

LILA-

SETTE PASSI VERSO SÉ STESSI

E-BOOK MODERNO DI CONSAPEVOLEZZA ANTICA



72 TANSA LOKA	71 RAMA LOKA	70 TYAGA LOKA	69 DAYA LOKA	67 AMATYA LOKA LOKA	66 CHHAYA LOKA LOKA	65 INDRIKA LOKA LOKA	64 SALLOOGAKA LOKA
55 AMARJA LOKA LOKA	56 AHANKARA LOKA	57 TAPYA LOKA	58 TEJA LOKA	60 DUPANA LOKA LOKA	61 KALYA LOKA	62 VICCHETE LOKA	63 SIDHA LOKA LOKA
54 SRADDHA LOKA LOKA	53 VINAYA LOKA LOKA	52 PICCHILGA LOKA	51 SATTE LOKA	49 MURCHHA LOKA	48 KALE LOKA	47 PRAKETTI LOKA LOKA	46 VIKRIITI LOKA LOKA
37 LABHAGA LOKA	38 GANANI LOKA LOKA	39 AMARA LOKA	40 VAMHA LOKA LOKA	42 UDATTI LOKA	43 SAMTUTTI LOKA LOKA	44 MOHASA LOKA LOKA	45 AMORE LOKA
37 LABHAGA LOKA	38 GANANI LOKA LOKA	39 AMARA LOKA	40 VAMHA LOKA LOKA	42 UDATTI LOKA	43 SAMTUTTI LOKA LOKA	44 MOHASA LOKA LOKA	45 AMORE LOKA
36 JUGUPSA LOKA	35 SAMSAYA LOKA	34 TRSHA LOKA LOKA	33 GANHA LOKA	31 LOBATTI LOKA LOKA	30 SAMTUTTI LOKA LOKA	29 LAUSA LOKA LOKA	28 ARATTI LOKA
19 KARMA LOKA	20 DANA LOKA	21 SAMAN PAPA LOKA	22 DHARMA LOKA	24 SU SANGI LOKA	25 SU SANGI LOKA LOKA	26 DUNKHA LOKA LOKA	27 PARAM ARTHA LOKA
18 HARSHA LOKA	17 DAYA LOKA LOKA	16 DYESHA LOKA	15 NAGA LOKA	14 BHUVAR LOKA	13 ANTARIKSHA LOKA	12 IRASYA LOKA	11 GANDHARVA LOKA
1 JANMA LOKA	2 MAYA LOKA	3 KRODHA LOKA	4 LOBHA LOKA	5 BHU LOKA	6 MOHA LOKA	7 MADA LOKA	8 MATSARA LOKA
							9 KAMA LOKA

