

METODO De ROSE

UNA CULTURA BASATA SU CONCETTI E
TECNICHE PER MIGLIORARE LA NOSTRA VITA

COS'È IL METODO DE ROSE

Il Metodo De Rose è una trama di concetti e tecniche provenienti da tradizioni culturali molto antiche.

Il Metodo De Rose è una proposta di stile di vita che pone l'enfasi sulla qualità di vita, sulle buone maniere, sulle relazioni umane piacevoli, sulla buona cultura, sulla buona alimentazione e la buona forma. Alcuni dei nostri strumenti sono: la rieducazione respiratoria, la gestione dello stress, le tecniche corporali che migliorano il tono muscolare e la flessibilità, i procedimenti per incrementare la stabilità emotiva e la concentrazione mentale. Tutto ciò, infine, conduce all'espansione della lucidità e all'autoconoscenza.

- una proposta di *life style coaching*;
- con enfasi nella buona qualità di vita;

- buone maniere;
- buone relazioni umane;
- buona cultura;
- buona alimentazione;
- buona forma;
- rieducazione respiratoria;
- gestione dello stress;
- tecniche corporali;
- tono muscolare;
- flessibilità;
- concentrazione e meditazione;
- il fine ultimo è l'autoconoscenza.

Metodo De Rose

Una trama di

concetti e tecniche

Il Metodo De Rose è una proposta di stile di vita che pone l'enfasi sulla qualità di vita, sulle buone maniere, sulle relazioni umane piacevoli, sulla buona cultura, sulla buona alimentazione e la buona forma. Alcuni dei nostri strumenti sono: la rieducazione respiratoria, la gestione dello stress, le tecniche corporali che migliorano il tono muscolare e la flessibilità, i procedimenti per aumentare la stabilità emotiva e per migliorare la concentrazione mentale. Tutto ciò, infine, mirando all'espansione della lucidità e all'autoconoscenza.

Le tecniche migliorano l'individuo, ma sono i concetti che permettono di cambiare il mondo. I cerchi concentrici rappresentano le onde d'urto prodotte da colui che segue la Nostra Cultura e con le quali, attraverso l'esempio delle buone abitudini, influenza: innanzitutto, il cerchio familiare; poi, il cerchio degli amici e dei colleghi di lavoro, di facoltà, dello sport; e per ultimo, il cerchio delle persone che incontra nella sua vita, compresi i clienti, i fornitori e gli sconosciuti.

Il fatto è che le tecniche beneficiano soltanto chi decide di praticare formalmente il Metodo, chi si siede e pratica gli esercizi. Ma quando il praticante incorpora i concetti, inizia a contagiare i familiari e gli amici che si avvicinano alla Nostra Cultura senza che neanche se ne rendano veramente conto. Sono il marito o la moglie, o il figlio o il padre o il fratello, che "ancora" non sanno di aver aderito al Metodo, perché non gli danno un'etichetta, ma intanto cominciano ad osservare uno stile di vita, un *modus vivendi*, ad adottare abitudini, attitudini, comportamenti che concernono al nostro Metodo.

Per ognuno che pratici formalmente il Metodo, possiamo incontrarne fino ad altri dieci che lo praticano senza saperlo.

Chi meglio descrive questo è l'istruttrice Jamile Martins, figlia dell'istruttrice veterana Conceição Martins:

"Questo è il bene più prezioso che mi è stato passato da mia madre, che io ho passato a mio marito, a mia suocera, ai miei amici e ai miei allievi e che adesso passo a mia figlia."

LA NOSTRA DEFINIZIONE DI QUALITÀ DI VITA

Sintesi: Qualità di vita è rendere la propria esistenza de-complicata, è fare ciò che dà piacere, con allegria, salute e benessere.

Qualità di vita è provvedere alle necessità fisiologiche ed ergonomiche, è adottare abitudini che promuovono e mantengono la funzionalità del corpo, delle emozioni e della mente, è migliorare e sviluppare le nostre capacità attraverso il trinomio: buona alimentazione, buona forma e buona testa.

Qualità della vita è relazionarsi in modo disteso, etico e responsabile con l'ambiente e con la società, cercando di condividere e interagire, aggregando sempre generosità, eleganza, rispetto e affetto alle nostre relazioni umane (siano esse sociali, professionali, familiari, affettive o di altro tipo). Ciò, attraverso l'adozione di un insieme di valori che include buona cultura, buona civiltà e buona educazione.

Qualità della vita è adottare una visione del mondo che ci sprona alla ricerca dello sviluppo e del miglioramento continuo, conquistando la nostra eccellenza attraverso lo studio, gli ideali e l'autoconoscenza.

Qualità della vita è mantenere un livello di spese due misure al di sotto di ciò che si guadagna. È risiedere vicino al luogo di lavoro. È alimentarsi con frugalità. È riuscire a trarre soddisfazione da tutte le cose. È spendere il proprio tempo prestando attenzione agli amici e ai conoscenti. È donare fiori alla persona amata. È non farsi trascinare dalle difficoltà della vita. È amare con franchezza e perdonare con sincerità.

Questi sono i nostri valori.

QUI SI VENDONO VIOLE

Un giorno un cliente vide un'insegna alla porta di un negozio ove era scritto: "Si vendono viole". Poiché aveva appunto bisogno di comprare dei fiori, entrò e chiese al proprietario.

- Vorrei un mazzo di belle viole, per favore.

Al che, il commesso rispose:

- Scusi, signore. Non trattiamo questo prodotto.

Per non avere la sensazione di aver sprecato del tempo, il cliente tentò di acquistare un altro tipo di fiori:

- Ebbene, mi dia un mazzo di margherite.

Il venditore lo informò:

Mi dispiace molto, ma non lavoriamo con i fiori in questo negozio.

Il compratore, indignato, rispose:

- Ma avete un'insegna luminosa là fuori che dice che qui si vendono viole!

E allora il padrone del negozio, senza perdere l'eleganza, spiegò:

- Esattamente. Vendiamo viole. I nobili strumenti musicali a corda e ad arco, della stessa

famiglia dei violini, ma più antichi di questi. Penso che non sia quello che Lei stia cercando.

Questa situazione si ripeteva tutti i giorni nelle scuole accreditate dal nostro Metodo. Molte persone interessate pensavano che si trattasse di palestra o di terapia o di qualche altra amenità. Mentre quello che noi offriamo è una Cultura, una proposta di rieducazione comportamentale, uno stile di vita.

Per questo, in tutte le scuole, in diversi paesi dell'Europa, i direttori hanno optato per utilizzare solamente Metodo De Rose e si dichiarano ben soddisfatti di questa scelta.

Oggi, nelle scuole che utilizzano la scritta **Metodo De Rose**, nessuno entra più chiedendo erroneamente di acquistare "viale". Non si verifica più l'imbarazzo nel dover precisare che non lavoriamo con ciò che l'interessato era venuto a cercare.

In Brasile le scuole che superano la verifica del controllo di qualità possono ricevere la certificazione per adottare il Metodo.

LA NOSTRA PROPOSTA CULTURALE

Le persone interessate, quando vengono a trovarci, non cercano palliativi per mascherare le piaghe del comune vivere quotidiano. Sono interessate ad adottare una **cultura**. Secondo il dizionario Zingarelli, *cultura* significa, tra le altre cose: *complesso di cognizioni, tradizioni, procedimenti tecnici, tipi di comportamento e simili, trasmessi e usati sistematicamente, caratteristico di un dato gruppo sociale*.

Ebbene, la Nostra Cultura è una rieducazione comportamentale che contempla in particolar modo la buona relazione tra gli esseri umani e tutto ciò che a questo può essere associato (per tale motivo è stato suggerito che la nostra professione si denominasse *life style coaching*).

Scrivo di vari temi: comportamento, narrativa, buone maniere, racconti, gastronomia, biografia, filosofia, etc. Cerco di rieducare coloro che mi leggono e che assistono alle mie lezioni affinché diventino persone migliori, più gentili, più aperte, più raffinate, più civilizzate, più colte, affinché migliorino anche il proprio linguaggio e le loro maniere.

