

Scegli. Decidi. Realizzati
L'Academy in Pratica

Percorso introduttivo *My Life Design Academy*
Sintonizzarsi con la vita
Strumenti di Consapevolezza e Benessere

Giorno 11

RELAZIONI CONSAPEVOLI E 3 TIPI DI RELAZIONI

dal modulo "RELAZIONI"

[VIDEO >>>](#)


MyLifeDesign

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore

Il tema della relazione è un tema molto affascinante e anche molto importante. Nel 1975, l'anno in cui sono arrivato in questa terra, c'erano 4 miliardi di abitanti. Nel 2050 sono previsti 11 miliardi di abitanti in questo pianeta con una crescita di 300 mila persone nuove nascono ogni giorno. Questo vuol dire che ci saranno 11 miliardi di individui che competeranno per le risorse primarie, per il cibo, per l'acqua e per la sopravvivenza. La maggior parte degli individui che oggi abitano questo pianeta vivono senza avere accesso alle risorse primarie in forma sufficiente: acqua potabile, cibo, elettricità e la maggior parte di loro vive con meno di un euro al giorno. Questi dati mostrano semplicemente il fatto che nel 2050 e da oggi in poi uno dei temi principali per poter - non vivere - ma sopravvivere in questo pianeta sarà quello delle relazioni.

Come sviluppare delle relazioni che siano consapevoli, che siano armoniche, dove il livello del conflitto e dello stress sia molto basso?

Questo è il tema: il tema della sovrappopolazione e delle relazioni che sollevano un altro concetto importantissimo, quello dell'interconnessione cioè del fatto che la sopravvivenza in questo pianeta deve passare attraverso *un nuovo livello di*



consapevolezza sull'intima interconnessione che esiste non solo tra tutti gli esseri umani, ma anche tra l'essere umano e qualsiasi altra forma di vita in questo pianeta. Il tema delle relazioni è un tema fondamentale nella qualità della nostra vita.

E lo è ancora di più in questo particolare momento storico in cui la qualità delle relazioni che abbiamo crea la differenza nel modo in cui viviamo e nella qualità del nostro mondo con un impatto importante sulla salute, sul benessere e sulle prospettive di vita.

Che cos'è una relazione? Abbiamo una relazione con qualsiasi cosa non solo con le persone. Abbiamo una relazione con la vita con gli oggetti con la macchina ad esempio persino con un nostro spazzolino da denti. Ogni cosa che entra in contatto con noi sviluppa in noi un processo relazionale.

Cos'è dunque una relazione e da dove origina?

Ogni relazione origina dal fatto che esistiamo come individualità quindi come sistemi percettivi separati.

Le relazioni originano dal senso di separazione che abbiamo rispetto alla vita, rispetto alla morte e a qualsiasi altra cosa.

Ci sentiamo cioè isole e individui separati che per conoscere e per conoscersi hanno necessità di relazionarsi con gli altri e con l'esterno. Ogni relazione ha come origine una condizione di base



di polarità. Io e l'altro, io l'oggetto esterno, soggetto e oggetto. Questa condizione di polarità dove ci sono un positivo e un negativo crea una attrazione. Il processo relazionale dunque prevede una polarità come **prima fase**, un processo di attrazione in cui le due polarità interagiscono come **seconda fase**, un processo (che a volte non avviene) di integrazione delle due polarità in cui gli aspetti di due polarità si compenetrano e formano un tutt'uno **come terza fase** e infine **l'ultima tappa** è il processo di unione totale in cui le due polarità si fondono e ritornano a un nucleo integro e compatto in sé stesso. Questo è lo scopo di ogni relazione. Lo scopo di ogni relazione è quello di condurci a uno stato di unione.

Ogni relazione ha due scopi fondamentali: il primo è quello personale, il secondo quello universale.

Ogni relazione ha il compito di farti evolvere ed integrare degli aspetti che rifiuti, di farti sviluppare il tuo potenziale, di metterti alla prova. Questo è lo scopo individuale di ogni relazione: farti evolvere come individuo e permetterti di ritornare ad uno stato di completezza ed integrità. Poi c'è uno scopo universale di ogni relazione. Ogni relazione deve ispirarti a raggiungere uno stato di unione assoluta, di integrazione assoluta dell'altro in te stesso; deve portarti alla realizzazione più profonda del nucleo centrale del tuo essere. Uno scopo universale e uno scopo individuale: il



primo, molto elevato, concerne la vita e la natura nella sua purezza e nella sua impersonalità, il secondo che tocca la tua evoluzione, la tua intimità individuale.