Svitlana Felyk

In stretta collaborazione con Svetlana Magnitskaya





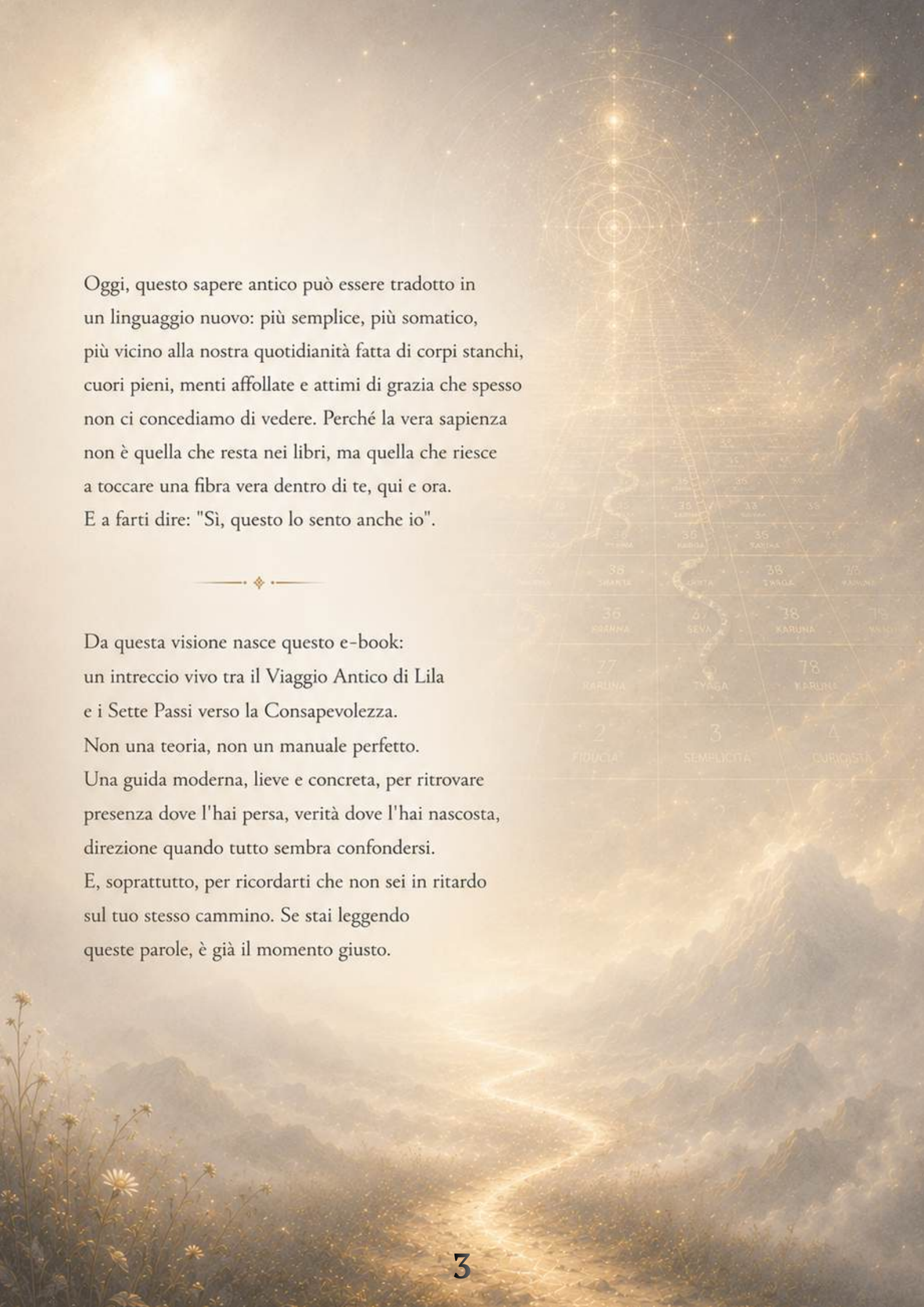
INTRODUZIONE



Esiste un viaggio che l'essere umano compie da sempre, anche quando non lo sa: un viaggio fatto di scelte e di prove, di intuizioni improvvise, di cadute che sembrano la fine e invece sono un inizio, di rivelazioni che arrivano nel silenzio più inaspettato. È un cammino che non si misura in chilometri, ma in profondità. E ognuno di noi lo percorre a modo suo, con i suoi tempi, le sue resistenze, le sue grazie.



Questo viaggio è stato rappresentato in molte forme, in molte culture, attraverso molti simboli. Una di queste è il Gioco Lila, un'antica mappa simbolica che non racconta cosa dovresti essere, ma descrive il movimento reale dell'Anima attraverso le esperienze della vita, quelle che ti allargano, quelle che ti spezzano, quelle che ti ricuciono diverso. Non è una scala da salire, non è una gerarchia di perfezione. È un cerchio, un respiro, una danza.



Oggi, questo sapere antico può essere tradotto in un linguaggio nuovo: più semplice, più somatico, più vicino alla nostra quotidianità fatta di corpi stanchi, cuori pieni, menti affollate e attimi di grazia che spesso non ci concediamo di vedere. Perché la vera sapienza non è quella che resta nei libri, ma quella che riesce a toccare una fibra vera dentro di te, qui e ora. E a farti dire: "Sì, questo lo sento anche io".

Da questa visione nasce questo e-book:
un intreccio vivo tra il Viaggio Antico di Lila
e i Sette Passi verso la Consapevolezza.
Non una teoria, non un manuale perfetto.
Una guida moderna, lieve e concreta, per ritrovare
presenza dove l'hai persa, verità dove l'hai nascosta,
direzione quando tutto sembra confondersi.
E, soprattutto, per ricordarti che non sei in ritardo
sul tuo stesso cammino. Se stai leggendo
queste parole, è già il momento giusto.

IL VIAGGIO ANTICO DI LILA



Il Richiamo del Viaggio:

Ogni viaggio interiore inizia con un richiamo.
Non è un tuono, non è un comando.
È qualcosa di più sottile: una sensazione leggera
ma insistente che qualcosa, nella tua vita, sta
chiedendo di muoversi.

Può arrivare come un nodo nello stomaco
che non sai spiegare, o come una stanchezza
che non viene dal corpo ma dall'anima.
Può essere un sogno che ti lascia addosso
una domanda, o una parola sentita per caso
che improvvisamente ti squarcia. A volte è
semplicemente un desiderio silenzioso di verità,
non di risposte facili, ma di qualcosa di autentico.

Il richiamo non ti dice dove andare.
Ti dice solo: non puoi più restare esattamente
dove sei. E in quel momento, senza ancora
saperlo, il viaggio è già iniziato.



Le Soglie della Vita:

Attraversiamo continuamente stati interiori diversi, anche senza accorgercene.

Ci svegliamo un mattino e qualcosa è cambiato: un'emozione che prima ci bloccava ora pesa meno, una certezza che sembrava incrollabile si è sciolta, una paura ha abbassato la voce.

Altre volte le soglie sono esplosive: un lutto, un incontro, una perdita, una rivelazione. Non le scegliamo noi. È la vita che ce le mette davanti.

Alcuni stati sono leggeri, come camminare su un prato al mattino. Altri sono intensi, densi, quasi impossibili da reggere. Altri ancora sono trasformativi: quelli che non ti lasciano come ti hanno trovato.

E proprio quelli, per quanto dolorosi, sono le vere soglie del viaggio. Perché una soglia non si attraversa due volte allo stesso modo. Ogni passaggio ti cambia. E cambiare, anche quando fa paura, è il modo più profondo che hai per essere vivo.

Le Prove e le Rivelazioni:

Nel viaggio incontriamo di tutto: ostacoli che sembrano montagne, illusioni che ci fanno credere di essere arrivati quando invece siamo solo fermi, tentazioni che ci sussurrano di tornare indietro perché è più comodo, accelerazioni improvvise che ci spingono avanti senza chiederci se siamo pronti.

Non esiste un percorso pulito, lineare, senza intoppi.
E non è un difetto del viaggio: è la sua natura.

Le prove non sono errori, non sono punizioni, non sono segni che hai sbagliato strada. Ogni prova è un messaggio. A volte è un messaggio che dice: fermati. Altre volte: lascia andare. Altre ancora: non è ancora il momento, ma presto lo sarà.