Suggerisco una rivoluzione comportamentale, proponendo un modo più sensibile e affettuoso di

relazionarsi con la famiglia, col partner, con gli amici, con i dipendenti e con gli sconosciuti. Raccomando che eventuali conflitti siano risolti in maniera elegante, senza scontri. Inoltre insegno come respirare meglio, come rilassarsi, come concentrarsi e coltivare la qualità di vita, creando condizioni culturali e sociali tali che i giovani si mantengano lontano dalle droghe, dal fumo e dall'alcool. L'insieme di tutto questo, infine, conduce all'autoconoscenza.

Questa proposta seleziona il pubblico più propenso alla cultura e al fatto che non insegniamo solo alcune scimmiettature, cose da saltimbanchi, come certe persone intendono, ma che **insegriamo una cultura**. Come effetto collaterale positivo, restiamo legati al Ministero della Cultura e non al Ministero dell'Istruzione. In una riunione che si tenne in Brasília con il Ministro Gilberto Gil, lui mi disse una frase memorabile: *“Conoscenza sta con il Ministero dell'Istruzione.” Autoconoscenza sta con il Ministero della Cultura*”. E questo è il nostro caso.

MANTENENDO I GIOVANI LONTANO DALLE DROGHE

Se il nostro lavoro non servisse ad altro, se non fornisse altri contributi sociali, esso sarebbe comunque valido anche solo per il fatto di tenere lontano dalle droghe migliaia di giovani.

Il grande sogno di tutti i padri e le madri è avere la certezza che il proprio figlio o figlia stia in un buon gruppo di amici e che non sia coinvolto dalle droghe, né che esca per andare a ballare accompagnato da un amico ubriaco(a) che lo conduca alla morte con un veicolo assassino.

Durante uno dei corsi della Nostra Cultura, un giovane (Vinicius Machado), rivolgendosi a me, fece una pubblica dichiarazione che commosse i presenti:

- Professore. Desidero ringraziarla, perché mi ha salvato la vita.

Risposi che anche lui stava salvando la vita di molte persone essendo anch'egli istruttore del Metodo De Rose. Ma Vini spiegò:

- No. Lei ha proprio salvato la mia vita. Avevo un amico col quale ero solito uscire di notte. Ci ubriacavamo e andavamo in giro. Oggi, dopo questa lezione, andrò al suo funerale. Si è ubriacato, ha avuto un incidente con la sua auto ed è morto. Io potevo stare là, ma sono qui, vivo. Per questo dico che lei ha salvato la mia vita.

I genitori sono riconoscenti. Tempo fa un padre mi ha domandato come ottenere quello che lui non aveva mai raggiunto: come mantenere i giovani lontano da droghe, bevande alcoliche e, addirittura, fumo?

In verità, ciò che fa sì che questo sia possibile è l'ambiente salutare, è la buona compagnia, sono tutti i giovani con i quali il nuovo arrivato inizia a convivere. Lui vede questa bella compagnia, corpi perfetti, gente allegra e felice. Egli desidera far parte di quella tribù, ma per essere accettato dal gruppo deve essere una persona pulita.

Preserviamo il senso di fiducia che ci è concesso dai padri e dalle madri e il sentimento di responsabilità che dobbiamo corrispondere a fronte di tale privilegio. Felicamente, sempre più madri e padri comprendono e appoggiano i loro figli perché seguano la professione che hanno scelto.

La documentazione con la riproduzione di queste lettere si trova nel mio libro *Quando é Preciso Ser Forte*, 39^a. edizione, Editore Nobel.

NESSUN SETTARISMO

Disapproviamo il settarismo poiché compromette il senso critico, la capacità di giudizio e la libertà di azione dell'individuo. I nostri alunni e lettori sono persone colte, educate, attive e aperte. Insomma, persone mature e lucide. Questo è un autentico vaccino contro le sette, siano esse di carattere spirituale, politico o di altro tipo.

Pieno di coerenza, il nostro Assioma Numero Uno dichiara in modo laconico: *Non credere*. Non credere alla propaganda, né alle notizie riportate

dai giornali. Non credere all'informazione più onesta, trasmessa dalla persona più sincera, perché anche questa ha subito qualche distorsione. Non credere in me e non credere in chi parla contro di me. Perché tutte le verità concernono un'ottica particolare che dipende dall'osservatore. Tutte le affermazioni con l'aureola di verità, hanno subito le distorsioni culturali, le nevrosi e gli interessi di chi le ha accettate come reali.

L'indottrinamento non funziona per la nostra proposta. Persone suscettibili di accettare catechesi, di qualunque tipo essa sia, non fanno parte del nostro tipo di pubblico. Non desideriamo che fra i nostri vi sia la sindrome del gregge. Siamo soliti dire che non siamo neanche pecore nere, perché non ammettiamo neanche di essere pecore. È necessario saper pensare liberamente. Pensare liberamente non è sinonimo di questionare in maniera compulsiva. Anche per questo non siamo pecore, soprattutto pecore nere, perché non polemizziamo contro il modo di vivere degli altri. Siamo sostenitori della diversità di opzioni e della libertà di scelta.

Il fatto di non professare alcun credo, di non divulgare alcuna terapia, di non offrire alcun beneficio, rende la nostra proposta culturale protetta contro qualsiasi eventuale tendenza all'equivoco.

HO UNA SOLA SCUOLA,
NON LAVORO IN FRANCHISING,
E NON PRENDO ROYALTIES

Gli enti e le strutture accreditate dal nostro Metodo (scuole, spazi culturali, associazioni, federazioni) sono tutti autonomi e ciascuno ha il suo proprietario, direttore o presidente. Non lavoriamo con franchising.¹ Utilizziamo il sistema di accreditamento di entità autonome. Tali entità autonome non pagano niente a De Rose, non hanno alcun vincolo giuridico, amministrativo, fiscale, commerciale o professionale con il Maestro De Rose. Quindi, che cosa io, De Rose, guadagno con questo? Dignità e un buon nome valgono più del denaro. Gli accreditati ci forniscono un lavoro serio, il quale porta benefici al nome; in cambio hanno il diritto di utilizzare nei loro prodotti lo stesso marchio che è molto rispettato in Brasile e soprattutto fuori. Questo genera un circolo virtuoso che si traduce in benefici per tutti e che stimola l'opinione pubblica a cercare l'insegnamento della Nostra Cultura in luoghi seri e in buoni libri.

Io ho solo una sede, nell'Alameda Jaú n. 2000, a San Paolo del Brasile. Portano il nome De Rose gli enti e le strutture (scuole, spazi culturali,

¹ Venti anni fa sperimentai il sistema di franchising, ma ben presto scoprii che non era adatto alla mia proposta e non ho più voluto sapere nulla sul *franchising*.

associazioni, federazioni) che riconoscono l'importanza della nostra opera e che adottano la metodologia da noi proposta. È come la rete mondiale delle scuole Montessori. Sono migliaia, ma non per questo qualcuno pensa che siano filiali o franchising della professoressa Maria Montessori.

AZIONI SOCIALI E FILANTROPIA

Anni fa ho avuto un'idea. La nostra istituzione ha migliaia di alunni iscritti nelle scuole o associazioni accreditate presenti in Europa, Stati Uniti, Brasile, Argentina e altri paesi; inoltre conta più di un migliaio di alunni a distanza, che studiano attraverso internet, con i miei libri, video e CD, senza pagare nulla, poiché possono scaricare il materiale didattico gratuitamente dal nostro sito web. Questo rappresenta un esercito che se ben indirizzato può prestare servizi inestimabili alla comunità.

Considerando solo gli alunni formalmente iscritti, se ciascuno donasse un euro al mese, potremmo costruire varie case popolari tutti i mesi per la popolazione bisognosa. Potremmo costruire un ospedale o una scuola tutti gli anni! Subito dopo ho percepito che, nonostante fosse bello, questo ideale avrebbe potuto rendermi vulnerabile per il fatto di coinvolgere denaro. Pertanto ho scelto un altro modo per aiutare le persone bisognose. Ho iniziato a incoraggiare i nostri volontari affinché

s'impegnassero in tutte le campagne di aiuto a livello nazionale, statale e municipale, tali quali *la Campagna del maglione* (raccolta indumenti nuovi e usati), *Natale senza fame* e aiuto volontario a entità di assistenza del proprio quartiere e della propria città. In tal modo non abbiamo a che fare con denaro, ma riusciamo a realizzare una partecipazione rilevante nelle azioni sociali che già esistono. Coltivando l'istinto di aiutare, i nostri alunni cominciano a prendere autonomamente l'iniziativa di donare, così come di visitare orfanotrofi, asili e altre istituzioni per aiutare laddove sia possibile.