Esistono tanti tipi di relazioni. Le più comuni sono le relazioni superficiali, che hanno il compito di farci divertire ed essere spensierati. Sono le relazioni che non implicano profondità e che spesso, quando si toccano dei problemi esistenziali importanti, esplodono. Sono le persone che conosciamo superficialmente, con le quali cerchiamo di non entrare mai in conflitto, alle quali non sveliamo le nostre ombre più profonde; cerchiamo di rimanere sempre su un livello superficiale. Questo tipo di relazioni si rompono naturalmente, quando ci sono attriti o si toccano veramente le ombre gli uni degli altri.

Il secondo tipo di relazione sono le relazioni consapevoli. In queste relazioni, gli individui, quando emergono le ombre e gli aspetti nascosti e rinnegati di noi, al posto di fuggire onorano la relazione. Gli uni e gli altri lavorano su di se internamente e a livello profondo, riescono a integrare e a risolvere quelle parti di sé e trasformano quella relazione in un'occasione e in una risorsa straordinaria. Non c'è paura del rifiuto dell'altra persona, anzi attraverso quello, capiscono ciò che di loro stessi e dell'altro non va bene e deve essere trasformato.



Sono delle relazioni molto più profonde dove tu puoi svelare all'altro le tue parti più deboli, i problemi più intimi, le difficoltà, le resistenze e le ombre più profonde.

Attraverso un lavoro comune, fatto su sé stessi o anche in coppia, si riescono a superare questi ostacoli e a crescere. La relazione si trasforma in uno strumento fondamentale conoscersi e realizzarsi: questo è lo scopo profondo delle relazioni.

Poi ci sono le relazioni esclusivo-ossessive. L'esclusività non è qualcosa di sbagliato, nel senso che quando due persone scelgono di stare insieme, si escludono tutta una serie di altre relazioni con altri partner a meno che non ci siano degli accordi specifici. Il punto è che le relazioni esclusive possessive si basano sul senso del possesso e di appartenenza; sono rette dal codice del possesso, secondo cui, se voglio dimostrarti che ti amo devo farti sentire di mia proprietà.

Il livello di amore viene misurato da quanto sei mia o sei mio, da quanto senso di possesso c'è.

La radice di questo senso di possesso deriva chiaramente dall'insicurezza, dal fatto che la persona non si senta integra in se stessa e che debba necessariamente appoggiarsi all'energia dell'altro per potersi esprimere e realizzare.



In questo caso l'esclusività ci fa vedere un altro codice importantissimo: LA SINDROME DELLA COPPIA PIÙ BELLA DEL MONDO.

Quando due individui si uniscono in un rapporto esclusivo possessivo, di solito, cercano di isolarsi gradualmente nel tempo dalle amicizie e dalla base sociale, diventando un'isola a sé stante chiusa in se stessa. E questa esclusività e possessività gli fa celebrare la coppia come un qualcosa di assolutamente speciale, appunto, come la coppia più bella del mondo. "Tu non ci capisci, voi non potete capirci, ma noi siamo...". Quella sensazione che ci sia qualcosa di assolutamente speciale e di esclusivo. E su questa percezione iniziano a crearsi delle crepe perché l'esclusività così importante, che a volte dà così tanta sicurezza, un così profondo senso di appagamento si trasforma in un carcere dove non si mettono in discussione le proprie certezze, dove non riusciamo a uscire dalla zona di comfort, dove viviamo il contatto con l'esterno e le apparenti contaminazioni con l'esterno con un senso di colpa e di tradimento molto profondo. La coppia cerca di essere non solo possessiva, ma di limitarsi attraverso patti e vincoli, in un ideale di coppia che è estremamente limitante e che non si basa su una fiducia reale. Questa tipo di relazione non si basa sul fatto che la persona, pur



andando nel mondo, ritornerà sempre e comunque a quella appartenenza sostanziale che riguarda le anime, non i corpi e le personalità.

I rapporti di tipo esclusivo possessivo, sono costruiti sugli ego, sulla necessità di possedere l'altra persona e fondano il sentimento di amore sul possesso. Dimostrano all'altra persona che più riescono a possederla in maniera esclusiva e assoluta e più l'amano.

