

Scegli. Decidi. Realizzati  
***L'Academy in Pratica***

Percorso introduttivo *My Life Design Academy*

**Sintonizzarsi con la vita**

*Strumenti di Consapevolezza e Benessere*

**Giorno 12**

**EDUCAZIONE E CONSAPEVOLEZZA**

[VIDEO1](#)

[VIDEO2](#)

[VIDEO3](#)

[VIDEO4](#)

  
MyLifeDesign

## La figura del Maestro

Uno degli argomenti più interessanti è la relazione tra insegnante e allievo: nell'ambito scolastico, dell'educazione in generale, universitario ma anche nella relazione tra genitori e figli e tra guida e allievo. è un argomento che tocca molto trasversalmente e tocca tantissime aree di esperienza della nostra vita. Ad esempio un aspetto fondamentale del discorso "insegnamento ed educazione" è relativa a come l'educazione viene impostata nelle scuole ai bambini sin dalla più tenera età. Il punto cardine che ho incontrato nelle varie discussioni relativamente a questo argomento è stato: se un insegnante deve lasciare che sia il bambino ad essere maestro, quindi a creare un ambiente adatto affinché il bambino possa portare fuori la ricchezza interiore che ha, oppure insegnare al bambino secondo delle linee, concetti e direzioni prestabilite, allineando il bambino in questo contesto. Diciamo che entrambe le cose, se fatte correttamente, sono estremamente produttive.

Vorrei fare un viaggio dentro il significato profondo del ruolo di insegnante o educatore, e allievo o alunno, e vedere come questa apparente polarità, in realtà è intercambiabile, sia molto ricca, profonda ed è estremamente delicata al contempo. Prevede un percorso di consapevolezza che possiamo declinare all'ambito della sfera della spiritualità, della Sfera dell'Educazione e in generale, della sfera dell'ambiente, in maniera davvero trasversale. Iniziamo insieme questo viaggio.



## Seguimi o seguiti

Esistono due espressioni molto forti che segnano due possibili strade. La prima è “lascia tutto e seguimi”. E la seconda “lascia tutto e seguiti”. Queste due espressioni le abbiamo sentite nel corso della storia da grandi maestri espresse in forme differenti. Anche se apparentemente opposte, per la nostra mente duale, rappresentano invece il medesimo significato profondo ed esprimono il medesimo significato profondo. Entrambe queste espressioni evidenziano due grandi relazioni: la relazione con se stesso e la relazione cui ognuno di noi ha con se stesso, e la relazione che abbiamo con le guide che scegliamo nella nostra vita perché ci mostrino un sentiero che poi dovremmo compiere attraverso i nostri passi, un sentiero che porta comunque a noi stessi e alla piena realizzazione del Sé. Nell'educazione alla consapevolezza esistono due termini per capire le due espressioni che ho utilizzato -lascia tutto e seguimi o lascia tutti i seguiti-. Due termini che possono introdurci nella comprensione del significato profondo di queste espressioni. Il primo termine è educare e il secondo termine è insegnare. Questi due termini, nell'educazione alla consapevolezza, rappresentano i due pilastri che apparentemente si muovono in due direzioni opposte. Educare vuol dire portare fuori: in questo caso la guida, o l'educatore, deve creare un ambiente e degli stimoli attraverso i quali l'allievo riesce a manifestare senza più timore la propria autenticità, unicità e universalità al contempo. Riesce, quindi, a contattare quella profonda intelligenza intrinseca del suo cuore per cui sa esattamente cosa deve fare mostrandogli qual è lo scopo e il profondo significato essenziale della sua vita facendoglielo manifestare. Il maestro tirando esplicita e tira fuori i talenti e le virtù dell'allievo, facendo in modo che lui si ascolti, e trovi in sé stesso ogni risposta in quella saggezza profonda che dimora nel cuore dell'essere umano.



