
non sarà questo il genere di incontri  
se il pensiero resta alto e un sentimento  
fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.  
In Ciclopi e Lestrigoni, no certo,  
né nell'irato Nettuno incapperai  
se non li porti dentro  
se l'anima non te li mette contro.*

*Devi augurarti che la strada sia lunga.  
Che i mattini d'estate siano tanti  
quando nei porti – finalmente e con che gioia –  
toccherai terra tu per la prima volta:*

*negli empori fenici indugia e acquista  
madreperle coralli ebano e ambre  
tutta merce fina, anche profumi  
penetranti d'ogni sorta; più profumi inebrianti che puoi,  
va in molte città egizie  
impara una quantità di cose dai dotti.*

*Sempre devi avere in mente Itaca,  
raggiungerla sia il pensiero costante.  
Soprattutto, non affrettare il viaggio;  
fa' che duri a lungo, per anni, e che da vecchio  
metta piede sull'isola, tu, ricco  
dei tesori accumulati per strada  
senza aspettarti ricchezze da Itaca.  
Itaca ti ha dato il bel viaggio,  
senza di lei mai ti saresti messo  
sulla strada: che cos'altro ti aspetti?*

*E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso.  
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso  
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.*

Fermati ora.

Rilassati e osserva dove sei, le pareti della tua stanza, osserva quel bel lampadario che non avevi mai notato, il colore dei mobili, quel quadro appeso alla parete da chissà quanto tempo.

Perché non è importante dove vai, ma ciò che provi durante il viaggio.

E **il tuo viaggio è ORA**, ovunque tu ti trovi in quest'istante.

Siamo spesso convinti che la nostra vita sarà migliore quando saremo laureati, quando avremo un lavoro, quando

troveremo l'anima gemella o quando saremo sposati, quando avremo un primo figlio o un secondo.

Pensiamo di poterci sentire meglio quando il nostro partner avrà risolto i suoi problemi, quando cambieremo l'auto, quando faremo delle vacanze meravigliose, quando non saremo più costretti a lavorare.

E poi però ci sentiamo frustrati perché non riusciamo a comprare quell'oggetto tanto desiderato, tardiamo a laurearci, il lavoro non si trova o non ci soddisfa, la persona amata se ne va.

Ed andare in crisi è un attimo... si verseranno lacrime... e ci saranno anche lacrime che non raggiungeranno gli occhi.

Perché invece non provi ad accettare ciò che accade, senza giudizio, qualunque sia la strada che stai percorrendo... e prova ad essere felice comunque.

Non mancheranno difficoltà di ogni genere.

Perciò... se non inizi una vita piena e felice ora, proprio in questo istante, quando pensi di farlo?

Afferma il poeta Alfred Souza:

*Per tanto tempo ho avuto la sensazione che la mia vita sarebbe presto cominciata, la vera vita! Ma c'erano sempre ostacoli da superare strada facendo, qualcosa di irrisolto, un affare che richiedeva ancora tempo, dei debiti che non erano stati ancora regolati. In seguito la vita sarebbe cominciata. Finalmente ho capito... che questi ostacoli erano la vita!*

Questo modo di percepire le cose ci aiuta a capire che **non c'è un mezzo per essere felici... ma in realtà la felicità stessa può essere il mezzo.**

Di conseguenza, proviamo a gustare ogni istante della nostra vita, e assaporiamolo ancora di più perché lo possiamo dividere con una o più persone a noi care, trascorrendo insie-

me i momenti preziosi della nostra vita, ricordandoci sempre che il nostro tempo è il regalo più bello che possiamo fare agli altri. È la risorsa più preziosa: una volta regalato non ritornerà più indietro.

Allora smettiamo di aspettare di finire la scuola, di tornare a scuola, di perdere o prendere cinque chili, di avere dei figli, di avere un lavoro migliore.

Smettiamo di aspettare di cominciare a lavorare, di andare in pensione, di sposarci, di divorziare.

Smettiamo di aspettare il sabato sera, le ferie estive, di avere una macchina o una casa nuova.

Smettiamo di aspettare l'estate, l'autunno, l'inverno o la primavera.

Smettiamo di aspettare che arrivi chi ci cambia la vita o possa renderci felici (!) e decidiamo che **il momento migliore per essere felici è solo il momento presente.**

E dipende solo da te. Sii felice **adesso.**

Perché nell'attesa di un futuro migliore se ne va la vita vera.

Ed è bello avere una destinazione, ma il bello del viaggio è proprio viaggiare.

**Ora** è il momento giusto, nessun altro.

**Il tuo viaggio è ORA. Non aspettare.**