



## FASE LEGNO

Per comprendere i cinque passi del cambiamento, dobbiamo iniziare a capire il movimento energetico raffigurato dalle **cinque energie** rappresentate intorno al simbolo del Tao: il Legno, il Fuoco, la Terra, il Metallo e l'Acqua.

Essi sono i cinque elementi, sono i **cinque movimenti energetici a cui niente e nessuno può sottrarsi**: rappresentano il mutamento, l'evoluzione e l'evolversi di ogni cosa che è passata dalla condizione di "non essere" a quella di "essere".

Nei testi più antichi i cinque elementi vengono spesso definiti anche i **cinque poteri o le cinque virtù**, si dice che sono "ciò che permette al saggio di emulare il cielo". È attraverso la comprensione di questi cinque elementi che si riesce ad avere, in modo concreto, una visione più chiara di noi stessi e della nostra vita.

Il Tao è un cerchio e come tale non ha né un inizio né una fine. Tuttavia, per convenzione, di solito si iniziano a spiegare gli elementi partendo dal **Legno**. Il Legno è posizionato all'inizio dello yang.

Il Tao è rappresentato con una goccia bianca (yang), contrapposta ad una goccia nera (yin) a formare un cerchio. All'interno delle due gocce troviamo un puntino nero nella goccia bianca e un puntino bianco nella goccia nera a ricordarci che **le due energie sono opposte e complementari al solito tempo**. Intorno al Tao, troviamo i 5 elementi, le 5 energie del mutamento.

Nel Tao il Legno è rappresentato all'inizio della goccia bianca, all'inizio dello yang, ovvero all'inizio dell'energia. Il Legno pertanto è l'inizio di qualunque cosa, la partenza, la messa in moto. Nel giorno il Legno è il mattino. Nelle stagioni è la primavera, in un'azione è ancora prima dell'agire, il legno è il pensiero.

Usando gli stessi termini che venivano usati un tempo per spiegare l'ordine delle energie, il Legno è il contadino che prepara il terreno, lo vangha, lo concima. Il Legno è la preparazione di un atleta prima di scendere in campo: l'alimentazione che ha seguito, quanto si è allenato, lo stato mentale che è riuscito a preparare ecc.

Paul Bryant, grande allenatore di football americano che nella vita ha vinto tutto il vincibile, alla domanda su quale fosse il suo segreto rispondeva: "**importante non è la voglia di vincere, ma la voglia di prepararsi a vincere.**" In questa frase è racchiuso il significato profondo dell'elemento legno: prepararsi a vincere. E la preparazione parte dal pensiero.

**L'inconscio fa sognare la mente, ma la mente fa sognare l'inconscio.** Ricordiamo che la memoria emotiva influenza continuamente le nostre azioni e pensieri. Di controparte i pensieri che generiamo possono condurre l'inconscio ad allarmarsi o meno per le situazioni che viviamo.

**Pensieri negativi creano stati negativi.** Pensa intensamente alla cioccolata, senti il profumo, immagina che la stai per mordere. Hai l'acquolina in bocca vero? Succede esattamente lo stesso quando dormiamo: le immagini che emergono dall'inconscio in sogno, il cervello le vive

per vere. Da svegli invece, succede il contrario: l'inconscio crede vero ogni pensiero che passa nella nostra mente e reagisce di conseguenza, come l'esempio della cioccolata.

**L'inconscio ci aiuta ad essere esattamente come pensiamo di essere.** Dunque, il pensiero positivo genera azioni positive. Non pensare al bianco? Che colore hai appena visualizzato? Il Bianco!

Siamo spesso portati a pensare in forma negativa: "Io non voglio questo!" o "Speriamo di non sbagliare!" o "Tanto non mi riesce, ma ci provo!" e così via... Ogni volta che usiamo questa forma di pensiero, visualizziamo esattamente ciò che non vogliamo. Se penso: "Non posso sbagliare a fare questo!" la mia testa rappresenterà l'immagine di me che sto sbagliando. E siccome **l'inconscio non conosce le parole, ma solo le immagini.** l'inconscio penserà che io sto già sbagliando, dunque sarà occupato a inviare segnali d'allarme come ansia e stress. Sarà volto a volermi fermare rallentando i miei movimenti o facendomi perdere la coordinazione. Se io invece visualizzo l'opportunità di far bene, allora l'inconscio mi aiuterà e mi darà forza.