Il secondo termine, Insegnare, vuol dire invece marcare un segno dentro l'altra persona. L'insegnante è la persona ha una enorme responsabilità: deve creare un'impressione profonda nell'anima, nel cuore e nell'intimità dell'allievo: un'orma e un'impressione che poi segna una direzione, insegnare. Il maestro disegna una direzione, una parabola, e un solco da seguire, ma poi comunque sarà sarà l'allievo che dovrà scegliere se seguire quella direzione o no. Questa direzione è come un cartello autostradale. Chi di voi è stato all'interno di un bosco o di un bosco all'interno di una riserva naturale ad esempio, sa che è molto facile perdersi. Sa che ci sono dei segni particolari sugli alberi fatti di colori oppure delle pietre. Chi di voi è stato in Sardegna, nei monti di Orgosolo e Oliena, sa che è semplicissimo perdersi; ma che comunque sia le guide e gli esploratori hanno messo delle pietre o dei colori negli alberi per dare un orientamento.. Questi segnali che ci riportano a una direzione, fanno parte del paesaggio ormai, ma sono dei simboli, dei segni appunto, che tracciano e marcano una rotta da seguire e quindi ci permettono di arrivare a destinazione.

Apparentemente, l'insegnante e l'educatore sono due figure che si muovono in due direzioni opposte. L'insegnante marca una direzione, crea un'impressione interna che poi dovrebbe essere seguita, l'educatore invece crea l'ambiente affinché l'allievo possa manifestarsi e portare fuori la sua natura più intima, i talenti e le caratteristiche intrinseche più vere e profonde che dimorano in lui. Ogni persona e situazione della vita, ogni dolore e ogni forma con cui entriamo in contatto è al contempo in maniera molto personale un grande insegnante e un grande educatore. Tuttavia ci sono degli individui e delle persone che incarnano questo ruolo, lo incarnano probabilmente per diritto di nascita o per diritto di esperienza.

Come alcuni di noi diventano delle delle guide turistiche, altri semplicemente accompagnano le persone all'interno di un bosco, per esempio le guide ambientali e le guide alpine. Questo perchè, come il maestro, conoscono il territorio, non hanno semplicemente seguito una mappa, ma lo hanno vissuto, sono riusciti a leggere e a



tracciare delle rotte che hanno percorso tante volte e ne conoscono tutti i pericoli. Comunque sia è la persona che deve percorrere con le proprie gambe il proprio sentiero e ammirare la bellezza del paesaggio, riuscendo poi a orientarsi da solo nel raggiungimento della meta che ha stabilito.

## **Le caratteristiche del Maestro**

Un elemento di fondamentale importanza in tutti gli educatori e in tutti gli insegnanti. è riuscire ad insegnare ed educare attraverso uno stato di purezza e integrità. Ritrovare quello sguardo che non ha bisogno di definire per conoscere e per relazionarsi alle altre persone. Lasciare aperte, nell'incontro con l'allievo, le infinite possibilità e una disponibilità completa. Guardarlo attraverso gli occhi della purezza e dell'innocenza, senza mai condannarlo o giudicarlo. Questo crea nel cuore una sensazione di apertura, vastità, disponibilità e amore. Una sensazione di incontro reale, di fiducia e fede reciproca, di servizio e devozione verso la vita che l'altro rappresenta, di amore verso ciò che l'altro è, in questa assenza di separazione e reale disponibilità profonda.

Quindi ex ducere, insegnare e educare anche se apparentemente sono due movimenti opposti, hanno la stessa radice, la stessa intenzionalità e lo stesso seme presente nell'amore e nel servizio dell'altro, ma la stessa purezza. di quello sguardo che lascia aperte tutte le infinite possibilità. Quindi ogni insegnante e ogni educatore deve muoversi da una condizione di purezza e di integrità, così come deve essere la condizione dell'allievo. Non del seguace, non una persona che segue ciecamente ciò che gli viene detto ma una persona che sa discernere, sa ascoltarsi attraverso queste parole e trasformarle in vita. Quindi anche la condizione dell'allievo o dell'alunno è una condizione di purezza. Al posto di cercare di definire come dovrebbe o non dovrebbe essere una guida o un maestro, si preoccupa di più di



come essere in una condizione di apprendistato ottimale, quindi una condizione di umiltà, semplicità, e disponibilità.