E poi ci sono le rivelazioni. Quelle non le cerchi, ti trovano. Arrivano quando meno le aspetti, in una doccia, in una notte insonne, in una passeggiata senza meta. E in un attimo, qualcosa che per anni era rimasto ingarbugliato si scioglie.

Ogni rivelazione è un piccolo passo verso la libertà. Non la libertà di fare tutto, ma quella più vera: la libertà di essere ciò che sei senza doverlo spiegare a nessuno.

Le prove induriscono o ammorbidiscono, a seconda di come le accogli. Le rivelazioni aprono. Insieme, prova dopo prova, rivelazione dopo rivelazione, il viaggio ti scolpisce piano piano — finché un giorno ti guardi indietro e vedi che non sei più chi eri all'inizio.



Il Gioco come Specchio:

C'è una tentazione, quando si parla di mappe antiche e viaggi interiori: quella di credere che possano predire il futuro, dirti cosa ti accadrà, svelarti la prossima mossa giusta.

Ma il Gioco Lila non funziona così.

Non predice: riflette.

Come uno specchio antico, appannato dal tempo ma ancora lucido nel centro, ti restituisce ciò che già c'è.

Non inventa nulla, non ti aggiunge niente.

Mostra ciò che è già vivo dentro di te, le tensioni silenziose, le gioie che non ti concedi di riconoscere, i nodi che fingi di non sentire, le risorse che non sai di avere.

E spesso è proprio questo il punto: dentro di noi c'è già tutto. Le risposte, le direzioni, gli avvertimenti, le benedizioni. Solo che non le vediamo. Siamo troppo vicini, troppo abituati, troppo presi dal rumore di fuori.

Il Gioco, come ogni specchio autentico, ti costringe a guardare. E guardare fa paura, a volte. Perché vedere significa anche smettere di negare. Ma è anche l'unico modo per smettere di chiedere a qualcun altro chi sei.

Lo specchio non giudica, non ti dice se va bene o male. Dice solo: guarda. E se hai il coraggio di farlo, ciò che vedi diventa la tua bussola più vera.



Il Movimento dell'Anima:



C'è un'illusione sottile che portiamo dentro, spesso senza nemmeno saperlo: che il viaggio interiore dovrebbe essere lineare. Che si parte da un punto, si avanza passo dopo passo, e prima o poi si arriva. Più in alto, meglio. Più avanti, giusto.

Ma l'Anima non si muove così.
L'Anima sale e scende.

A volte ti sembra di volare, tutto è chiaro, leggero, aperto. Altre volte cadi, e non cadi indietro, cadi in basso, in luoghi che credevi di aver già lasciato. E poi risali di nuovo. E poi magari torni indietro, a un vecchio dolore che pensavi guarito, e scopri che c'è ancora qualcosa da sciogliere.

E poi, lentamente, comprendi.
Ogni movimento ha un senso. Anche quello che sembra una perdita di tempo. Anche la ricaduta. Anche il giro a vuoto.

Perché non esiste un vero "indietro" nel viaggio dell'Anima: ogni ritorno è un ritorno con più consapevolezza. Ogni discesa porta con sé qualcosa che in cima non potevi vedere. Ogni passaggio è un insegnamento.

Non devi cercare la lezione a tutti i costi, non devi forzare la comprensione. A volte l'insegnamento arriva molto dopo, quando meno te lo aspetti. E scopri che anche quella salita faticosa, anche quella discesa umiliante, anche quel ritorno apparentemente inutile, tutto era esattamente ciò di cui avevi bisogno per diventare la persona che sei ora.

L'Anima non ha fretta. Si muove come l'acqua, come il respiro, come le stagioni. E se impari ad ascoltare il suo ritmo invece di imporgliene uno, scopri che non sei mai fuori strada. Sei sempre esattamente dove devi essere.



Il Punto di Ritorno:



C'è una domanda che prima o poi sale
in ogni viaggio: dove mi sta portando tutto questo?
Si cerca un traguardo, una meta, un posto
dove finalmente dire "sono arrivato".
Ma il viaggio antico insegna qualcosa di diverso.
Alla fine, il viaggio non ti porta lontano.
Ti riporta a te stesso.

Non allo stesso te di prima, però.
Non a quello che credeva di sapere, che aveva paura,
che cercava fuori ciò che già aveva dentro.
Ti riporta a un te più presente, radicato nel corpo,
nel respiro, nel qui e ora.
A un te più consapevole — che accoglie le emozioni
senza farsene travolgere, che vede i pensieri
senza credere a tutti, che sceglie con più libertà.
Più vero.

Perché la verità non è un'idea astratta.
È una vibrazione che senti nelle ossa quando sei
allineato con la tua essenza. È la leggerezza che arriva
quando smetti di interpretare una parte
che non è la tua. È il silenzio che resta
dopo aver detto una parola autentica.

Il Punto di Ritorno non è una fine.
È un nuovo inizio, più sottile, più intimo, più tuo.
È quando capisci che non devi andare da nessuna
parte per essere intero.
Sei già qui. Solo che ora lo sai.
E da questo sapere lieve, quasi umile,
può ricominciare tutto.
Ma in modo diverso. In modo più vero.





I SETTE PASSI VERSO LA CONSAPEVOLEZZA



1. Radicarsi nel Corpo

La presenza inizia dal corpo. Prima ancora di pensare, prima ancora di capire, c'è il corpo.
È la tua prima casa, l'unica che non lascerai mai.
Eppure, per gran parte del tempo, vivi come se fossi altrove: nella testa, nei pensieri, nelle preoccupazioni, nello schermo. Il corpo diventa uno strumento, non una dimora. Radicarsi significa tornare. Non è una tecnica complicata, non richiede anni di meditazione. È semplicemente l'atto di ricordarti che sei qui, in questo momento, in questa carne, su questa terra.