In Portogallo, le nostre scuole destinano una parte della mensilità di ciascun alunno per l'Unicef dell'Unione Europea, ciò ci ha fatto ricevere una medaglia da parte di questa istituzione. Nel 2007, ho avuto il privilegio di ricevere il titolo di Membro Onorario del Rotary.

Con tale riconoscimento avrò la possibilità di servire molto meglio la comunità.

Nel 2008 siamo stati insigniti del Diploma *Omnium Horarum Homo*, della Difesa Civile, da parte del Governatore dello Stato di San Paolo. In virtù delle nostre realizzazioni nelle cause sociali e umanitarie, il 2 dicembre del 2008, abbiamo ricevuto una medaglia dell'Associazione della Stampa di San Paolo. Il 4 dicembre del 2008, siamo stati decorati della medaglia *Sentinelle*

della Pace, da parte dei *Caschi Blu* dell'ONU di Joinville, dello stato di Santa Catarina. Il 5 dicembre, abbiamo ricevuto, nel *Municipio* della città di San Paolo, la *Croce del Riconoscimento Sociale e Culturale*.

Il giorno 9 dicembre 2008, abbiamo ricevuto nel Palazzo del Governo la medaglia della *Casa Militare*, da parte della *Difesa Civile*, per la partecipazione a varie *Campagne del Maglione* dello Stato di San Paolo e alla mobilitazione per aiutare i senza tetto della tragedia di Santa Catarina. Il giorno 22 dicembre 2008, abbiamo ricevuto ancora un diploma di riconoscimento della *Difesa Civile* nel Palazzo del Governo.

Menzioniamo questi riconoscimenti solo per illustrare l'impegno e la partecipazione dei nostri alunni e istruttori nelle cause sociali e umanitarie.

LEZIONI GRATUITE APERTE AL PUBBLICO

Parallelamente al lavoro realizzato dalle nostre scuole nelle loro sedi, facciamo pratiche gratuite e aperte a tutti nei parchi, giardini e spiagge in tutto il mondo.

Conosci di più della Nostra Cultura, visitando il
blog di De Rose:

www.MetodoDeRose.org/blog



IMPRESE

Il **Metodo De ROSE Imprese** è una modalità del nostro sistema che considera in modo particolare le esigenze delle attività imprenditoriali.

Nelle imprese troviamo l'ambiente favorevole all'insegnamento delle tecniche di respirazione, ossigenazione cerebrale, attenzione, concentrazione, allungamento, miglioramento posturale e decontrazione emozionale. Non solo. Riteniamo che anche nelle aziende possa esservi una buona predisposizione alla trasmissione della Nostra Cultura di gestione dei conflitti, amministrazione dello stress, miglioramento delle relazioni umane, aumento della qualità di vita, con conseguente ottimizzazione della produttività sostenibile.

Per tale ragione, disponiamo di opzioni speciali in accordo con le necessità di ciascuna azienda. Le modalità più utilizzate sono: quindici minuti al giorno o alternativamente un'ora due volte a settimana.

QUINDICI MINUTI AL GIORNO

Dal lunedì al venerdì, o con la periodicità che più soddisfi il contraente, impartiamo quindici minuti di tecniche respiratorie, corporee, di rilassamento e di concentrazione mentale sul posto di lavoro o in qualsiasi altro luogo si ritenga adatto. Ogni volta che se ne presenti l'occasione, l'istruttore trasmetterà la cultura comportamentale che ha reso il Metodo proverbialmente noto per la sua efficienza nel preparare le persone ad avere buone relazioni umane sia nell'ambiente lavorativo che fuori da esso.

UN'ORA DUE VOLTE A SETTIMANA

Le stesse tecniche della modalità precedente sono applicate con maggiore enfasi. I concetti possono essere approfonditi grazie alla maggiore disponibilità di tempo. Per questa opzione è necessario uno spazio adeguato fuori dal posto di lavoro.

PERSONAL

Questa è una opzione di *coaching*, che può essere applicata in casa, in ufficio o in viaggio. Abbiamo personale specializzato in quasi tutto il Brasile e anche in Argentina, Cile, Portogallo, Francia, Spagna, Inghilterra, Scozia, Italia e Stati Uniti (comprese le Hawaii). L'istruttore può effettuare la scelta di un programma personalizzato che privilegi le tecniche del nostro Metodo adeguate al raggiungimento degli obiettivi del praticante.



Il Metodo De ROSE Palestre è una specialità semplificata del nostro sistema, strutturata per centri fitness e palestre, dove non dovrebbe esserci quasi alcun riferimento teorico e dove si verifica un significativo intercambio di praticanti ad ogni lezione.

Una lunga esperienza di cinquant'anni presso le palestre e i centri sportivi ci fornisce la flessibilità necessaria per affrontare qualsiasi tipo di pubblico.

Inoltre, il fatto di essere una rete con centinaia di insegnanti in Brasile e in diversi altri paesi, ci permette di soddisfare la maggiore necessità degli stabilimenti che è quella di disporre di professionisti per coprire eventuali assenze dell'istruttore titolare.



Il Metodo De ROSE Scuole è la modalità del nostro sistema che soddisfa le aspettative delle scuole superiori e università, non solo nell'applicare le tecniche di respirazione, concentrazione, rieducazione posturale e amministrazione dello stress prima degli esami, ma anche per ciò che riguarda la formazione del carattere.

I nostri istruttori possono comunicare con gli alunni per empatia di valori e, attraverso questo, trasmettere un codice comportamentale di buone maniere, integrazione familiare e sociale, cultura della lettura e allontanamento da fumo, alcol e droghe.

Se il Metodo contemplasse solo questi obiettivi, ciò sarebbe già sufficiente a giustificare la sua introduzione nelle scuole medie superiori e nelle università.



Il **Metodo De ROSE Personal** è un alternativa per coloro che non dispongano di molto tempo o che desiderino una maggiore privacy. È la modalità ideale per imprenditori, autorità, politici, attori, celebrità, così come per persone che viaggino molto.

Disponiamo di istruttori che possono impartire sessioni speciali in qualsiasi città del Brasile e in qualsiasi parte del mondo, comprendendo un accompagnamento dell'allievo durante i viaggi di lavoro o di piacere.

Il contraente può scegliere la lingua in cui desidera che le sue lezioni siano impartite: Portoghese, Spagnolo, Francese, Inglese, Italiano, Tedesco, Olandese, Finlandese, Ebraico, Arabo marocchino e catalano. Siamo lieti di poter dire che siamo l'unica azienda al mondo ad offrire questo servizio.



PROFICIENCY

Il **Metodo De ROSE Proficiency** è il formato che applichiamo nelle nostre scuole in Brasile e in diversi altri paesi.

È disponibile per principianti e avanzati, così come per chi vuole partecipare alla formazione professionale. Essendo stabilimenti specializzati e installati a tal fine, possiamo offrire varie attività culturali, oltre alle pratiche regolari con le tecniche già menzionate. Gran parte dei concetti e dell'educazione comportamentale riusciamo a trasmetterli attraverso l'esempio, le situazioni conviviali e attraverso la programmazione delle attività. L'iscritto può partecipare, se vuole, fino a sette giorni a settimana.

Gli iscritti in una delle nostre unità accreditate hanno il diritto di praticare in tutte le altre, *around-the-world*, gratuitamente, quando sono in

viaggio, a condizione che siano iscritti nella propria scuola nel mese in corso.

L'insegnamento delle nostre scuole è diretto a giovani adulti di entrambi i sessi in buona salute.

Tuttavia, non rifiutiamo alcuna persona interessata che abbia qualche anno in più, a condizione che stia in buona salute ed in buona forma.