In questo modo creano un muro attorno alla coppia che non si basa su una reale fiducia e sulla possibilità della coppia di espandersi veramente nel mondo, di contaminarsi attraverso informazioni, riportandole al nucleo centrale. Si basano invece, sull'esclusione e non su un processo inclusivo. Questa distorsione della possessività e della esclusività diventa un fattore di sofferenza, alla lunga, molto grande.

Molte coppie cadono proprio perché non riescono ad andare oltre questo senso di possesso esclusivo e a sperimentare invece un'appartenenza animica molto più profonda, fondata sulla libertà, sulla consapevolezza, sull'espansione e sull'inclusione e non l'esclusione.

Esiste poi la relazione più importante cioè la relazione con se stessi. L'autenticità e la profondità della relazione con se stessi



si può misurare nei momenti di solitudine, in quei momenti che non dovremmo rifiutare, ma che al contrario dovremmo ascoltare ed esplorare; su questa solitudine dovremmo soffermarci e attraverso di essa, respirare.

Quanta paura abbiamo di stare con noi stessi.

Quanta paura abbiamo di fermarci davvero ed ascoltarci. Siamo l'unica persona con cui dovremo convivere e stare eternamente. Se tu dovessi chiudere gli occhi, pensare e sentire di dover stare solo con te stesso eternamente...

Che sensazioni proveresti?

Sono sempre rimasto affascinato da un racconto di un personaggio straordinario che è Terry Waite. È stato un mediatore e per tanti anni ha svolto il suo lavoro con i gruppi terroristici e anche con Gheddafi, per liberare i prigionieri politici. Una delle esperienze più forti di quest'uomo è stata sicuramente una trattativa fatta con il gruppo terroristico di Hezbollah. Terry Waite era andato a Beirut per liberare un gruppo di prigionieri politici che si erano ammalati e dovevano essere liberati per evitare la loro morte.

Mentre si trovava sul territorio per liberare i prigionieri, le condizioni di salute di Terry Waite peggiorarono, fu rapito a sua



volta e detenuto per cinque anni come prigioniero, senza che la famiglia sapesse più niente: lo credevano morto.

Terry mi ha raccontato che è stato tenuto incatenato in una stanza, dove non c'era luce naturale, al buio e che poteva andare in bagno solo una volta al giorno.

Nei suoi racconti che sono profondamente commoventi mi ha spiegato che la sua paura più grande non era la malattia fisica o che la sua pelle si stesse decomponendo e divenendo bianca, ma era la paura di impazzire. Per questo ha iniziato a parlare da solo e a raccontarsi delle barzellette. Immagina cinque anni della tua vita chiuso in una stanza al buio, incatenato e senza la possibilità di sapere cosa succederà il giorno successivo.

Uno dei suoi racconti più agghiaccianti consiste nella falsa esecuzione a cui l'hanno sottoposto; hanno fatto finta di ucciderlo. Immagina cosa può uccidere un uomo in quelle condizioni.

Ha iniziato a spiegare che la parte più difficile di quel percorso è stata quando nella perfetta solitudine, nel perfetto isolamento tutti i demoni di rabbia, di paura di impazzire le paure più recondite, di desiderio di rivalsa o di vendetta di odio profondo, tutta questa l'oscurità presente nell'animo umano si è piano



piano manifestata e lui si è trovato davanti a un bivio: seguire questa parte oscura oppure seguire un percorso di riconciliazione.

Iniziare ad ascoltarla, riconciliarsi con queste parti a fare veramente la pace a liberarsi e a seguito ha scelto di seguire questo percorso. Ha passato anni per integrare questa parte fino a che, realmente non è riuscito a fare.

Pace profonda con se stesso. Questo è un po' la condizione dei monaci quando si isolano in una cella monastica, si isolano veramente per potersi ascoltare in profondità, per sentire senza paura tutto ciò che appartiene alla propria anima, per lasciare alle ombre più recondite di manifestarsi di essere liberati integrate e amate, ringraziate.

Questo è il processo che ogni essere umano dovrebbe fare quando la nostra tendenza è quella di fuggire da noi stessi. Non abbiamo mai una relazione matura con noi stessi che arrivi in profondità. Quindi sì, la relazione più importante in questo mondo è la relazione con se stessi ed è per questo che nel My Life Design e nel percorso completo My Life Design Academy utilizziamo molto spesso tecniche di meditazione, di ascolto, di contemplazione e di respirazione per permetterci di ascoltarci e



ascoltare profondamente i nostri sensi di colpa, le paure più profonde, il senso di solitudine, il senso di abbandono. Tutto quello che ci appartiene e che nascondiamo è lì per essere risolto e continuerà a rimanere lì, fino a che non ci farà sentire amore, che è l'unica ragione per cui queste cose esistono.