La relazione tra una guida e un allievo è molto delicata perché la guida potrebbe proiettare le necessità profonde di essere amato e di essere accettato in maniera incondizionata, magari per una dinamica non risolta e non compresa con i propri genitori o per non aver ricevuto abbastanza amore incondizionato. Così come nell'allievo potrebbe essere presente il seme della necessità del riconoscimento della necessità di essere non giudicato mai, di essere accolto così com'è a prescindere dagli errori. Bisogna trovare un punto di contatto, il punto di contatto è appunto la purezza e la disponibilità anche nell'errore.

Ogni ambiente e situazione necessita della corretta attitudine interiore a stare al cospetto, ad esempio, di un bambino o di un animale o del cielo stellato, della notte della Luna, del Sole. Possiamo arrivare a contatto con queste cose senza riuscire a percepirne la bellezza, anche nel dolore e anche nella perdita. Oppure possiamo avere un'attitudine interiore di profonda purezza, di silenzio, contemplazione e assenza di giudizio. Quindi riuscire ad arrivare con la corretta attitudine di fronte a queste cose, con il corretto abito, a volte nudi, umili e semplici e riuscire quindi a comprendere il ruolo e la bellezza di queste cose. Nella relazione tra guida e allievo c'è questa integrità, questa disponibilità. a questo amore profondo, ma soprattutto questa sobrietà e semplicità fondamentale che ci riporta e ci permette di capire la natura delle cose e delle relazioni. Ma la relazione tra allievo e guida, tra allievo e maestro, tra discepolo e maestro è una relazione molto volte fraintesa. È una relazione particolare perché il suo scopo sono i valori più alti concessi all'animo umano, il benessere e la realizzazione suprema dell'altra persona. La celebrazione di una relazione che ha questo scopo è qualcosa di estremamente elevato, dovrebbe essere innaffiato e curato ogni giorno con l'acqua della semplicità, della perseveranza, della costanza, dell'umiltà, dell'amore e della devozione. Sono questi i pilastri, nell'arco di un'intera vita, su cui possiamo edificare una relazione così bella,



universale, pulita e pura anche negli errori, anche nelle cadute. Quello che non si perde mai è questa essenzialità.

Mi ha sempre colpito la storia di grandi maestri, perché i più grandi maestri che abbiamo avuto in questa terra e che hanno portato, ad esempio in Occidente, tutta la tradizione indovedica come la figura di Yogananda o Vivekanada, non hanno mai perso durante il corso della loro vita la relazione col maestro anche quando sono diventati maestri. Quando hanno superato di volte in grandezza apparente il proprio maestro, non hanno mai perso una relazione di umiltà con la propria guida. Questo denota proprio una grandezza d'animo. Ho conosciuto molti maestri anche della tradizione Zen che, nonostante abbiano raggiunto una grande popolarità, successo e possibilità di trasmettere il messaggio alle masse e ampiamente riconosciuti, per tutta la vita, periodicamente, sono tornati dal proprio maestro a chiedere consiglio o semplicemente a meditare e a stare in silenzio per onorare ciò che è il seme che era stato piantato dentro il loro cuore. Un seme che appunto con l'acqua della perseveranza, devozione e amore è germogliato diventando una grande quercia che offrendo riparo e ristoro a tutti i ricercatori e viandanti dello spirito. È straordinaria la figura di Yogananda stesso, di questo grande maestro dell'Occidente, uno dei primi a portare tutta la tradizione Indovedica della meditazione in America e in Occidente. Swami Sri Yukteswar Giri maestro di Yogananda, era molto severo, non era avvicinabile da tutti e non ha avuto una grande massa di persone che lo seguivano. E comunque Yogananda, anche all'apice del suo successo, ha continuato a mantenere questa relazione di rispetto profondo, di umiltà nei confronti della sua guida. Anche quando è tornato in India si è nuovamente sottoposto alla sua disciplina lasciando levigare il proprio ego. Ecco, in questo caso non è semplice né la funzione della guida né la funzione dell'allievo: devono incontrarsi in un territorio in cui entrambi sono disposti ad ascoltarsi, a crescere e a svolgere ognuno il proprio ruolo in questo dramma, in questa commedia terrena, in questo film cosmico che



siamo tenuti a vivere. Ecco, quindi, l'umiltà come caratteristica fondamentale in questa relazione così profonda basata sull'intelligenza del cuore.

