

Le altre medicine

Ricordandoti di te,
scopri che la realtà
è nelle tue mani. Puoi
letteralmente "fare" la realtà.
Come? Prestando attenzione
a quello che dici.

Dario Canil

AVRAH KA DABRA

Il potere creativo
della parola

Avrah Ka Dabra, caro lettore, tu crei quel che dici. Questa è la legge. Che tu lo sappia o no, che tu ci creda o no, che tu lo voglia o no, i tuoi pensieri e le tue parole determinano la tua realtà, la creano letteralmente. Quali pensieri, quali parole? Tutto ciò che è frutto della tua psiche, la quale ha dei contenuti consci e molti di più inconsci. Ecco quanto è importante conoscersi, fare del lavoro su di sé, "ricordarsi di sé".

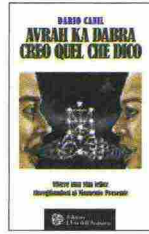
Non bisogna rassegnarsi all'impotenza

Se ci pensi, a volte la tua vita sembra simile a un'arena in cui moderni gladiatori, anche quando vestiti con giacca e cravatta, sono posti l'uno contro l'altro in un "tutti contro tutti". E la cosa sconcertante è l'impressione generale di consenso che aleggia in tale contesto, sotto forma di tacita mesta rassegnazione, nei panni malcelati di un profondo senso di impotenza. Tu però non hai mai davvero voluto accettare questo ruolo che la società sembra averti subdolamente riservato. Tu ti senti diverso dalla massa, dal gregge semi-analfabeta e imbambolato che si beve tutte le cose sapientemente pilotate dalla TV. Tu hai sempre voluto di più, hai guardato oltre, ti sei spinto al di là dei paletti che il sistema ha piazzato davanti al giardino della tua mente. Hai letto molto, hai tenuto gli occhi ben aperti, ti sei preso cura di te cercando di alimentarti correttamente, facendo attività fisica, investendo il tuo prezioso tempo in attività creative e rilassanti. Ti sei informato a più non posso in internet. Hai fatto corsi di Meditazione, di Reiki, di Yoga, di crescita personale. Hai sperimentato e praticato con costanza il "pensiero positivo".

Il mondo non è come sembra, qualcosa non torna

Eppure, ancora, senti che i conti non tornano. A volte ti senti persino perso. Solo, incompreso, tradito. Percepisci in te in modo inspiegabilmente

Il libro



Dario Canil

Avrah Ka Dabra

Creo quel che dico

Edizioni **L'Età dell'Acquario**

Pagine 193, euro 16,50

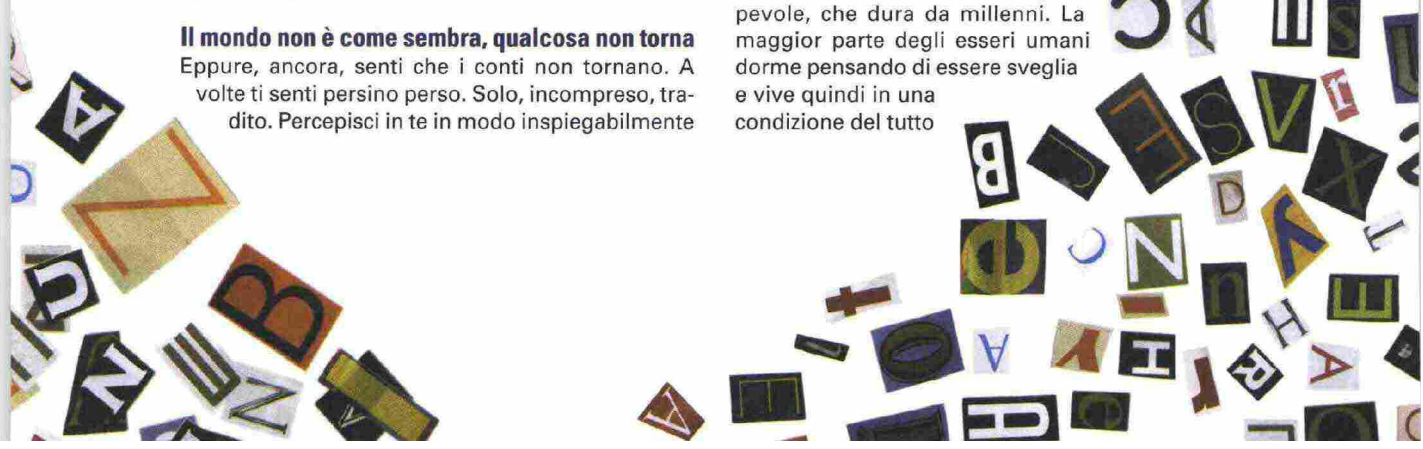
Il nuovo, vertiginoso, libro di Dario Canil sta ottenendo un notevole successo di vendite. È un testo che

parla di magia ma di una magia alla portata di tutti: se impariamo ad usare la nostra mente e le nostre parole con padronanza e creatività torniamo in possesso delle nostre vite, costruiamo la realtà. Se, invece, ci facciamo usare dalla mente la nostra condizione diviene patologica. Il libro propone una serie di tecniche per risvegliare in noi questo potere naturale di cui spesso non siamo consapevoli.

chiaro di avere un potere enorme, ancora più grande della mitica bacchetta magica di Harry Potter. Tuttavia non sai dove esso sia celato né come riportarlo in vita. Questa forza è in te. Anche se in modo flebile, tu la senti. Ne parlo in *Avrah Ka Dabra. Creo quel che dico*, un libro che vuole semplicemente ricordarti come riscoprire e utilizzare non tanto il potere che tu hai, quanto piuttosto il potere che tu sei.