L'amore è la soluzione, il contatto con l'amore, l'accettazione, la gratitudine rappresentano una soluzione molto potente molto profonda. Nell'integrazione del rapporto con se stessi ciò che mi ha maggiormente colpito della storia di Terry Waite è stato che dopo la sua liberazione lui, dopo una profonda riflessione è voluto tornare in quei territori e incontrare il gruppo degli Hezbollah.

A quel gruppo da cui aveva ricevuto solo odio lui ha donato il perdono più profondo ha detto dicendo loro "il passato è passato". E il passato era andato davvero perché dentro di lui non esistevano più resistenze, l'esperienza era stata metabolizzata, perdonata, contestualizzata e ringraziata.

Ma non si è fermato a questo, Terry Waite ha fatto qualcosa di inaspettato proponendo di costruire insieme qualcosa di significativo per una reale unione e pacificazione. Ed è stato in quel momento che la relazione con loro è cambiata



sostanzialmente quando lui racconta che per la prima volta lo hanno trattato come essere umano.

Questo è il potere della riconciliazione, il potere dell'integrazione e del rapporto con se stessi che cambia di fatto la nostra relazione col mondo esterno con la realtà. Il principio su cui si fonda ogni relazione è il principio di reciprocità: quel ponte perduto che abbiamo con l'universo dal quale ci sentiamo separati e nel quale ci sentiamo molto spesso isolati senza renderci conto che esiste una costante e profonda interconnessione tra tutti gli esseri, con l'universo stesso e l'infinito.

Questo ci riporta al concetto molto profondo di responsabilità perché ciò che crediamo di essere come individui separati di fatto sta influenzando il campo globale.

Abbiamo il dovere profondo di essere felici e appagati, di conoscerci e di divenire totalmente integri nella relazione con noi stessi. Questa dovrebbe essere la prima relazione che guardiamo prima di relazionarsi con gli altri. Tutte le altre relazioni sono infatti il prodotto di quella che è l'intima relazione con noi stessi. E saranno l'espressione di esigenze e di mancanze oppure espressioni di integrità, di conoscenza e di comprensione. Il passo fondamentale prima di relazionarsi con gli altri consiste



nel guarire nell'integrale relazione con se stessi. Questo sembra paradossale: più ci espandiamo all'esterno più includiamo l'esterno dentro noi stessi comprese le relazioni con gli altri.



*"Ogni goccia di odio che cade
nel nostro essere confluisce
in un oceano collettivo.
Scegliere l'Amore è una
responsabilità di ognuno di
noi. Scegli di amare.
Ora."*

Daniel Lumera



My Life Design Academy è un percorso vivo che si svolge online, **accessibile dove e quando vuoi**. All'interno dell'Academy **approfondiamo i paradigmi esperienziali** alla base del My Life Design trasversali **ad ogni ambito della vita e del benessere**. Un laboratorio fluido di valori che si fonda sull'educazione alla consapevolezza attraverso cui veder cambiare 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

di cui capiremo il senso attraverso la visione del My Life Design, fuori da stereotipi, sovrastrutture culturali, religiose e filosofiche. La metodologia è basata su specifici protocolli esperienziali (*evolutive training*) strutturati per sperimentare un livello di consapevolezza profonda e sviluppare la capacità di creare consapevolmente la propria realtà.

"Riscoprire in sé quel senso autentico di felicità con ricadute in tutte le aree della vita - dal piano individuale, relazionale, lavorativo e di successo - come espressione della tua natura più essenziale e pura."



Percorso completo My Life Design Academy

Abbiamo ufficialmente aperto l'opportunità di approfondire le diverse tecniche e il percorso completo My Life Design Academy ed accedere ad oltre 100+ strumenti e contenuti con **3 opzioni** tra cui scegliere di iscrizione facilitata.

[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**)*

Se invece non sei interessato/a ad approfondire il percorso completo, puoi proseguire quello introduttivo gratuito insieme e tutti i contenuti che trovi sempre qui:

<https://mylifedesign.online/contenuti-gratuito-academy/>



GRAZIE PER ESSERE QUI INSIEME

DANIEL LUMERA

MyLifeDesign
Academy



MyLifeDesign

Materiale di proprietà di Daniel Lumera. Sono proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso dell'autore