Pensa a questo esempio: immagina la finale dei mondiali, l'ultimo rigore. Pensa alla responsabilità che ha quel giocatore, a tutti i pensieri che potranno passargli nella testa. E a quanta differenza c'è tra il pensare "Se sbaglio il rigore, tutta la squadra perderà per colpa mia e i giornali mi metteranno in croce" oppure all'opposto: "Ho la grande occasione di fare goal, far vincere tutta la squadra e diventare eroe nazionale." Cambia vero? Il tipo di pensiero che attraverserà la mente del giocatore prima di tirare il rigore, indubbiamente sarà significativo per lo stesso risultato. Dunque come primo passo dobbiamo capire che il Legno è l'inizio di ogni energia, è il pensiero prima dell'azione.

Nell'alchimia Taoista l'azione che permette di iniziare a plasmare la nostra energia del Legno è: **CONTEMPALRE.**

Contemplare significa osservare ciò che abbiamo a disposizione, dentro e intorno a noi. Osservare le carte che abbiamo in mano e il terreno di gioco (cioè la nostra vita adesso e le situazioni che viviamo). Sicuramente il primo passo fondamentale per rendere il nostro pensiero alleato della nostra realizzazione è **imparare a pensare positivo.** Pensare positivo non solo creerà in noi uno stimolo a fare e ad agire, ma ci aiuta anche a dissolvere le ipnosi che ci hanno indotto. Ovvero tutte quelle credenze limitanti che fanno ormai parte della nostra società ed educazione.

Chi ha detto che per essere felici dobbiamo fare questo o quello, fare carriera, avere una moglie/marito e due figli, piuttosto che comprare l'ultimo modello di cellulare o di automobile? Ognuno come ho spiegato nell'introduzione a questo corso, secondo il Taoismo, ha un suo **scopo nella vita**, quindi avrà esigenze e un'idea di felicità diverse da quelle degli altri.

Prendere coscienza dei propri ideali, delle proprie idee, delle proprie esigenze è il primo passo per iniziare a cambiare nella propria direzione. Ma per fare questo dovrò prima capire da dove vengo e chi sono. Io sono la somma delle mie idee e dei miei pensieri, dunque comprendere i nostri pensieri autentici, significa rispondere alla domanda "Chi sono?".

Per compiere il primo passo della tua personale comprensione, ti consiglio due semplici esercizi. Il primo: **educare un pensiero positivo**.

Correggiti ogni volta che ti sorprendi a pensare negativamente. Non ti arrabbiare mai con te stesso, ma ogni volta riformula semplicemente il pensiero in modo da creare un'immagine di successo nella tua mente anziché il contrario.

Secondo: **contemplare le carte che hai in mano**.

Sono certo che lo hai già pensato a sufficienza nella tua vita a cosa non hai, quello di cui non sei capace o a ciò che non ti piace di te. Adesso impara a pensare a cosa hai, a cosa sai fare e a cosa ti piace di te. **Scrivi le tue doti e armi**. Nel tempo, allunga pian piano la lista, ogni volta ti viene in mente, o ti accorgi di, una nuova qualità. Scrivi le cose che ti piacciono del tuo corpo, del tuo carattere, le cose che sai di saper fare bene. Se all'inizio non le trovi, non significa che non hai qualità, ma solo che non ci hai mai pensato.

Può essere davvero sorprendente l'utilità di centrarsi su quanto di bello c'è in noi. Immaginiamo una ragazza con due caratteristiche estreme: degli occhi bellissimi e una bocca orrenda. Cosa succederà se focalizza l'attenzione sulla propria bocca? Ovviamente cercherà di nascondersela ogni qual volta si trucca e così facendo invece non farà altro che portarci l'attenzione degli altri. Uscendo di casa camminerà a testa bassa perché ha una bocca brutta, non guarderà negli occhi le persone perché altrimenti vedrebbero la sua bocca, sarà timida, introversa e avrà difficoltà a vivere relazioni sociali. Diversamente se si focalizzasse sui suoi occhi bellissimi allora tutto cambierebbe: quando si trucca valorizzerà gli occhi e, come insegnano i visagisti - quando vuoi nascondere un difetto valorizza un pregio, e richiamando l'attenzione su un punto diverso davvero metterà meno in risalto la bocca. Camminerà a testa alta perché ha occhi belli, sarà più sicura di sé, guarderà le persone negli occhi e non sarà né timida né introversa.

*Se cambio il mio punto di vista, cambierò l'intero punto di vista del mondo che mi circonda.*

Questo è il significato di contemplare: **non aspettare che siano gli altri a indicare i tuoi pregi, piuttosto osserva, contemplati fin quando avrai trovato tu stesso, ciò che vuoi mostrare agli altri**.

[www.andreagabrielli.com](http://www.andreagabrielli.com)