Il lungo sonno: l'umanità addormentata

Come i personaggi delle fiabe vittime di un incantesimo, così anche l'umanità è immersa in un sonno inconsapevole, che dura da millenni. La maggior parte degli esseri umani dorme pensando di essere sveglia e vive quindi in una condizione del tutto



Le altre medicine

simile a quella degli schiavi. I principali protagonisti di questo misfatto sono la mente, sua figlia la paura e gli ultracollaudati condizionamenti della socializzazione. Ti stai chiedendo se sei addormentato anche tu? È un buon inizio verso il risveglio della consapevolezza!

L'esercizio dell'auto-osservazione

Durante il giorno, in diversi momenti, prenditi qualche minuto e, come se fossi un osservatore esterno, guarda, senza giudicarla né volerla cambiare, la tua macchina biologica (il tuo apparato psico-fisico).

Osserva i suoi automatismi motori, la sua cinetica del tutto meccanica e scontata, osserva i processi mentali, l'incessante dialogo interiore fatto di incredibili associazioni di pensiero, osserva le sue stereotipate reazioni emotive.

Renditi conto che in quei momenti la macchina fa tutto quello che vuole, in totale assenza di te. L'esercizio in sé è piuttosto semplice: quando in piena Pre-

senza e con intento inflessibile porti l'attenzione sulla macchina biologica, essa si risveglia. Ricordatene.

La scintilla del risveglio

L'Essere è la più alta verità dell'universo. E tu sei. Fai finta di non saperlo, o meglio, ti hanno abilmente insegnato a dimenticarlo e quasi ci stavi cascando. Fino al momento in cui qualcosa di magico è scattato in te. E ora non puoi più tornare indietro.

A volte sei stato persino tentato di farlo, di tornare indietro, forse immaginando che nell'inconsapevolezza si possano evitare i problemi, ma... niente, non è possibile. A conti fatti, per quanto "invidiato" possa essere lo scemo del villaggio, nessuno di fatto ne prenderebbe il posto. E credo che tu non faccia eccezione. È legge anche questo, un altro principio cosmico: quando prendi coscienza di qualcosa non puoi più regredire.

Puoi raccontartela, certo, ma lo sai già che non puoi farlo a lungo. La coscienza è tutto ciò che davvero sei

Perché Avrah Ka Dabra?

La nota parola «abracadabra», secondo taluni, risale all'espressione mesopotamica «ab-ba-tab-ba-ri» che veniva recitata come un mantra nei culti sumerici, ed era di aiuto nell'indurre stati alterati di coscienza.

Le parole aramaiche «Avrah Ka Dabra» evocano un collegamento diretto al divino, significando «io creo quel che dico».

Fu Quinto Sereno Sammonico, medico dell'imperatore Settimio Severo, a scrivere nel 208 d.C. le «istruzioni per l'uso» di queste antichissime parole magiche: ad esempio, esse venivano scritte su una pergamena che l'ammalato doveva indossare per nove giorni al collo, trascorsi i quali veniva gettata sulla riva di un torrente fluente verso est.

In altri contesti le parole magiche venivano usate per allontanare e debellare le forze malvagie.

ABRACADABRA
ABRACADABR
ABRACADAB
ABRACADA
ABRACAD
ABRACA
ABRAC
ABRA
ABR
AB
A



Esercizio del lasciare il passato al passato

● Molto spesso quando le persone si incontrano tendono a fare un reciproco aggiornamento delle proprie condizioni di vita, cosa che avviene raccontando i propri recenti avvenimenti personali e la propria condizione di salute.

● Una delle tendenze più deleterie per mantenere "viva" la propria realtà di schiavo, la persona addormentata la realizza portando nel Momento Presente cose del passato, sia recente che remoto. «Ho sempre mal di testa» è un esempio assai infelice di descrizione di un malessere che affligge la persona che te lo sta raccontando. Come puoi vedere, le sue parole non solo sono inopportune, ma letteralmente portano nel qui e ora il senso di

malessere, lo rinforzano e lo oggettivano. La parola «sempre» è addirittura la ciliegina sulla torta, in quanto va a fissare il malessere nella continuità dell'Eterno Presente.