Pratica:

Porta l'attenzione ai piedi. Senti la pressione delle piante sul pavimento — come se stessi dicendo alla terra: ci sono. Respira lentamente nel basso ventre, non nel petto. Lascia che ogni respiro ti abbassi, ti calmi, ti ancori. Non devi fare niente di speciale. Solo sentire.



Segno di consapevolezza:

Lo riconosci quando succede questo: qualcuno ti provoca, o una notizia ti scombussola, o l'ansia sale, e invece di reagire di botto, ricordi di respirare. Ricordi di sentire i piedi. Ricordi che sei dentro un corpo. E quella piccola pausa, quel millimetro di presenza, cambia tutto.



Esercizio:

Per tre minuti al giorno, magari appena sveglio o prima di dormire, mettiti in piedi, a piedi nudi. Colonna lunga, spalle morbide. Respira lento. E chiediti con dolcezza, senza obblighi: "Cosa sento davvero nel corpo in questo momento?" Non c'è risposta giusta. A volte sentirai il peso, a volte il vuoto, a volte niente. Va bene così. Stai solo tornando a casa.



Accogliere il Sentire



Le emozioni come messaggere. Per molto tempo ti hanno insegnato che alcune emozioni sono buone e altre sono sbagliate. Che la tristezza va nascosta, la rabbia va spenta, la paura va superata. Ma le emozioni non sono nemiche. Non sono guasti, non sono debolezze, non sono segni che hai fallito. Le emozioni sono messaggere. Arrivano con una lettera da consegnare. Il problema non è che arrivano, è che nessuno ti ha mai insegnato ad aprirle.

Accogliere il sentire significa smettere di scappare. Non significa agitarti dentro l'emozione, non significa annegare. Significa fermarti un secondo, riconoscere che qualcosa è vivo dentro di te, e ascoltare cosa ha da dire.



Pratica:

Quando un'emozione sorge, qualunque essa sia, fermati. Anche solo per un respiro. Nominala senza giudizio, come se stessi accogliendo un ospite: "Rabbia". "Tristezza". "Paura". "Gioia". Non aggiungere storie, non dire "è sbagliato", non cercare di cambiarla. Dagli spazio. Falla respirare con te.



Segno di consapevolezza:

Lo riconosci quando succede questo: prima scappavi. Distravea, mangiavi, dormivi, ti arrabbiavi con qualcuno altro, ti riempivi di cose. Ora no. Ora senti che l'emozione sale e invece di fuggire, ti siedi accanto a lei. Non la cacci via. La ascolti. Non sai ancora cosa dice, ma sei lì. E questo è già tutto.



Esercizio:

Per 7 giorni, tieni un piccolo diario emotivo. Non serve lungo, una riga basta. Ogni sera, prima di chiudere la giornata, scrivi una emozione che hai provato durante il giorno. E accanto, scrivi dove l'hai sentita nel corpo: "paura, nello stomaco", "gioia, nel petto aperto", "rabbia, nelle mascelle strette". Non giudicare, non commentare. Solo osserva. Dopo una settimana, rileggi. Scoprirai che le tue emozioni hanno sempre avuto una voce. Solo che non ti eri fermato ad ascoltarla.



Ritrovare la Propria Forza



La direzione come atto di libertà.

C'è una stanchezza silenziosa che molti portano addosso:
quella di vivere rispondendo sempre a qualcosa che viene da fuori.
Doversi. Doversi. Doversi.

Dover fare, dover essere, dover piacere, dover dimostrare.

E a forza di doveri, la forza vera,
quella che viene da dentro, si atrofizza.

Ritrovare la propria forza non significa diventare duri,
né urlare più forte degli altri.

Significa ricordare che hai una direzione.

E che sceglierla, anche in piccolo,
è un atto di libertà profonda.

La forza non è aggressività.

È la capacità di dire “sì” a ciò che ti fa stare bene
e “no” a ciò che ti svuota.

È smettere di aspettare il permesso per esistere.



Pratica:

Ogni giorno, scegli una piccola azione che viene
da un tuo “sì” interiore — non da obbligo,
non da senso del dovere, non da paura di deludere.
Può essere qualcosa di apparentemente insignificante:
bere un tè invece di rispondere subito ai messaggi,
uscire a fare due passi anche se hai mille cose da fare,
dire “ora non posso” senza giustificarti.
L'importante è che lo senti davvero.
Quell'azione è un muscolo che stai allenando:
il muscolo della tua volontà autentica.



Segno di consapevolezza:

Lo riconosci quando succede questo:
qualcuno si aspetta qualcosa da te,
o una situazione ti chiede di piegarti,
e invece di chiederti “cosa devo fare?”
ti chiedi “cosa voglio fare?”.

E agisci di conseguenza.

Anche se è scomodo.

Anche se qualcuno si stupisce.

Perché hai smesso di chiedere
permesso per esistere.

Esisti. E basta.



Esercizio:

Prendi un foglio o un appunto sul telefono.

Individua una situazione concreta della tua vita,
magari ricorrente, in cui vorresti dire “basta”
o “voglio” ma non ci riesci.

Un confine da mettere, una richiesta da fare,
una direzione da prendere.

Scrivila chiaramente:

“Vorrei dire basta a...”

oppure “Vorrei dire voglio...”.