CHIARIMENTI SULLA NOSTRA CULTURA

Guarda il video di questa intervista, accedendo al blog di De Rose:

www.MetodoDeRose.org/blog

post:

"Intervista sulla Nostra Cultura, registrata in Europa, dal giornalista António Mateus"

Ho avuto il piacere di registrare un'intervista con il giornalista António Mateus, nel Palazzo Pestana, a Lisbona, nell'anno 2009, della durata di un'ora. Poichè l'intervistatore è un professionista esperto ed perspicace, ho intravisto il potenziale per realizzare un lavoro differente fuori dai luoghi comuni e libero da stereotipi. La registrazione è stata eccellente. Ho realizzato che la trascrizione dell'intervista avrebbe aiutato a comprendere la nostra proposta, motivo per il quale ho creato questo capitolo.

Dopo essere stato trascritto, il testo seguente è stato rivisto e convertito da linguaggio colloquiale in linguaggio scritto. Alcune parti sono state soppresse o aggiunte a beneficio di una migliore comprensione.

Tuttavia, è necessario guardare il DVD, dato che il testo scritto non contempla la modulazione della voce o lo sguardo dell'intervistato, che permettono allo spettatore di analizzare la forza e la serietà delle affermazioni.

Maestro, la sua Cultura promuove un individuo più lucido, più cosciente, che interviene di più nella società. È giusto?

La proposta è questa. La proposta è che, attraverso un insieme di tecniche e di concetti, possiamo elevare una persona comune a uno stato di coscienza espansa. Ora, se questa meta venga raggiunta o meno dipende da una miriade di fattori. Tra questi, la genetica stessa dell'individuo. E, tra quelli controllabili, dalla dedizione e dall'investimento di tempo nella pratica di questa filosofia, così come l'ambiente in cui la persona vive. Perché in gran parte dipenderà dal bagaglio culturale che la persona porta con sé, dalla professione che esercita, dall'età in cui ha iniziato.

È possibile “scolpire” un individuo differente, che intervenga di più nella società?

Ogni individuo è una realtà differente. Perciò, per esempio, la stessa tecnica di ossigenazione cerebrale avrà reazioni differenti da un individuo all'altro.

Ma lei ha un intento, ha una meta che vuole raggiungere nel realizzare la “scultura” di questo individuo?

Sì. La meta che vogliamo raggiungere è condurre questo individuo a uno stato di ipercoscienza, uno stato di mega-lucidità. Che, a dire il vero, è la direzione verso la quale l'Umanità si sta dirigendo.

Poiché, ai nostri giorni, le società non possiedono un profilo né di individuo né di una società così fatta, la sua Cultura può essere la proposta che manca. Questo individuo, ovviamente differente, più lucido, più cosciente, che impatto reale ha nella società? E in cosa egli può fare la differenza?

Quando una persona possiede più lucidità, la prima cosa che succede è che egli svolge meglio il suo

lavoro, il suo ruolo nella famiglia, il suo impegno in qualunque ideale, politico, umanitario, filantropico, artistico, qualunque esso sia. E, inoltre, egli si sente integrato. Perché quando un individuo non ha ancora una coscienza piena, pensa che il mondo si distingua tra sé e gli altri.

Nel momento in cui la coscienza si espande, egli percepisce che non esiste questa distinzione tra “io” e gli “altri”. Siamo tutti una cosa sola, siamo tutti interconnessi, non solo all'interno della specie umana, ma tra tutte le specie e con lo stesso pianeta, con lo stesso Universo. E questo stato di coscienza espansa è realizzabile.

Ma, generalmente, quando una persona menziona la sua pretesa, la sua intenzione di raggiungere tale stato di coscienza, chi non abbia idea di cosa si tratti, chi non abbia letto a riguardo, non abbia studiato o non si sia chiarito, lo può considerare come un ideale irrealizzabile, come una fantasia. La realtà è che molte persone sono già approdate a questo stato di coscienza.

Questo stato di ipercoscienza, di lucidità, in che cosa si traduce nel quotidiano?

Nel quotidiano si traduce in una partecipazione oggettiva, che noi chiamiamo azione effettiva. Poiché molte persone hanno iniziativa, ma poche hanno prospettive. Allora, una delle cose che una maggiore coscienza, una maggiore lucidità ci concede, è renderci conto che solo la parola, solo l'intenzione, non sono sufficienti. È necessario avere l'iniziativa, ma anche la prospettiva, il risultato finale. Cosicché poi se ne possano apprezzare i risultati nella propria famiglia, nel proprio ambiente, ma anche nella società. Vale a

dire che una persona più cosciente cessa di essere un individuo insignificante, che non ha voce in capitolo e passa ad essere una persona che agisce e che modifica il mondo in cui vive. E poiché questa persona, in generale, è una persona che ha nobili ideali, nel modificare il mondo in cui vive, lo modifica migliorandolo.

In che modo la sua cultura agisce su un individuo?

La Nostra Cultura, che io definisco “Nostra Cultura” con lettere maiuscole, è un insieme di concetti, è una filosofia, è un sistema di vita. Questa Nostra Filosofia, questa Nostra Cultura, si propone di agire sull'individuo attraverso una rieducazione comportamentale progressiva e spontanea. Non siamo a favore dell'indottrinamento, di conseguenza, l'indottrinamento è escluso. Allo stesso modo non siamo a favore della repressione. Senza indottrinamento e senza repressione, il cammino migliore è l'esempio. È la convivenza. È quello che noi chiamiamo egregora.

È il convivere con il potere gregario di un gruppo che è già dedicato a questi ideali. E, a partire da qui, i concetti si apprendono con molta più facilità. Per quanto riguarda le tecniche, questa è già una questione d'impegno individuale nel praticare, nell'allenarsi.

Si può comparare questo tipo d'intervento all'accordatura di un'orchestra? Mettiamo insieme i violini, i flauti, e facciamo sì che assumano un comportamento nella stessa direzione?

Proprio così. Creiamo una sincronia fra tutti gli elementi che ci costituiscono come essere umano. Non solo fra il corpo e la mente, ma fra il corpo fisico,

emozionale, mentale, intuitiva e infine, fra tutti gli elementi che compiono una sinergia, come lei ha ben esemplificato, come un'orchestra. Noi vogliamo che il nostro praticante non si limiti a operare nel suo piccolo mondo, nel suo universo personale. Quindi, esplicitando, quest'orchestra passa a essere l'orchestra della famiglia, l'orchestra del lavoro che svolge, l'orchestra della sua arte, di tutti gli elementi, le persone, gli individui dell'ambiente in cui vive.

E quando si amplia il proprio campo di azione, si arriva a capire che il mondo è molto piccolo. Oggi, grazie ai nuovi mezzi di comunicazione, il nostro impatto sul mondo diviene più effettivo. Una volta, era attraverso la scrittura, attraverso i libri, prima ancora con le pergamene. Oggi siamo in grado di raggiungere le persone mediante mezzi elettronici. Mentre siamo davanti al nostro computer a digitare, istantaneamente, possiamo essere letti o contattati da persone di tutto il mondo.

Lo scienziato Carl Sagan afferma, di contro, che l'individuo è contaminato, inquinato, dalla società. La Sua Cultura promuove il contrario. Promuove un individuo attivo, cosciente, che interviene nella società.

Io concordo con lui. La società corrompe l'individuo. Ma l'individuo ha il potere di risanare la società.

Questo parte dal presupposto che realmente si percepisca che la società ha questo potere, che tutto l'ambiente culturale in cui la persona vive ha un potere su di essa. Di fatto, noi siamo prodotti, siamo frutto dell'ambiente, della cultura in cui siamo stati educati, nella quale viviamo.

Se abbiamo coscienza di questo, di questo potere che l'ambiente ha di contaminarci, e ci rifiutiamo di accettare passivamente questa corruzione, allora possiamo invertire questo processo e possiamo influenzare la società, la cultura e il mondo in cui viviamo.

Questa idea di un soggetto attivo e non passivo, si coniuga con l'idea di un individuo più lucido e consapevole, così come si diceva all'inizio dell'intervista. Questa lucidità ha anche a che fare con il fatto che l'individuo diventi consapevole di come l'influenza esterna può essergli dannosa, è così?