● La prima strategia a tua disposizione è quella di stare molto in ascolto di come gli altri si esprimono e valutare – al di là del giudizio – l'efficacia e l'opportunità di quello che dicono. Gli altri ci fanno da specchio e ci insegnano molto. Quando senti che tu stesso tendi a manifestare in automatico qui ed ora una infelice frase-fatta appresa nel tuo passato e che non ha attinenza con questo preciso Momento Presente, hai la possibilità di trasformare tale frase da inopportuna in

semplicemente descrittiva, riportandola nel suo giusto tempo, il passato, che Adesso non c'è più.

Così facendo poni termine all'automatismo. Le tue reti neurali creano un distacco tra quel passato doloroso e l'Adesso che sei libero di creare secondo la tua esigenza del momento. Se anche tu usassi in automatico quello schema: «Ah, mi dispiace. Pure io ho spesso mal di testa» faresti un pessimo affare, mentre la strategia del distacco ti permette di raccontare al tuo interlocutore qualcosa del tuo recente passato, liberando l'oggi a nuove possibilità. «Ah, mi dispiace che sei stato male. Pure io ho avuto mal di testa per due giorni. Ora va molto meglio. Mi sento bene».

Le altre medicine

"Esercizio" della corretta affermazione dell'«Io-Sono»

✓ Io Sono l'«Io Sono». L'Essere È e non può che Essere. Io non sono qualcosa. Non posso essere qualcosa. Posso mostrare qualcosa, manifestare qualcosa, esprimere qualcosa. E posso fare tutto ciò permanendo nell'essenza di ciò che sono.

✓ Quando, ad esempio, mi scopro ad affermare: «Io sono stanco» sto dunque dentro un errore concettuale che interferisce con la manifestazione del mio essere. L'Essere non può essere stanco. L'Essere semplicemente È. Io posso «sentirmi» stanco e questa sensazione è reale. È indiscutibile laddove, ascoltandomi bene, percependo le mie sensazioni, io colga in me la stanchezza. Questa stanchezza è un momentaneo stato dell'essere, ovvero soltanto una sensazione, non è l'Essere in sé.

✓ Non è reale la stanchezza. È reale la sensazione di stanchezza. Quando dico «sono stanco» confondo la parte con il tutto. Quando dico «mi sento stanco» sto nella verità del sentire di quel momento. Tra le due affermazioni, apparentemente equivalenti nell'uso comune, vi è una distanza abissale. Una mi ipnotizza e depotenzia, riduce nel qui e nell'ora l'infinito dell'Essere a qualcosa di misero, l'altra racconta semplicemente la verità di una momentanea situazione percettiva.

✓ Questo principio vale per ogni aggettivo che prima di questo momento affiancavo comunemente alla potente affermazione dell'«Io Sono». Ora invece posso riformulare ogni frase con maggiore consapevolezza riportandola nella verità del mio sentire.

ed è talmente vibrante di vita che nasconderla è un'impresa impossibile.

Non esiste nulla là fuori, stai creando tutto tu

Proprio perché addormentato ed educato a un ruolo passivo e rassegnato, l'essere umano, pur essendo vero e proprio co-creatore dell'universo, vive ignorando il potere che esercita quotidianamente sugli eventi della propria esistenza. Tutto il mondo che vedi, tutto ciò che definisci universo, che credi essere «la» realtà, cioè qualcosa che ti hanno insegnato a situare fuori dalla tua Coscienza, in realtà si trova dentro la tua Coscienza, è qualcosa che viene creato dal tuo sistema percettivo. I tuoi sensi ti fanno vedere qualcosa che tu credi là fuori, un mondo di immagini, di suoni, di forme, di colori, di materia, un mondo interamente generato dal tuo sistema percettivo che rileva dati sensoriali, dal tuo cervello che li elabora, dal tuo sistema nervoso che li trasmette, dalla tua mente che attribuisce loro significati. Di fatto, la percezione è un evento di natura esclusivamente psichica e soggettiva, è qualcosa che avviene nello spazio interiore di ogni individuo.

Il destino è nelle tue mani

Il mondo, così come ti si presenta nella sua maestosa e multifaccettata apparenza, non ha alcuna esistenza oggettiva: è piuttosto la risultante di un'azione combinata di un trasmettitore e di un'antenna ricevente, lo schermo psichico del tuo spazio interiore. E sei totalmente responsabile del tuo mondo e non ha senso lamentarti o incolpare il destino per ciò che ti accade. È tutto nelle tue mani... o meglio, nella tua percezione. Non sei colpevole per ciò che accade fuori, ma totalmente responsabile di come lo percepisci.

La magia dell'essere: la felicità

Tu crei quel che dici! Ecco la vera magia, ecco il vero potere creativo che puoi riportare alla luce dalle nebbie dell'inconscio, dalla manipolazione del sistema, dall'ipnosi di massa. Quando l'uomo usa la propria mente da sveglio, con padronanza e creatività, può manifestare la sua grandezza percependo la perfezione della realtà e vivendo di conseguenza. Quando è la mente a usarlo da addormentato, la sua condizione rimane patologica.

Avrah Ka Dabra. Creo quel che dico reca in sé la conoscenza del primordiale potere creativo, attraverso cui puoi imparare a vivere una vita felice risvegliandoti al Momento Presente.