## **La relazione tra maestro e allievo**

La relazione tra qualsiasi insegnante-educatore-guida-maestro e l'allievo-l'alunno-discepolo è una relazione. e un contesto questo, in cui si esplicita delle dinamiche molto profonde che sono legate a delle tematiche molto importanti a delle aree di esperienza molto delicate. Ad esempio il rapporto con l'autorità, con la figura paterna e materna. Chi dei due genitori ha rappresentato per noi l'autorità, se questa autorità è stata imposta, violenta o amorevole. Quante persone hanno sentito da piccole dirsi, quando mettevano qualcosa in discussione: “ E così perché io sono più grande perché sono grande e tu sei piccolo”. Questo è un codice molto forte che evidenzia la differenza che c'è tra autorità e autorevolezza.

L'autorità è qualcosa di impositivo, è una persona che ha necessità di far rispettare una gerarchia. Un modello di leadership vecchia, impositivo, basato sul patriarcato, sulla forza, competizione e potere. Le persone che lo utilizzano hanno spesso la necessità di autodefinirsi. Pongono la ricerca del potere come obiettivo dell'investigazione, e le persone che hanno questa inclinazione sentono che il sentirsi realizzati, l'autorealizzazione vuol dire avere potere. Questo perché hanno un'idea sacra della realizzazione, della divinità o della vita che si esprime attraverso il potere o attraverso la giustizia, per altri è la perfezione; un'altra idea sacra è relativa invece all'amore e alla bontà. Ognuno di noi ha degli archetipi sacri relativi a ciò che Dio rappresenta, e a seconda dell'idea che abbiamo, noi cerchiamo di



rispecchiare e di esprimere quella caratteristica per aderire a questo modello trascendentale.

Quindi alcuni di noi cercheranno di utilizzare un concetto distorto di potere, proprio perché hanno semplicemente questo archetipo sacro. Non che stanno sbagliando, semplicemente non hanno una conoscenza profonda delle dinamiche. Quindi la ricerca del potere è semplicemente l'adesione a un modello che corrisponde a un archetipo sacro che abbiamo all'interno. Alcuni di noi lo faranno attraverso l'autorità. Questa espressione del potere, nel caso abbiamo avuto ad esempio una relazione col padre squilibrata (il padre sia stato assente o il padre non abbia esercitato l'autorità al suo ruolo dovuto) è una dinamica di compensazione, e porta queste persone, per necessità di riconoscersi, un'autoaffermazione estremamente autoritaria. L'autorevolezza invece è un aspetto molto differente perché l'autorevolezza viene dal cuore. Autorevole vuol dire che tu riconosci un'altra persona, parli non per imporre, non dall'alto verso il basso, non attraverso il potere: parli attraverso il cuore. Non è il centro del plesso, il plesso solare e quindi la volontà e il potere a esprimersi, ma è il cuore. L'autorevolezza viene sempre dal cuore, dalla saggezza ed esperienza, da un processo inclusivo non impositivo: è un processo di pace. L'autorevolezza è una guida perché è una forza magnetica non impositiva. È una forza magnetica elettrica positiva, ha una forza di accoglienza molto profonda; è un consiglio che non puoi però non seguire perché viene dal cuore, perché riconosci nella profondità del tuo essere come autentico e vero, lo riconosci come espressione della bontà, dell'accoglienza ed espressione anche della fermezza della saggezza. L'autorevolezza non è una fermezza rigida, non è la fermezza del legno che ti dà la bastonata. È la fermezza della Luna, del Sole, la fermezza della marea che nella sua fluidità assoluta è immobile. È la fermezza nel centro dell'uragano che rimane immobile e silenzioso, perfetto e ordinato nel caos che lo circonda. Ecco, questa è la vera autorevolezza. Un sorriso del cuore che ammicca e dice: "entra nell'amore anche tu". E questa autorevolezza è una capacità