È così. Ma dobbiamo ricordare che questa proposta, anche se rivoluzionaria in termini di comportamento, non è aggressiva, nel senso negativo del termine. Non è violenta.

Non stiamo andando contro ciò che è già stabilito, non vogliamo che la gente semplicemente cambi e adotti la Nostra Filosofia. La proposta è questa: che alcuni individui, che già la pensano in questo modo, non si sentano una specie rara. Che questi individui sappiano che ci sono altre persone che la pensano allo stesso modo. E, allora, noi possiamo riunirci, mettendo in comune lo stesso ideale e condividendo le idee, i concetti, le pratiche, il modo di vivere, la maniera di costruire le amicizie, di costruire le relazioni affettive, in una forma che noi definiamo più civilizzata, molto più affettuosa, più tollerante.

Una volta una giovane studentessa del nostro Metodo, ci scrisse una bella lettera che concludeva dicendo: "Ho sempre avuto la sensazione di essere un jolly

isolato in un mazzo di carte e ora ho trovato un mazzo, dove tutte le carte sono jolly".

La Vostra Cultura non si limita solo a una proposta interiore per l'individuo, ma anche per modo in cui egli si relaziona con gli esseri umani e col mondo che lo circonda. Questo si accompagna a una nuova estetica ed una nuova etica?

Senza dubbio, perché il concetto stesso di interiore presuppone che vi sia una dicotomia tra interiore ed esteriore. E la Nostra Cultura non considera l'individuo, né il mondo, come due entità separate. Un corpo e un'anima, per esempio. Un antagonismo tra lo spirituale e il naturale, il fisico, il corporale. Quindi, riteniamo che interiore ed esteriore siano una cosa sola. Vivendo con questa idea d'integrazione con il mondo circostante, noi riusciamo a realizzare molto di più, molto meglio e in maniera più accurata il nostro lavoro. Non servirebbe a nulla essere in grado di fornire un'evoluzione personale ad un individuo, se questo non si ripercuotesse nella società, nel mondo, nell'umanità e nell'ambiente. Un livello di coscienza più elevato innesca inevitabilmente una nuova estetica e una nuova etica, in relazione ai valori vigenti. D'altro canto, nulla di ciò che annunciamo è nuovo.

I governi dei giorni nostri si preoccupano poco o niente del profilo dell'individuo, dal momento che la società ha il solo fine di raggiungere obiettivi puramente economico-finanziari. È necessario, quindi, avere un nuovo sguardo sulla qualità dell'individuo. E la sua proposta di Cultura risponde esattamente a questo. È un individuo più lucido e attivo, che sa dove vuole andare, vero?

Esattamente. E sempre sotto l'egida della tolleranza. Perché, se così non fosse, staremmo correndo il rischio di inventare una nuova religione, che non è assolutamente la nostra intenzione. La nostra è una proposta educativa, una proposta culturale, una proposta per elevare l'individuo a un livello superiore di civiltà, di cultura, di educazione, di senso artistico, di sensibilità, e come lei ha detto prima, di etica e pure di etichetta. L'etichetta è una piccola etica. Intendo dire, noi abbiamo una grande etica, e abbiamo quell'etica, quell'etichetta applicata al quotidiano, nelle relazioni all'interno di una società specifica nella quale dobbiamo adattarci. Perché quando facciamo una proposta globale come questa, dobbiamo considerare che esiste una cultura cristiana, ma c'è anche una cultura indù, una cultura ebraica, una cultura islamica, e non possiamo creare una proposta che si adatti solo a una di queste culture.

Questo cambia completamente la dinamica del mondo che ci circonda. Quali opportunità si aprono?

Le possibilità sono numerose. Ora, la realizzazione è sempre lenta, perché il cambiamento di paradigmi è molto difficile per gli esseri umani. I nostri circuiti neurologici sono stati progettati in modo che, dal momento in cui apprendiamo un determinato concetto, uno specifico codice di procedura, poi diviene estremamente difficile cambiare. Così, quando trasmettiamo questo insegnamento, dobbiamo ricordare che esso è fondamentalmente un insegnamento per un pubblico giovane, adulto giovane. Un giovane adulto è colui che è in servizio attivo, è

colui che è immerso nella dinamica imprenditoriale, politica, artistica, insomma, in qualsiasi settore. E questa persona è anche in grado di elaborare una trasformazione nel suo modo di essere. È in condizione di assimilare un nuovo modo di agire. Chiunque possieda queste capacità è, a mio avviso, un giovane adulto.

Martin Luther King ci ha lasciato un sogno che aveva - "I have a dream". John Lennon ha dipinto il suo con il brano "Imagine". Nelson Mandela perse la sua libertà per quel sogno. Qual è il sogno del visionario De Rose?

Io non userei il termine visionario. Perché il nostro lavoro è molto terra-terra, è molto oggettivo, si riferisce direttamente alla persona nel mondo in cui egli vive. In altri termini, la nostra proposta non è impregnata di soggettività, di teorizzazioni, di presupposti.

Ideali, sì. Ma con un'attenzione estrema perché questi ideali non diventino fanatismo. Il fanatismo deve essere evitato. Bisogna trasmettere questi concetti affinché l'individuo possa applicarli nella società, perché non rimangano solo una bella proposta, un bel discorso. L'intento è che egli realmente li applichi nella sua azienda e li faccia funzionare, modificando la struttura dell'impresa, modificando la gestione dell'azienda, considerando ogni dipendente, ogni suo collaboratore, come un essere umano, vale a dire come un individuo che abbia un valore, un potenziale, una creatività. Non dal punto di vista obsoleto di intendere il dipendente e il datore di lavoro come forze opposte in un campo di battaglia, ma facendo sì che tutti remino nella stessa direzione verso il progresso

individuale e, di conseguenza, il progresso della società.

Prendiamo ad esempio "Imagine" di John Lennon. Quando lei sogna un futuro, che cosa sogna? Che cosa vede alla fine di questo viaggio?

Nella canzone "Imagine" io vedo un credo. Perché ciò che egli propone è davvero rivoluzionario. Ancora mi sembra strano che non ci siano state reazioni più violente contro quelle proposte. Lennon esorta l'individuo a superare i confini della patria, i limiti delle frontiere.

Questo ovviamente non piace per niente alla maggior parte della popolazione, dei governanti, dei poteri costituiti: desiderare di essere tutti un solo popolo, una sola Umanità. E, inoltre, proponendo "più nessuna religione". C'era da immaginarsi che tutte le religioni ne avrebbero censurato l'audacia. Ma non è accaduto. La musica è bella e ciò che constatiamo è che le sue parole sono state accettate da tutti, anche da parte dei governi, dai poteri costituiti, dalle religioni in generale. Alla gente è piaciuto il messaggio contenuto in "Imagine" perché Lennon ha saputo esprimerlo con arte ed estetica.

Quando lei mobilita i suoi istruttori, la sua famiglia, la sua egregora De Rose, lei sta orientando il futuro in una direzione. Quale orizzonte si prefigura al suo passaggio in questa vita?

Vedo, a breve termine, persone più felici e più sane, con una migliore qualità della vita. Perché questo è proprio ciò che le nostre tecniche forniscono. A medio termine, vedo la prosperità. A lungo termine, l'autoconoscenza.

Una persona che abbia una migliore qualità della vita, che sia più tollerante, che sappia come trattare con gli esseri umani, che sappia come comportarsi con i suoi superiori o con i suoi dipendenti, che sappia come trattare con i propri clienti, con i suoi fornitori, che sia in grado di gestire i rapporti con i suoi amici e la sua famiglia e le sue relazioni affettive, è una persona che è al comando della sua vita. Questa persona diventa un leader. Un leader sereno, ma carismatico nel proprio ambiente. Poi, a medio termine, questo fornisce stabilità; stabilità nella relazione affettiva, nella famiglia, nel lavoro. La conseguenza è la prosperità. Io sono in questo cammino da mezzo secolo. Durante questi cinquant'anni di professione ho potuto osservare che di fatto, le persone che seguono la Nostra Cultura, a medio termine, cominciano a guadagnare la stabilità, la prosperità, più felicità, maggiori aspettative di vita.

