SCHOOL OF LIGHT

PERCORSO GRATUITO

7

Sette giorni per tornare al cuore

Presenza, ascolto e piccoli gesti di cura nella vita quotidiana.

Dentro di te c'è già un maestro interiore. Con la pratica di ogni giorno, anche di pochi minuti, puoi risvegliarlo.

Un progetto educativo di Conscious Development Confederation Inc. · Edizione italiana · missioncdc.com

UNA PAROLA DA MASSIMO

Perché offro questa pratica

La vita mi ha insegnato che la pratica mi aiuta a essere presente e a vivere nel cuore. Continuo ogni giorno con la mia pratica, e oggi mi sento più libero, più centrato e più felice, in armonia con me stesso e con il prossimo.

Dopo anni di condivisione e di prove, ho visto sempre più persone comprendere che questi passi semplici aiutano a stare meglio, a vivere una vita piena e ad affrontare le prove della vita con più amore e più pace.

Questo è lo scopo della missione: ricordare chi siamo attraverso le pratiche del cuore, con amore per noi stessi e per gli altri. Nella mia esperienza, anche le difficoltà possono diventare occasioni per imparare a vivere con più amore, più leggeri, servendo l'amore, quando siamo pronti.

Con affetto,



Massimo Pizziol · fondatore della Scuola della Luce

BENVENUTO

Vivere nel cuore

Vivere nel cuore significa imparare ad abitare il presente, ascoltare ciò che proviamo e scegliere come rispondere alle esperienze della vita.

Questo quaderno ti propone un primo passo: sette giorni per conoscere meglio il tuo modo di sentire e agire. Non occorre diventare un'altra persona, sentirti sempre sereno o fare tutto perfettamente.

Diventare protagonista della propria vita significa riconoscere le scelte possibili, anche piccole. Non significa controllare ogni evento, essere responsabile di ciò che ti è stato fatto o dover trovare una lezione in ogni sofferenza.

Il maestro che cerchi non è lontano: è la parte di te che sa ascoltare, scegliere e amare. Questi sette giorni sono un modo semplice per dargli spazio.

LA NOSTRA BUSSOLA

«Questa scelta mi rende più amorevole, presente e libero?»

Un percorso completo, gratuito

Una pratica scritta al giorno, un gesto concreto e una breve riflessione serale. Puoi usarlo senza acquistare altro e senza audio o video.

Una distinzione importante

Accogliere un'emozione non significa approvare un comportamento dannoso o rimanere in una situazione che ti fa male. Un gesto di cura può essere anche un limite, un no o una richiesta di aiuto.

PRIMA DI COMINCIARE

Un ritmo che puoi abitare

Quanto tempo serve

Dedica circa 5 minuti alla pratica del giorno e 2 minuti alla riflessione serale. Il gesto concreto entra nella tua giornata. I tempi sono indicativi: puoi accorciare, fermarti o ripetere un giorno.

Come usare queste pagine

Leggi la pratica, prova con curiosità e scrivi poche parole. Se salti un giorno, riprendi dal punto in cui eri. Non serve ricominciare da capo né recuperare tutto.

Se l'ascolto interiore è scomodo

Puoi tenere gli occhi aperti e rivolgere l'attenzione alla stanza, ai colori o al contatto della sedia. Non forzare il respiro e non cercare ricordi dolorosi. Interrompi se la pratica aumenta il disagio.

La pratica del cuore: sei passi

1. **Senti** · il contatto con il presente.
2. **Osserva** · il corpo e le emozioni.
3. **Accetta** · di riconoscere ciò che c'è.
4. **Ricorda** · ciò che conta per te.
5. **Chiedi** · che cosa serve adesso.
6. **Scegli** · un piccolo gesto possibile.

Nei prossimi giorni esplorerai questa sequenza gradualmente.

Queste pratiche hanno finalità educative e di crescita personale. Non sono un trattamento e non sostituiscono cure mediche o psicologiche. Se il disagio persiste o ostacola la tua vita quotidiana, cerca il sostegno di un professionista qualificato.

GIORNO 1

1 Fermarmi e arrivare

Non devi risolvere tutto per essere presente. Puoi cominciare dal luogo in cui sei.

PRIMA DELLA PRATICA: COME MI SENTO? UNA PAROLA O UNA FRASE.