fondamentale che noi dobbiamo applicare alla leadership in qualsiasi ambito: in quello lavorativo, nelle relazioni personali. Cadremo mille volte, soprattutto nella relazione tra guida e allievo. C'è anche un'altra importante distinzione che è necessario fare in qualsiasi percorso di consapevolezza o anche di spiritualità: la differenza tra seguace e allievo o discepolo. Queste tre parole e anche adepto sono molto fraintese perchè richiamano alle sette e rimaniamo spaventati. La radice etimologica di adepto viene da adatto, colui che è adatto, che presenta le caratteristiche corrette per un determinato insegnamento. È stato invece contestualizzato all'interno della settarismo e dell'esaltazione: ha una connotazione apparentemente negativa ma la sua radice è di sentirsi, di essere e avere le caratteristiche adatte per un determinato percorso. Allievo è una persona in una condizione di apprendistato e disponibilità dove riconosce di non sapere, di non conoscere e di non conoscersi, e ci si mette umilmente in un cammino. Poi c'è un'altra parola che invece è seguace. Questa ha una connotazione sia negativa che positiva. Seguace è colui che segue e si segue. A volte abbia necessità nella nostra vita non solo di sentirci ma proprio di seguire anche l'esterno e di accogliere le indicazioni dell'altra persona. Quando però questo seguire diventa un cieco seguire delle indicazioni senza mettersi in discussione (non mettere in discussione l'altra persona ma mettersi in discussione costantemente) allora il seguace diventa una persona ottusa e rigida che segue il dito ma non guarda ciò che quel dito sta indicando. Infine discepolo, una parola che ha due possibili radici etimologiche. La prima è disciplina, cioè inchinarsi al sapere e all'altro. Quindi un atto di umiltà verso la conoscenza, farsi umili e inchinarsi alla conoscenza e aderire ad essa. L'altra radice bellissima del discepolo è: discernere. Colui che discerne, colui che rispetta un insegnamento o una indicazione a un insegnamento a un segno interiore. Questo riesce a trovarsi, a trovare se stesso, a discernere il reale dall'irreale nella propria vita, e a trasformare quell'insegnamento in una direzione, in un'esperienza della propria vita, in una bussola interiore. Colui che discerne è un individuo estremamente autonomo, allo stesso tempo rispettoso e umile, ma soprattutto è una



persona capace di ascoltarsi attraverso le parole, la direzione e l'insegnamento che riceve. È presente nell'amore attraverso una ferma disciplina, presenza e consapevolezza. Perciò, questo matrimonio, questo sodalizio questo incontro...

*...questa relazione tra allievo e maestro è un ponte all'insù  
che celebra la vita ed ha la forma del sorriso.*

*Un ponte sull'eternità che prima o poi ognuno di noi dovrà compiere.*

*Buon Viaggio.*



***Grazie di cuore per la presenza qui insieme nei 12 giorni del  
percorso introduttivo gratuito a My Life Design Academy.***

***E' un onore poter condividere tutto questo.***

***Grazie.***

  
MyLifeDesign

# UN AUGURIO DAL CUORE

## *Le Esigenze Più Profonde*

*Le tue esigenze più profonde non hanno niente a che vedere con quello che ti hanno raccontato.*

*Devi trovare il coraggio di spogliarti delle tue sicurezze e delle tue paure e iniziare a fluire con la vita, riconoscendo il miracolo che hai l'onore di vivere.*

*La felicità a cui sei destinato non corrisponde al modello di felicità che ti hanno proposto, per il semplice fatto che sei unico, irripetibile e senza limiti.*

*Prima o poi le tue necessità autentiche si faranno sentire.*

*Ti chiameranno.*

*Sarà un'eco che proviene dall'infinito.*

*Se risponderai dovrai essere disposto a cambiare completamente la tua vita, a lasciare tutto per seguire te stesso.*

*Quando le avrai scoperte, riconosci di averle.*

*Reclamale dalle profondità del tuo essere, perché sono già tue.”*

**Daniel Lumera**



## Se vuoi proseguire ed essere parte del Percorso completo My Life Design Academy



My Life Design Academy è un **percorso continuativo**, vivo che si svolge **online, accessibile dove e quando vuoi**, insieme approfondiamo i paradigmi esperienziali alla base del metodo My Life Design® **trasversali ad ogni ambito della vita e del ben-essere.**

Un **laboratorio fluido di valori** che si fonda sull'**educazione alla consapevolezza** attraverso cui **riscoprire ed esprimere le proprie potenzialità**, far emergere un **senso profondo e integrato di realizzazione**, riscoprire un **equilibrio armonico su 7 diversi livelli**: Fisico, Vitale, Emozionale, Mentale, Causale, Spirituale, Coscienziale.