Poi, quando sei solo/a,
prova a dirlo ad alta voce.

Ascolta come suona la tua voce.

All'inizio può tremare,
può sembrare strana.

Va bene così.

La forza non nasce perfetta.

Nasce provando.

E ogni volta che lo dici,
anche solo a te stesso,
qualcosa dentro si sveglia.





Aprire il Cuore



La relazione come ponte.
La relazione è il luogo in cui tutto si rivela.
Le tue ferite, le tue difese, le tue paure più nascoste,
ma anche la tua capacità più profonda di amare,
di connetterti, di sentire che non sei solo.
Non c'è viaggio interiore che possa ignorare l'altro.
Perché è nello specchio della relazione
che impari chi sei davvero.
Aprire il cuore non significa essere sempre d'accordo,
né annullarti per fare spazio all'altro.
Significa imparare a stare nella relazione senza voler
controllare, senza difenderti a ogni costo, senza
scappare appena qualcosa si fa intensa.

Il cuore è un muscolo che si allena.
Si allena ad ascoltare, ad attendere,
a restare aperto anche quando sarebbe
più comodo chiudersi...



Pratica:

La prossima volta che sei in un dialogo difficile,
una discussione, un malinteso, una tensione,
fai una cosa semplicissima:
prima di rispondere, aspetta tre respiri.
Non tre secondi, tre respiri completi.
Inspira, espira. Inspira, espira. Inspira, espira.
In quel breve spazio, qualcosa cambia:
la reazione automatica si scioglie un po',
lo spazio per la scelta si allarga.
E mentre aspetti, ascolta più che parlare.
Non ascoltare per rispondere, ascolta per capire.
Anche se non sei d'accordo.
Anche se fa male.





Segno di consapevolezza:

Lo riconosci quando succede questo:
stai con un'altra persona, il partner,
un genitore, un amico, un collega,
e senti che non sei lì per cambiarla.
Non devi convincerla, non devi salvarla,
non devi farla diventare quello che vorresti
che fosse.

Puoi stare semplicemente con lei.

Così com'è.

E tu puoi stare semplicemente con te.

Così come sei.

In quella semplicità,
senza voler cambiare nulla,
il ponte si costruisce da solo.



Esercizio:

Scegli una persona con cui hai un nodo,
qualcosa di non detto, una ferita,
un rimpianto, una parola mai pronunciata.
Prendi un foglio e scrivile una lettera.
Una lettera che non spedirai mai.
Non censurarti.
Dille la verità: cosa hai provato,
cosa ti manca, cosa avresti voluto dire,
cosa ancora ti fa male.
Puoi anche arrabbiarti, puoi piangere sulla carta,
puoi dire le cose più difficili.
È per te, non per lei.
Poi, quando hai finito, fai un rito:
brucia la lettera (in un luogo sicuro)
o stracciala in tanti pezzi.
Non per cancellare ciò che hai scritto,
ma per restituire all'elemento, al fuoco
o all'aria, il peso che hai deposto.
Non devi mandare nulla.
Il messaggio è già arrivato: a te stesso.
E a volte, la guarigione inizia proprio così,
in una lettera che nessuno leggerà.



Dire la Verità



La voce come vibrazione autentica.
Quante volte al giorno dici “sto bene”
quando non è vero?
Quante volte rispondi “sì, certo”
mentre dentro vorresti dire “no”?
Quante volte addolcisci, giri, nascondi,
per educazione, per paura, per non pesare,
per non essere troppo?
La voce è uno strumento sacro.
Non solo perché emette suoni,
ma perché attraverso di essa la tua verità
diventa udibile, per te per primo.
Quando dici qualcosa che non senti,
la tua gola si stringe. Quando dici una cosa vera,
anche scomoda, vibra diverso.
Più largo, più libero.
Dire la verità non significa essere crudeli
o dire tutto ciò che passa per la mente.
Significa allineare le parole a ciò che senti davvero.
È un atto di integrità, non di aggressione.
E inizia da piccole cose.



Pratica:

Scegli un giorno intero, anche solo poche ore
all'inizio, in cui decidi di evitare le piccole
bugie sociali.
Quando qualcuno ti chiede “come stai?”,
non rispondere automaticamente “bene”
se non è vero.
Prova a dire “non benissimo”,
o “sono un po' stanco”,
o “oggi è una giornata difficile”.
Non devi raccontare tutta la tua vita,
ma non devi nemmeno tradirti.
Cerca frasi vere. Anche corte.
Anche imperfette...





Segno di consapevolezza:

Lo riconosci quando succede questo:
stai parlando, dici qualcosa di vero,
magari un “no” che prima non avresti
mai detto, o un “mi dispiace,
ma non ci sono”, e senti la tua gola
che si rilassa.

Non si stringe, non gratta,
non fa fatica. Si apre.

Come se il suono potesse finalmente
passare senza ostacoli.

Quella è la tua voce autentica.

Non è perfetta, non è sempre elegante.
È vera.

E la verità, quando esce, alleggerisce.

Esercizio:

Ogni mattina, appena alzato,
vai davanti allo specchio.

Guarda i tuoi occhi.

E pronuncia ad alta voce
una frase vera su come ti senti
in quel momento.

Non quello che dovresti sentire.

Quello che senti.

Esempi: “Ho dormito male
e sono irritabile”,

“Ho paura della riunione di oggi”,

“Sono felice senza sapere perché”,

“Non so cosa provo,

ma c'è qualcosa di pesante”.

Non importa se la frase è scomoda,

se ti fa venire voglia di abbassare

lo sguardo. Resta lì, dilla, ascolta.