LA PRATICA · CIRCA 5 MINUTI

Appoggia i piedi o nota il sostegno della sedia. Guarda intorno a te e nomina tre cose che vedi. Ascolta due suoni. Nota un punto di contatto del corpo con una superficie. Lascia il respiro naturale. Poi chiediti: «Come mi sento in questo momento?». Una parola, oppure «non lo so», è sufficiente.

NELLA VITA DI OGGI

Prima di un'attività abituale, come bere un bicchiere d'acqua, fermati per un momento e falla con attenzione.

LA SERA

Quando mi sono accorto di essere qui? Che cosa mi ha aiutato a tornare al presente?

IL GESTO DI CURA CHE SCELGO OGGI:

Non serve sentirti meglio per aver ascoltato qualcosa di importante.

GIORNO 2

2 Ascoltare il corpo

Il corpo può offrire informazioni da ascoltare con curiosità, senza interpretare ogni sensazione.

PRIMA DELLA PRATICA: COME MI SENTO? UNA PAROLA O UNA FRASE.

LA PRATICA · CIRCA 5 MINUTI

Siediti in modo comodo. Nota mani, spalle e piedi, senza cercare di rilassarli a tutti i costi. Scegli una sensazione e descrivila con parole semplici: calore, pressione, movimento, stanchezza. Chiediti: «C'è un bisogno concreto di cui posso prendermi cura?». Se concentrarti sul corpo è scomodo, osserva un oggetto nella stanza.

NELLA VITA DI OGGI

Scegli una cura ordinaria possibile: una pausa, un pasto con calma, un po' di movimento adatto a te o riposo.

LA SERA

Quale segnale ho notato? Come ho risposto, e che cosa resta da ascoltare?

IL GESTO DI CURA CHE SCELGO OGGI:

Il corpo ti riporta al presente: ascoltarlo è già cura.

GIORNO 3

3 Osservare senza confondermi

Un pensiero è un'esperienza che puoi notare; non devi trattarlo subito come un fatto.

PRIMA DELLA PRATICA: COME MI SENTO? UNA PAROLA O UNA FRASE.

LA PRATICA · CIRCA 5 MINUTI

Scegli un episodio quotidiano di lieve difficoltà. Scrivi ciò che è accaduto, limitandoti ai fatti osservabili. Poi scrivi il pensiero che è arrivato e l'emozione che hai notato. Prova la frase: «Sto notando il pensiero che...». Chiediti: «Che cosa so e che cosa sto immaginando?». Non serve cancellare il pensiero né sostituirlo con uno positivo.

NELLA VITA DI OGGI

Quando compare un giudizio su di te, prova a descrivere il fatto con maggiore precisione e gentilezza.

LA SERA

In quale momento ho distinto un fatto da un'interpretazione? Che scelta si è aperta?

IL GESTO DI CURA CHE SCELGO OGGI:

Un pensiero è solo un pensiero: puoi guardarlo con gentilezza.

GIORNO 4

4 Fare spazio a ciò che sento

Accettare vuol dire riconoscere la propria esperienza presente. Non vuol dire arrendersi.

PRIMA DELLA PRATICA: COME MI SENTO? UNA PAROLA O UNA FRASE.

LA PRATICA · CIRCA 5 MINUTI

Prendi una situazione gestibile, non quella più dolorosa. Domandati: «Come mi sento?». Nomina l'emozione, se riesci. Prova a dirti: «In questo momento c'è questa emozione; posso riconoscerla senza giudicarmi». Nota se hai bisogno di spazio, protezione, ascolto o riposo. Se l'emozione diventa troppo intensa, torna a guardare la stanza e fermati.

NELLA VITA DI OGGI

Rispondi a un tuo errore come risponderesti a una persona cara: con rispetto e un prossimo passo concreto.

LA SERA

Che cosa ho potuto riconoscere? Quale bisogno o limite merita attenzione?

IL GESTO DI CURA CHE SCELGO OGGI:

Accogliere ciò che senti è un gesto d'amore verso te stesso.

GIORNO 5

5 Ricordare ciò che conta

I valori possono orientare un piccolo gesto, anche quando l'umore non cambia.

PRIMA DELLA PRATICA: COME MI SENTO? UNA PAROLA O UNA FRASE.