My Life Design Academy nasce all'interno del **metodo My Life Design®**, il **disegno consapevole della propria vita professionale, sociale e personale**; un percorso formativo diventato sistematico grazie alla collaborazione con Università, enti di ricerca del Sistema Sanitario Nazionale e la G.U.N.I. UNESCO, ed applicato a livello internazionale in aziende pubbliche e private, al sistema scolastico, penitenziario e sanitario.

MyLifeDesign

Il percorso si intende continuativo perchè **in continua evoluzione** grazie anche all'**interazione e alla sperimentazione del gruppo** e può essere rinnovato di mese in mese o di anno in anno.

### Alcune delle tematiche che troverai:

- **Meditazione** e Stile di Vita Meditativo
- **Attivazioni bioenergetiche**, energia vitale e respirazione consapevole
- La Formula del **Perdono** e il suo autentico significato
- **Locus of Control**: come tornare al centro della propria vita e comprendere i propri codici
- **Il giorno perfetto**: creare sane e consapevoli abitudini
- **Essere se stessi** e sperimentarsi attraverso 7 livelli
- La natura delle **relazioni consapevoli**
- La gestione dell'**energia sessuale**
- I diversi tipi di **Empatia**
- La **gestione dello stress**

### Quando accedi al percorso completo My Life Design Academy trovi:

- L'accesso ad **oltre 100+ video divisi in moduli tematici del primo percorso online** integrato e personalizzato My Life Design®
- Accesso ad area dedicata con tutti i contenuti **audio mp3 scaricabili** fruibili anche offline
- **Ogni mese nuovi approfondimenti** creati ad hoc da Daniel Lumera
- **Due mentoring di gruppo** al mese guidati da My Life Designer esperte
- L'accesso al gruppo facebook riservato e la community dedicata per riflettere, condividere e conoscerci meglio
- Il seminario dedicato agli iscritti Academy: "**La Scienza del Benessere la Via della Meditazione**" il 9 maggio a Bologna e se non sarà possibile verrà svolto online in streaming (il seminario è esclusivo per gli iscritti Academy, gratuito con la membership Premium e ad un costo facilitato per le altre membership)
- La possibilità di partecipare agli eventi e ai **percorsi presenziali My Life Design con uno sconto dedicato.**



## **PER ESSERNE PARTE: TRE OPZIONI FACILITATE**

In questo particolare periodo abbiamo attivato **tre modalità d'iscrizione: due facilitate e una ad alto impatto sociale**

### **Tutti i dettagli per la membership annuale facilitata >**

*(In questa membership sono inclusi 12 mesi di Academy dal momento dell'iscrizione di cui 5 sono in regalo, hai la totale libertà' di interrompere il percorso quando vuoi e 7 giorni per ricevere il pieno rimborso nel caso cambiassi idea)*

### **Tutti i dettagli per la membership mensile facilitata >**

*(in questa membership e' incluso un mese Academy che si rinnova in automatico di mese in mese, con la piena libertà' di interrompere il percorso quando vuoi)*

### **Tutti i dettagli per la membership Premium #SIAMOINSIEME >**

*(con questa membership sono inclusi **12 mesi Academy**, la **partecipazione gratuita all'evento annuale Academy Reunion** e **doni una borsa di studio Academy di 1 anno a chi ne ha più necessità** ma sta affrontando un momento particolarmente difficile contribuendo a diffondere una nuova educazione alla consapevolezza **insieme a noi**)*

\*\*\*\*\*

PER QUALSIASI INFORMAZIONE: [INFO@MYLIFEDESIGN.COM](mailto:INFO@MYLIFEDESIGN.COM)

**GRAZIE PER ESSERE QUI, INSIEME**