La tua voce ti sta insegnando chi sei.

Vedere con Chiarezza



La mente come spazio di visione.

La mente è uno strumento meraviglioso.
Ma quando non sai come usarla,
si trasforma in una gabbia.
Pensieri che girano in tondo,
paure che si moltiplicano,
giudizi automatici, storie che ripeti da anni
senza nemmeno ricordare
perché sono iniziate.

Vedere con chiarezza non significa
smettere di pensare.

Significa smettere di credere a ogni pensiero
come se fosse la verità assoluta.

Significa fare un passo indietro, osservare,
e scoprire che tu non sei i tuoi pensieri,
tu sei colui che li osserva.

La mente diventa allora non un padrone
che ti comanda, ma uno spazio di visione.
Un cielo aperto in cui le nuvole
dei pensieri passano, si trasformano,
se ne vanno. E tu resti.

Pratica:

In qualsiasi momento della giornata,
fermati un istante e osserva i tuoi pensieri.
Non inseguirli, non giudicarli,
non cercare di fermarli.
Immagina di essere seduto sulla riva di un fiume,
e i pensieri sono foglie che passano.
O di guardare il cielo, e i pensieri sono nuvole.
Arrivano, cambiano forma, se ne vanno.
Tu non devi fare nulla. Solo guardare.





Segno di consapevolezza:

Lo riconosci quando succede questo:
arriva un pensiero che conosci bene,
“non ce la farò mai”, “non sono abbastanza”,
“sta per succedere qualcosa di brutto”,
e invece di crederci subito,
come hai sempre fatto, lo riconosci.
E dici dentro di te:
“Ah, eccolo. Questo è il mio
vecchio pensiero della paura.”.
Non lo combatti, non lo segui.
Lo vedi.
E in quel vederlo, già non sei più dentro di lui.
Sei fuori. Sei libero.



Esercizio:

Ogni giorno, concediti 5 minuti
di seduta silenziosa.
Non servono posizioni speciali,
non serve il vuoto mentale.
Siediti in un posto tranquillo,
schiena dritta ma morbida,
chiudi gli occhi se ti fa sentire a tuo agio.
Inizia a contare i respiri:
inspira (1), espira (2),
inspira (3), espira (4)... fino a 10.
Poi ricomincia da capo.
La mente scapperà, è normale.
Dimenticherai il conto, ti ritroverai
a pensare alla spesa, a un ricordo, a un'ansia.
Non importa.
Appena te ne accorgi, senza arrabbiarti,
torna dolcemente a contare i respiri.
Non servono mantra, non serve perfezione.
Serve solo il ritorno.
Ogni ritorno è un piccolo miracolo.
È l'atto di scegliere la presenza
invece dell'automatismo.
Cinque minuti al giorno.
Niente di più.
E il cielo dentro di te comincia ad aprirsi.



Allinearsi all'Essenza

Il ritorno alla parte più vera di sé.

Dopo aver imparato a radicarti nel corpo,
accogliere le emozioni, ritrovare la forza,
aprire il cuore, dire la verità e vedere
con chiarezza, arrivi qui.
Non a un traguardo, ma a una dimensione.
L'essenza.

L'essenza è ciò che resta quando togli le
maschere, le abitudini, i doveri, le paure
degli altri. Non è qualcosa da costruire,
è qualcosa da ricordare.
È la tua firma più profonda,
il modo unico in cui la vita si esprime
attraverso di te.
Puoi chiamarla anima, natura vera, centro,
il nome non conta.
Conta che è sempre lì, anche quando
non la ascolti.

Allinearsi all'essenza significa vivere
in coerenza con ciò che sei veramente.
Non con ciò che dovresti essere.
Non con ciò che gli altri si aspettano.
Con ciò che è vero per te.
E quando succede, lo senti: c'è una
leggerezza, una fluidità, una pace che
non dipende da come vanno le cose.



Pratica:

Ogni giorno, di fronte a una scelta,
anche piccola, anche banale,
fermati un attimo e chiediti con onestà:
"Questa scelta è vicina
alla mia essenza
o solo alla mia abitudine?"
Non serve una risposta perfetta.
Basta la domanda.
Perché la domanda apre uno spazio.
E in quello spazio,
l'abitudine perde un po' di potere,
e l'essenza può farsi sentire.

Segno di consapevolezza:

Lo riconosci quando succede questo:
devi prendere una decisione importante,
cambiare lavoro, chiudere una relazione,
trasferirti, iniziare qualcosa di nuovo,
e invece dell'ansia che ti aspettavi,
senti leggerezza.
Non superficialità. Leggerezza.
Come se dentro di te tutto fosse allineato.
Anche se fuori è complicato,
anche se la strada è incerta.
Quella leggerezza è il respiro
della tua essenza che dice:
"sì, sei sulla strada giusta".

Esercizio:

Prendi un foglio.

Scrivi 5 parole che per te rappresentano l'essenza.

Non quelle che sarebbe bello avere, ma quelle che senti vere per te.

Esempi: pace, libertà, verità, creatività, amore.

Oppure: coraggio, autenticità, tenerezza, curiosità, silenzio.

Le tue. Solo tue.

Ogni sera, prima di chiudere la giornata, scegli una di queste cinque parole.

E per un'ora, anche mezz'ora, anche dieci minuti, ma intenzionalmente, vivila.

Se la parola è pace, fai qualcosa che ti porta pace: una camminata lenta, un tè in silenzio, niente schermi.

Se la parola è verità, di qualcosa di autentico a qualcuno o a te stesso.