L'aumento dell'aspettativa di vita è dovuto alle buone abitudini che vengono proposte. La Nostra Filosofia insegna a non fare uso di droghe, a non fare uso di alcool, a non fumare. E ad adottare sane abitudini. Questo, lungi dal rendere noiosa la vita, la rende invece più interessante, perché se non si è sotto l'effetto di alcuna droga, la propria lucidità aumenta. Quindi, se non si è sottoposti al giogo di alcuna di queste sostanze tossiche che interferiscono con la coscienza, inevitabilmente, la persona è più felice, più lucida, percepisce il mondo in modo diverso e, di conseguenza, il mondo e la vita sono molto più avvincenti. Questa persona è più felice. Nel lungo termine, la proposta è lo stato di coscienza espansa che porterà alla conoscenza di sé.

Questo è l'obiettivo a livello individuale?

A livello individuale è l'autoconoscenza. Così per l'umanità, quanto più raggiungerà, nel suo insieme, questo stato di conoscenza di sé, tanto più perverrà ad un'evoluzione profonda. In questo modo si potranno evitare le soluzioni drastiche che vengono adottate ai nostri giorni. Possiamo constatare come, anche in questo momento, varie nazioni siano impegnate in conflitti armati. Quindi, se fosse possibile arrivare a che, se non tutta l'umanità, almeno quelli che hanno il potere di decisione, quelli che possono legiferare, quelli che hanno il potere di intraprendere guerre fossero in uno stato di coscienza superiore, più espansa, noi vivremmo in un mondo più armonioso.

Il XXI secolo è già diverso dai precedenti. Per la maggior parte della popolazione mondiale, se confrontiamo la situazione attuale in termini di qualità della vita, livello di coscienza, di cultura o d'informazione, con quella del XIV, XVI, XII secolo, siamo in una curva ascendente.

Si ritorna alle fondamenta della nostra esistenza nel libro "Mi ricordo", come chi prende l'avvio prima di un salto. Dove ci porta questo salto?

Il libro "Mi ricordo" è un racconto ambientato in un luogo, in un periodo, in una civiltà in cui, per quanto sappiamo dalla storia e dall'archeologia, la gente, il popolo, viveva in armonia. Il popolo teneva in gran conto la qualità della vita, il cittadino era rispettato. Non sono stati ritrovati edifici faraonici per i regnanti, né per il clero, bensì abitazioni molto confortevoli per la popolazione. Stiamo parlando di un periodo proto-storico, che viene subito prima della registrazione storica. E gli storici hanno spesso fatto ricorso

all'archeologia, per essere in grado di ricostruire un po' della storia di quel popolo.

Stiamo parlando di 5000 anni fa, 3000 prima di Cristo! E in questa epoca, questa civiltà, la cosiddetta Civiltà della Valle dell'Indo, aveva già città molto ben urbanizzate, ben organizzate, possedeva case del popolo con due piani o più, con atri per la ventilazione interna, il bagno in casa con acqua corrente. Ma questo, per il 3000 a. C., è qualcosa d'incredibile. Gli stessi archeologi, dopo i loro ritrovamenti, esitavano nel comunicarli alle accademie delle scienze, per timore di non essere presi sul serio. Per questo le scoperte venivano comunicate gradualmente. Furono invitati altri archeologi provenienti da altri paesi perché potessero constatare anche loro. Poiché questa civiltà era davvero eccezionale per l'epoca ed anche rispetto ad alcune regioni attuali del nostro pianeta.

Questa civiltà era matriarcale così come tutte le civiltà primitive non guerriere. Nelle società patriarcali, invece, erano tutti guerrieri. Con l'invasione degli ariani nel 1550 a.C. fu introdotto il sistema patriarcale in quella regione. Sin dal passato più remoto il sistema patriarcale è stato tenuto in vita dalla guerra mentre la società matriarcale, che privilegia la donna, privilegia l'affetto, privilegia il ventre, privilegia il seno, ha un altro modo di vedere il mondo, un altro modo di gestire la famiglia e lo Stato.

E senza essere impegnati nella guerra, queste persone, ovviamente, potevano dedicare il loro tempo e le loro risorse economiche, all'arte, alla cultura, alla scienza, alla filosofia. Tutto questo senza repressione, perché la società matriarcale, in generale non è repressiva. Quindi, senza repressione, si immagini dove potevano

espandersi gli impulsi artistici e culturali di quel popolo.

Il contesto su cui questa storia, questo racconto o finzione si basa, è quello di un popolo felice, di un popolo sano, stabile, di un popolo prospero, per quel periodo storico. E tornando a quelle origini, diciamo molto vicine alle origini della civiltà stessa, abbiamo qualcosa da imparare. Qualcosa che è stato perduto in seguito.

Nel libro "Mi ricordo", lei ritorna a un passato onirico e poi ci trasporta in una realtà più concreta, in cui gli aspetti tangibili, come gli strumenti di scrittura, il linguaggio stesso, sono già misurabili. È quasi come se fosse una visione antropologica. Dove vuole condurci con questo viaggio?

Non dimentichiamo che ogni descrizione è una fantasia, perché in questo libro "Mi ricordo" io discorro sulle memorie di un passato, ma questo passato non è nulla di spirituale, è una storia. Poi, trasportando il lettore in quella realtà culturale, in quella civiltà, in quella maniera di essere, io sto suggerendo una riflessione, circa la validità di quel modo di rapportarsi con i figli, i genitori, gli amici, i nemici, la persona amata. Cosicché il contenuto del libro possa contribuire a una crescita personale. Ora, dove sia il confine tra fantasia, finzione, mito e realtà, questo lascio che sia il lettore a scoprirlo.

Tuttavia, la seconda parte del libro, ha già un carattere quasi antropologico, non è più una pura finzione, vero?

La finzione a cui mi riferisco è la storia stessa. Ho utilizzato il massimo possibile di elementi concreti, di

fatti reali, di dati storici, per costruire le fondamenta del racconto. Intravedo la possibilità che una persona, sia conquistata prima nel cuore, perché l'inizio del libro è molto dolce, molto soave, poi è romantico, e poi è, diciamo, più filosofico. Nella parte finale si perde un po' di dolcezza, perché nell'età matura torniamo a essere più realisti. È la storia di una persona che cresce. Prima è bambino, e quindi ha una visione più fantastica del mondo. Poi diventa adulto. In quel tempo si diventava adulti a 15 anni d'età, era l'età in cui si era già in grado di procreare, di costruire una famiglia. E invecchia precocemente, diventando un uomo intorno ai 30 anni di età. Così in questo momento, egli vede il mondo in modo più coerente, più attento e cauto. Ed io cerco di trasmettere nel testo un po' della nostra Filosofia, non molto, appena un poco, perché il libro è sottile. Si tratta di uno dei libri più brevi che abbia scritto.

Può essere più esile di spessore, ma io l'ho avvertita come l'opera più provocatoria, perché si presta a varie letture.

Sì, inclusa anche una lettura sovversiva, nel senso buono del termine. Una lettura che sovverte le cattive abitudini e che sovverte la struttura della nostra società. Non con l'intenzione di smantellare nulla, ma nel senso di indurre la persona a riflettere: “Dopo tutto, questa proposta sembra interessante!” Chissà, forse siamo in grado di adottarla? Proviamo, mettiamola in pratica nella famiglia, usiamola con i nostri amici.

Così, per esempio, lei propugna, in una delle sue riflessioni, la difesa della libertà come pilastro fondamentale della nostra esistenza e, quand'anche

essa collidesse con la disciplina, lasciare che sia sempre la libertà a prevalere.

Questo pensiero è piuttosto categorico. Esso proclama che la libertà è il nostro bene più prezioso.

D'altra parte è necessario avere una disciplina interiore ed esistenziale per difendere i valori. Dove è che si stabilisce il confine tra i due principi?