LA PRATICA · CIRCA 5 MINUTI

Scrivi tre qualità che desideri portare nelle relazioni e nelle scelte: per esempio onestà, cura, coraggio o presenza. Scegline una. Ricorda un episodio concreto in cui l'hai vissuta. Chiediti: «Come posso esprimerla oggi, con le energie e i limiti che ho?». Se per te è significativo, puoi richiamare anche una preghiera o una frase che ti orienta.

NELLA VITA DI OGGI

Dedica qualche minuto a un'azione coerente con il valore scelto, senza bisogno di raccontarla o ricevere approvazione.

LA SERA

Quale valore ho vissuto? Che cosa mi ha facilitato o reso difficile quel gesto?

IL GESTO DI CURA CHE SCELGO OGGI:

Ciò che conta per te può guidarti anche nei giorni grigi.

GIORNO 6

6 Scegliere un gesto di cura

Tra ciò che accade e la tua risposta puoi cercare un piccolo spazio di scelta.

PRIMA DELLA PRATICA: COME MI SENTO? UNA PAROLA O UNA FRASE.

LA PRATICA · CIRCA 5 MINUTI

Pensa a una situazione attuale e gestibile. Percorri i sei passi: senti il contatto con il presente; osserva corpo, emozioni e pensieri; accetta di riconoscerli; ricorda un valore; chiedi «Di cosa ho bisogno adesso?»; scegli un gesto possibile. Usa la bussola: «È più amorevole, presente e libero?». Una scelta amorevole rispetta anche te.

NELLA VITA DI OGGI

Compi il gesto scelto: ascoltare senza interrompere, chiedere aiuto, mettere un limite rispettoso o offrire una piccola cura.

LA SERA

Che cosa ho scelto? Quale parte dipendeva da me e quale non potevo controllare?

IL GESTO DI CURA CHE SCELGO OGGI:

Ogni piccola scelta di cura è un passo di libertà.

GIORNO 7

7 Imparare e continuare

Crescere significa anche accorgersi di ciò che funziona e adattare il cammino.

PRIMA DELLA PRATICA: COME MI SENTO? UNA PAROLA O UNA FRASE.

LA PRATICA · CIRCA 5 MINUTI

Rileggi le tue note. Individua un momento di presenza, una difficoltà e un gesto di cura. Chiediti che cosa hai imparato su di te, senza obbligarti a dare un significato positivo a tutto. Scegli una sola pratica da mantenere nella prossima settimana. Decidi quando farla e quale versione minima userai nei giorni difficili.

NELLA VITA DI OGGI

Ripeti la pratica scelta in un momento preciso. Se desideri, offri a qualcuno ascolto o compagnia, senza dovergli insegnare nulla.

LA SERA

Che cosa desidero custodire? Qual è il prossimo passo sostenibile?

IL GESTO DI CURA CHE SCELGO OGGI:

Il maestro interiore si risveglia un giorno alla volta.

DOPO I SETTE GIORNI

Portare il cuore nella vita

Scegli una pratica sufficientemente piccola da poter essere ripetuta. Collegala a un momento già presente, come il primo bicchiere d'acqua o la fine della giornata.

La pratica che scelgo e il momento in cui la farò:

Nei giorni difficili, la mia versione minima sarà:

Una persona o una risorsa a cui posso chiedere sostegno:

SE VUOI CONTINUARE

Il maestro interiore si risveglia un giorno alla volta, nei gesti piccoli. Continua a dargli spazio.

Due minuti, quando vuoi

La pratica guidata dei sei passi, gratuita, senza iscrizione.

missioncdc.com/it/

Trenta giorni per tornare al cuore

Il percorso gratuito per dare continuità alla pratica.

missioncdc.com/it/pratica-30-giorni/

Puoi anche ripetere questa settimana. Questo quaderno rimane completo: non occorre acquistare un seguito.

Per approfondire, la Scuola della Luce propone una mappa in cinque pilastri: Corpo, Mente, Spirito, Cuore e Luce.

VIVI IL PRESENTE · ASCOLTA CIÒ CHE ACCADE · SCEGLI UN GESTO DI CURA

Scuola della Luce (School of Light) è un programma educativo di Conscious Development Confederation Inc., organizzazione 501(c)(3) senza scopo di lucro. EIN 99-5122835.
missioncdc.com