Se è creatività, disegna, scrivi, canta, anche male.

L'importante è che in quell'ora l'essenza non sia un'idea astratta, ma carne, respiro, azione.

E dopo una settimana, rileggi le tue 5 parole.

Scoprirai che non sono solo parole.

Sono la mappa del tuo ritorno a te.





INTEGRAZIONE: IL PONTE TRA ANTICO E MODERNO

Potresti pensare, arrivato fin qui, che il Viaggio Antico di Lila e i Sette Passi verso la Consapevolezza siano due percorsi separati. Due linguaggi, due epoche, due modi diversi di guardare dentro di te. Ma non è così. Sono due rive dello stesso fiume. Due respiri dello stesso corpo. Due modi di raccontare la stessa verità profonda, quella che l'essere umano ha sempre saputo, eppure dimentica continuamente, e deve imparare di nuovo.

Ecco cosa ci dice questo ponte, se lo attraversi con attenzione: che la vita è un cammino, non un problema da risolvere, non una gara da vincere. Un cammino. E come ogni cammino, si fa un passo dopo l'altro, con ciò che hai, da dove sei.

Che ogni esperienza è un insegnamento, anche quelle che bruciano, anche quelle che non capisci, anche quelle che vorresti cancellare. Nulla è sprecato nell'anima. Tutto può diventare nutrimento, se impari a digerirlo.

Che la consapevolezza è un ritorno a sé, non un'illuminazione lontana, non un traguardo da raggiungere. È tornare, ancora e ancora, a ciò che sei già. Svegliarti nel corpo, nel respiro, nella verità di questo istante.





Che il corpo è la nostra bussola,
la mente si perde, l'anima vola alta,
ma il corpo sa sempre.
Sa quando hai paura,
sa quando menti,
sa quando sei a casa.
Imparare ad ascoltarlo è il primo
e l'ultimo passo.

Che la verità è un movimento interiore,
non è una frase scolpita nella pietra.
È viva, cambia, si svela piano piano.
Non la trovi una volta per tutte.
La vivi, la perdi, la ritrovi,
la approfondisci.
È un verbo, non un sostantivo.

Che la visione nasce dal silenzio,
non dal parlare più forte,
non dal pensare di più.
Dal fare spazio.
Dal fermarti abbastanza a lungo
da vedere ciò che il rumore copriva.
La chiarezza non si produce.
Si accoglie, nel vuoto
che hai avuto il coraggio di creare.

Che l'essenza è sempre presente,
non devi conquistarla,
non devi meritarsela.
Non è domani, non è stata ieri.
È qui, sotto le abitudini,
sotto le paure, sotto le storie
che racconti su di te.
Basta smettere di coprirla.



Questo e-book che hai tra le mani,
lieve, piccola, imperfetta,
non è un manuale,
non è una dottrina,
non è una promessa.

È un invito.

Un invito a camminare
con più presenza.
Con più ascolto.
Con più libertà.

Non devi credere a niente
di ciò che hai letto.
Devi solo provarlo sulla tua pelle,
un passo alla volta,
un giorno alla volta,
un respiro alla volta.

Il ponte è già dentro di te.
L'attraversi ogni volta
che scegli di essere vero.

INVITO AL VIAGGIO



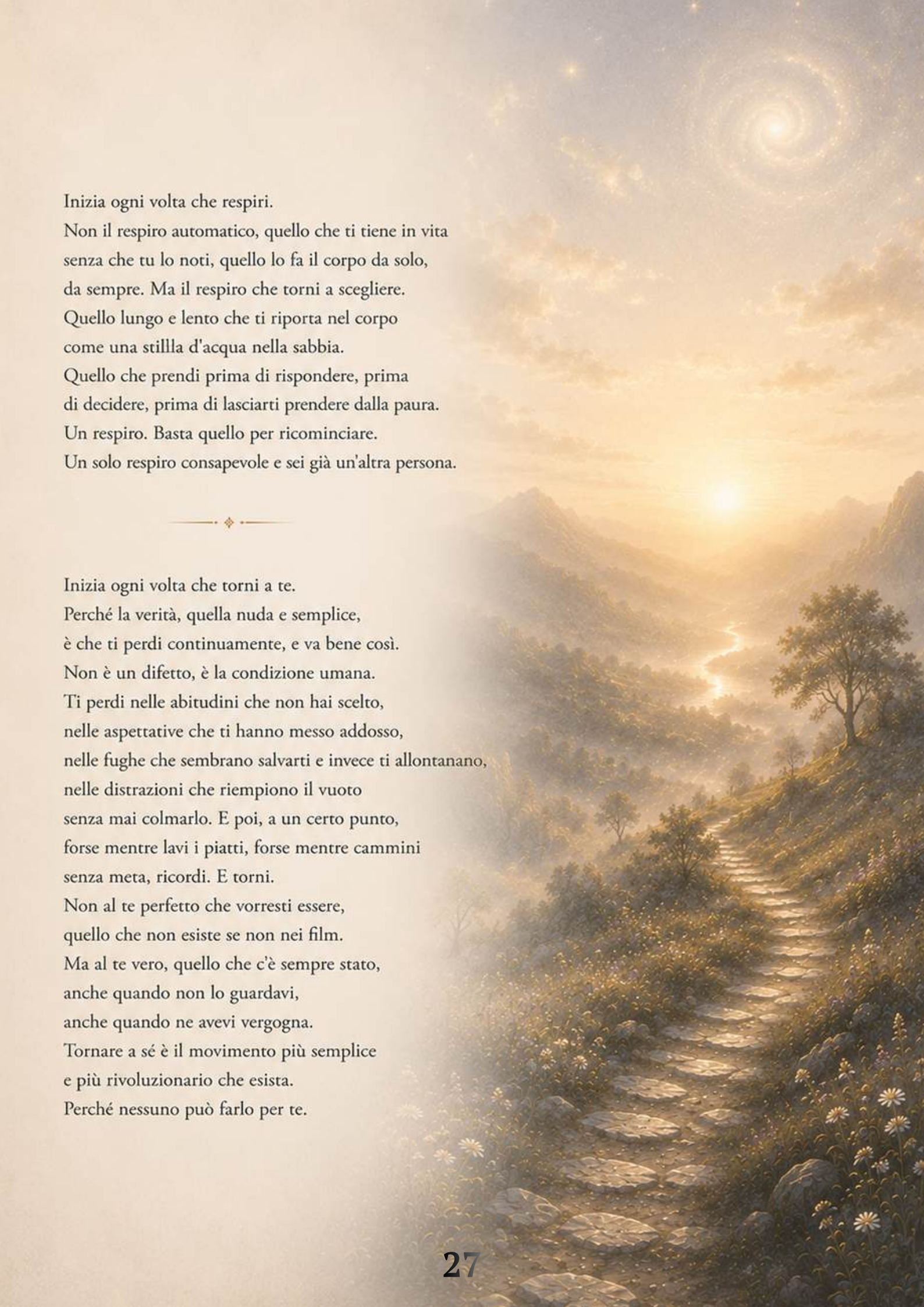
Il viaggio non finisce qui.