Con la prosecuzione di questo principio si sostiene che se la disciplina viola la libertà, bisogna scegliere la libertà. Come facciamo a temperare queste due forze? La disciplina è indispensabile, ma se la disciplina di un gruppo specifico, di qualunque gruppo si tratti (politico, sportivo, calcistico), se ha delle norme e queste norme o regole mi violentano, io devo mettere la libertà al primo posto. Facendo cosa? Lottando contro? No, ritirandomi. Ovviamente questo gruppo non mi serve. Questa società, questa scuola, questo liceo, questa facoltà, questo club non serve, perché le sue regole mi violentano. Così me ne tiro fuori e vado per la mia strada. Se facciamo questo, invece di voler batterci la testa contro, riusciamo davvero a migliorare la nostra vita. E naturalmente io rispetto chi la pensa diversamente. La mia opinione è che per difendere un punto di vista non abbiamo bisogno di combattere, gridare, insultare, aggredire, fare scandali. È un altro gruppo. Bene. Sempre che sia possibile, faccio in modo di starvi lontano.

Lei, per esempio, difende la disciplina, il rigore, l'uniforme; e questo presuppone che l'individuo sia messo da parte. È corretto?

No, non lo è. Questo presuppone che tutto ciò che hai detto sia posto in essere, a patto che non violenti l'individuo. Non può violare la sua libertà e deve essere ben fondato sulla tolleranza. Se riusciamo ad ottenere questo amalgama, che è alchemico, riusciamo ad ottenerlo, trovando l'equilibrio, lì, sul filo del rasoio. Una brezza può far sì che si vada verso l'estremismo dell'intolleranza, della disciplina applicata a tutti i costi, o dall'altro lato, quello della tolleranza eccessiva, del compiacimento che porta al fallimento.

La sua Cultura lavora, d'altra parte, sugli estremi. Dobbiamo lavorare su quelle che sono le nostre difficoltà, i nostri limiti o, piuttosto, i nostri punti di forza?

Non so se la metterei in questo modo. Posta in questi termini, in un certo senso, tenderemmo a cristianizzare un poco questo concetto, esacerbando la nozione di bene e di male. E la nostra proposta è che dobbiamo sempre tenere a mente che il bene e il male sono sempre concetti relativi. -Stai sbagliando-, ma sbagliando in relazione a cosa? In relazione a quale momento? Richelieu ha detto una volta che essere o non essere un traditore è una questione di data. Allora è un po' questo; a dispetto dei concetti di "giusto" e "sbagliato". In quale società, in quale religione questo è giusto o sbagliato? Si entra in una chiesa cattolica e ci si toglie il cappello in segno di rispetto. Poi si entra in una sinagoga e lo si indossa, come segno di rispetto. Ricordo che una volta siamo andati a visitare un tempio sikh in India, e ci hanno chiesto di coprire la testa. Persino la stessa telecamera che usavamo per registrare il rituale, era coperta con un panno bianco in

segno di rispetto. Quindi, tutto è convenzione. E dobbiamo essere consapevoli di questo ogni volta che ci lasciamo attrarre, o scivolare lentamente verso il lato della cultura che abbiamo ricevuto, che è quella del bene e del male. "Questo è il suo lato oscuro." "Questo è stato un errore". Qualche volta, osservando da un'altra prospettiva, le cose appaiono diversamente. Meglio dire: questo stavolta non è stato conveniente, per questo momento o per questo gruppo. Ma non che sia stato un male, o un errore. Un altro Sútra dice che il male è il nome che si dà al seme del bene. È interessante osservare che ciò che può essere considerato "male" o "malvagio" in un dato momento della vita, potrebbe rivelarsi, in seguito (o già poco dopo), l'origine di una situazione che darà buoni frutti.

In questo percorso verso lo stato di iper-coscienza, l'individuo cosciente, lucido, deve sapere in quale direzione muoversi, come un maratoneta ha bisogno di sapere dove si trova la linea del traguardo. In che modo la sua Cultura riesce a infondere concretamente questo sentimento?

Proviamo a immaginare di un bel viaggio in treno, il cui tragitto conduca a un determinato punto d'arrivo. Durante il viaggio guardi i bei paesaggi fuori, parli con un amico dentro lo scompartimento, vai verso la carrozza ristorante, ti delizi con un pranzetto, ti appoggi, dormi un po'. Ti piace. Godi il piacere del viaggio. E così, arrivi più rapidamente. Ma se inizi a pensare: "Devo raggiungere la mia destinazione, la mia destinazione, la mia destinazione." Il viaggio diventa sgradevole e sembra più lungo. Così, per quanto riguarda il nostro obiettivo, la raccomandazione è: non preoccuparti della meta. Godiamoci della comunità,

delle persone. Le persone che di solito seguono questo sistema, sono persone interessanti, sono persone belle, dentro e fuori, educate, sensibili, persone che non hanno problemi a relazionarsi con qualsiasi interlocutore.

Intanto, se prendiamo, ad esempio, una società conservatrice dove, immaginiamo, la donna viva per suo marito, per i figli, per l'apparenza: lo stato di lucidità le permette di superare questa barriera o la società conservatrice è in grado di opporsi al raggiungimento di questa lucidità?

No, perché noi non criticiamo questa posizione tradizionale presente in molte società del mondo d'oggi. Ed, inoltre, la Nostra Filosofia non ha nessuna intenzione di catechizzare, non è una cosa che si vuole diffondere o raccogliere seguaci di altri sistemi filosofici, tanto meno religiosi. Per questo motivo non abbiamo mai ricevuto una reazione negativa, non c'è mai stata un'opposizione a questa proposta.

Ma se le persone intorno a me non condividono la mia stessa opinione, il procedere in un cammino di cambiamento può essere una fonte di conflitto?

Quando in una coppia o in una struttura familiare, uno dei due coniugi adotta questa filosofia e l'altro no, qualche volta si può generare un momento di difficoltà nella comunicazione, come se uno dei due si schierasse con un partito politico, in contrasto con quello dell'altro coniuge, o con una squadra di calcio avversaria a quella dell'altro. Questo può generare un attrito momentaneo, qualora non ci fosse un'attitudine alla comprensione, all'affetto e al rispetto. Se ti sei evoluto o se hai adottato una filosofia che ha

l'ambizione di raggiungere un'evoluzione maggiore, una civiltà superiore, una lucidità più elevata, che cosa c'è di sbagliato in te? Quando due si sposano lo fanno condividendo una determinata visione l'uno dell'altro in cui a ognuno l'altro piaceva. Si sono così stabilite delle regole, e se tu cambi le regole del gioco, a metà del gioco, ad aver torto non è il coniuge, che reagisce male. Allora è necessario avere più pazienza, avere più tolleranza, devi cercare di farlo evolvere, senza forzature. Talvolta può servire incentivare l'altro ad adottare lo stesso stile di vita attraverso l'esempio, con il modo di agire, dimostrando che oggi sei una persona molto migliore anche per lui o lei.

E se l'altra persona preferisce vivere con un altro tipo di riferimenti? Per esempio, preferisce vivere per l'apparenza e non per il contenuto della torta?

Accade raramente. Quello che abbiamo potuto osservare è che, se avviene il processo che ho menzionato, attraverso la tolleranza, la pazienza e l'affetto, accattivando l'altra persona invece di penalizzarla per la sua posizione, generalmente, il coniuge diventa un compagno migliore. Perché gli piace quello che sta vedendo. Che sia il marito, o la moglie, avverte che l'altro è migliorato. È migliorato come padre o madre, è migliorato come marito o moglie, come amante, come compagno o come amico. Così, in generale, lui o lei finisce con l'accettare di buon grado e con l'adottare la stessa filosofia di vita.

Nel libro "Incontro con il Maestro", il giovane De Rose incontra il De Rose già maturo, già cosciente. Che cosa direbbe oggi il Maestro già cosciente al giovane De Rose? Sarebbero le stesse cose che ha detto nel libro?

Questo libro è una finzione in cui il De Rose diciottenne, ancora molto idealista, appare nella vita del De Rose cinquattottenne. E allora il giovane De Rose non è d'accordo, discute, controbatte. Egli dice: "ma non può essere così...io non sono d'accordo con questo...questo non può essere..." E il dialogo tra i due, tra il giovane idealista di 18 anni e l'uomo vissuto di 58, intende fornire al lettore un equilibrio tra i due punti di vista, perché molti dei nostri lettori hanno 18, 20, 25, 30 anni, e molti altri, 58, 60, 70, 80 anni. Sono due universi completamente diversi, e il libro cerca di coglierli entrambi, dimostrando come entrambi siano corretti e quanto dipenda da una questione di prospettiva.