Lo so, si potrebbe credere che l'ultima pagina sia una fine. Che dopo l'ultima parola, tutto torni come prima, come se niente fosse accaduto.

Ma non è così. Un libro come questo non si chiude come si chiude una porta, con un colpo secco, con un rumore che dice "basta". Si chiude come si chiudono gli occhi prima di addormentarsi: sapendo che al mattino qualcosa dentro sarà cambiato, anche se non sai ancora cosa.

Il viaggio inizia ogni volta che scegli di ascoltarti. Non una volta per tutte, ma continuamente, instancabilmente, misericordiosamente. Nel caos della giornata, nel silenzio della notte, nelle parole che dici e in quelle che trattiene, nei vuoti che non riesci a riempire. Ascoltarti è un atto di coraggio lieve, di quelli che non fanno rumore ma spostano montagne dentro. È dire a te stesso: "Ciò che senti conta. Anche se nessun altro lo sa." Anche se non ha senso. Conta".





Inizia ogni volta che respiri.
Non il respiro automatico, quello che ti tiene in vita
senza che tu lo noti, quello lo fa il corpo da solo,
da sempre. Ma il respiro che torni a scegliere.
Quello lungo e lento che ti riporta nel corpo
come una stilla d'acqua nella sabbia.
Quello che prendi prima di rispondere, prima
di decidere, prima di lasciarti prendere dalla paura.
Un respiro. Basta quello per ricominciare.
Un solo respiro consapevole e sei già un'altra persona.

Inizia ogni volta che torni a te.
Perché la verità, quella nuda e semplice,
è che ti perdi continuamente, e va bene così.
Non è un difetto, è la condizione umana.
Ti perdi nelle abitudini che non hai scelto,
nelle aspettative che ti hanno messo addosso,
nelle fughe che sembrano salvarti e invece ti allontanano,
nelle distrazioni che riempiono il vuoto
senza mai colmarlo. E poi, a un certo punto,
forse mentre lavi i piatti, forse mentre cammini
senza meta, ricordi. E torni.
Non al te perfetto che vorresti essere,
quello che non esiste se non nei film.
Ma al te vero, quello che c'è sempre stato,
anche quando non lo guardavi,
anche quando ne avevi vergogna.
Tornare a sé è il movimento più semplice
e più rivoluzionario che esista.
Perché nessuno può farlo per te.



Quindi questo libro non lo lasci
sullo scaffale a prendere polvere,
come un bel ricordo che non torni mai
a visitare. Lo porti con te.
Non tutto, non sempre.
Una frase, un'immagine, un esercizio,
un passo, Quello che in quel momento
ti serve, come un piccolo attrezzo
nella tasca del cuore.

— ♦ —

E se un giorno ti sentirai perso, e accadrà,
perché è nella natura del viaggio
perdersi ogni tanto, ti basterà aprire
una pagina a caso. O chiudere gli occhi.
O mettere i piedi nudi a terra, sentire
il contatto, ricordare chi sei.
E sussurrare o gridare dentro di te:

— ♦ —

*Il viaggio non è mai finito.
È solo in pausa,
in attesa del tuo prossimo sì.*



Fine dell'e-book



DEDICA



A chi sente che la vita è un viaggio
e non vuole più dormire mentre cammina.

A chi cerca risposte dentro di sé
e sa che il teatro non è fuori.

A chi è pronto a vedere,
anche ciò che fino a ieri faceva paura.

A chi cade e si rialza
senza recitare la perfezione.

A chi non ha ancora un nome per la propria sete,
ma la riconosce quando sale.

A chi troverà questo e-book nel momento giusto,
anche se oggi non sa perché.



*“LILA – Sette Passi verso Sé Stessi” è un viaggio di consapevolezza
che riscrive antica saggezza in linguaggio moderno.*

*Un percorso per chi desidera comprendere la vita come un movimento assoluto,
sentire il corpo come bussola e ritrovare
la propria verità attraverso sette tappe interiori.*



Svitlana Felyk