I due si equilibrano? Sono la stessa cosa? Ci sono due visioni della stessa cosa? O uno è un'evoluzione dell'altro?

Direi che, in realtà, entrambi hanno i loro pregiudizi, i loro preconcetti. Entrambi cercano di discriminare, ma anche non discriminare. Entrambi cercano di non avere preconcetti, il più anziano impara dal più giovane e il più giovane impara dal più anziano.

Noi tendiamo a guadagnare nella differenza. Di solito, però, la gente si comporta molto male con ciò che è differente: si difende, respinge, opprime, reprime, piuttosto che arricchirsi nella differenza.

Queste differenze sono molto importanti. Se tutti i miei amici mi facessero elogi, io sarei circondato da adulatori, come alcuni regnanti in passato e alcuni impresari oggi. Che cosa m'insegna questa cosa? Se io stessi sbagliando e tutti mi dicessero che sto facendo giusto, questo non mi aiuterebbe a niente. In quanto ai

miei critici di turno, io non ho il tempo di commettere errori che loro già puntano il dito contro di me. Così, chi mi sta aiutando di più? Chi mi aiuta di più è chi si ritiene un nemico, ma in realtà è più efficiente dei miei amici nel promuovere la mia crescita, perché mi mostra il lato oscuro di ciò che io sto facendo o sto per fare. Egli mi fa notare l'errore ed io posso correggerlo. Io ho sempre comparato l'amico e il nemico a un albero, dove le radici che sono nella terra, che crescono verso il basso, sono i nemici, perché sono in ombra, ma senza le quali l'albero non può stare in piedi. L'albero ha bisogno di radici, e i nemici sono le radici. Gli amici sono i fiori, sono i bei frutti, meravigliosi, ma senza le radici, non potrebbero esistere.

Lei, in questo libro che è appena uscito a Lisbona, dà ai suoi avversari un esempio, persino nella dedica del libro, che non è dedicato solo alle persone che lei ammira per la luce. Può dirci qualcosa su questo?

Ci sono persone che, a volte, per diffamare, o perché non conoscono bene l'altro lato, l'altra verità, attaccano, calunniano, aggrediscono, offendono, escludono. Ti puoi considerare un perseguitato, ti puoi considerare una persona infelice, puoi essere risentito. Oppure puoi percepire, in una visione più ampia, che quello lì è stato veramente importante e si può essere grati a quella persona. Ma con sincerità. Non serve essere grati con l'ipocrisia. Ovviamente, deve essere qualcosa di autentico. Il cristianesimo divenne noto solo perché è stato perseguitato, altrimenti sarebbe stata una piccola setta ebraica destinata a scomparire subito dopo. Ma la persecuzione diede la visibilità e da

lì persone che concordavano con quel punto di vista poterono conoscerlo, rafforzare le sue fila e fare in modo che si perpetuasse.

Quindi, mi sembra di aver capito, non è ciò che la Sua Cultura descrive come ahimsá? È scambiare il fiele per il miele, è qualcosa di molto più profondo?

La nostra Cultura propone un concetto di non-aggressione attiva e mai passiva. Se hai la maturità e l'autostima, sei in grado di capire che una certa persona è aggressiva perché ha paura. Una persona è aggressiva quando teme.

Se entrasse qui Jaya, che è la mia weimaraner, un cane di grossa taglia, dimenando la coda, noi diremmo, "che bella, vieni qua, vorrei farti una carezza." Ma se entrasse, ringhiando, mostrando i denti, tu diresti "porta quest'animale via da qui, altrimenti gli lancio una pietra." Perché diventi aggressivo? Diventi aggressivo perché hai paura. Ed è così in tutte le situazioni. Se si presta attenzione, analizzando in modo imparziale, si noterà che tutti i momenti in cui una persona è stata aggressiva è perché ha avuto paura, si è sentita minacciata, si è messa sulla difensiva. Alcune persone sono continuamente in questo stato perché si sentono sempre minacciate.

Se qualcuno è stato aggressivo con te, è possibile che tu possa avere una reazione immatura, che è questa: sei stato aggressivo con me, io ti restituisco l'aggressione. O potresti avere una reazione ponderata, la reazione di una persona che ha stima di sé ed è matura: sei stato aggressivo con me, ho capito che ti sei sentito attaccato, ma io non avevo intenzione di aggredirti; ti sei sentito minacciato da me, ma io non intendevo

minacciarti; forse puoi aver avuto una brutta giornata, un matrimonio mal riuscito, non so, difficoltà o problemi nella tua vita. Ed io divento più aggressivo? Questo non mi aiuterà. Non aiuterà il nostro rapporto. Sia esso un rapporto d'affari o un rapporto di amicizia, non importa quale. Restituire l'aggressione è come combattere l'odio con più odio. Come tentare di combattere il fuoco con la benzina. Ma questo non aiuta.

Mi è piaciuta molto la sua frase, che è: scambiare fiele con miele. È interessante, perché è più o meno questo. Ad esempio, se una persona ti aggredisce e tu le restituisci un sorriso - perché una persona lo percepisce nello sguardo, nell'espressione facciale, il cinismo è rilevabile, istintivamente, da qualsiasi persona - se davvero gli offri un viso rilassato, un sorriso sincero, quell'aggressività si riduce. Si riduce drasticamente.

Mi ricordo di una situazione in cui c'è stato un incontro di due linee filosofiche dai nomi quasi identici, ma che erano antagoniste, perché quanto più simili sono, tanto più sono discordanti.

Durante questo incontro, vedo una signora, un'insegnante di un'altra linea che cammina verso di me con il dito puntato, dicendo: "De Rose, tu questo, tu quello!" E comincia a insultarmi a voce alta, con la chiara intenzione di farsi udire da tutti. Immagini la scena Kafkiana: una professoressa di una filosofia che predica l'equilibrio, la non-aggressione e l'autocontrollo che insultava e aggrediva un altro professore, solo perché appartenente a una linea differente.

Tutti si fermarono per osservare la mia reazione. "Dopo tutto può essere che quello che dice sia una menzogna? Come reagirà? Dirà qualcosa di buono a questa signora? Urlerà con lei? Forse la aggredirà? Le volterà le spalle e se ne andrà come un maleducato? O resterà ad ascoltare, lasciando che quella urli, parli, parli, parli, insulti, insulti, insulti? Quale sarà la reazione?"

La reazione fu questa: presi la vecchietta, la abbracciai, e quando la lasciai andare, lei non aveva più alcuna aggressività, non aveva alcun insulto da proferire. Quando la lasciai andare, lei mi guardò e disse: "Oh De Rose, è vero?" Subito, ho scambiato il fiele con il miele dell'abbraccio, senza dare l'altra guancia, senza restare solo passivamente ad ascoltare i suoi attacchi, e senza restituire l'aggressione che, alla fine, non avrebbe aggiunto nulla al mio rapporto con lei, né avrebbe aiutato la mia immagine con gli altri che stavano guardando. E neanche avrebbe aiutato me stesso, perché quella notte non avrei dormito così bene.

La sua Cultura porta quindi l'individuo a prendere coscienza di ciò che accade intorno a lui, come se assistesse a un film, in cui egli stesso è il protagonista. Si può quindi reagire in modo attivo, cosciente, lucido e non in modo barbaro o violento.

Esattamente. Portiamo questo nella realtà di una coppia, di un matrimonio, e infine, in qualsiasi relazione affettiva. In una coppia, entrambi sanno esattamente qual è l'espressione del viso, qual è il tono di voce e qual è la frase che irrita l'altro. Lo sanno benissimo, perché vivono insieme. E in un conflitto di coppia, uno sa esattamente quale sarà l'espressione, il tono o la parola che piacerà all'altro, che potrà

alleggerire quella situazione. Ma perché non la dice? "Perché non voglio piegarmi, non voglio cedere, altrimenti vince lui/lei". Quindi l'interruzione del conflitto coniugale, dipenderà dall'attitudine nel proferire queste parole.

E poi stabilire dei limiti. Se questa relazione può essere mantenuta, deve essere mantenuta con rispetto, con considerazione, con affetto, con amicizia. Se non può essere mantenuta, è un peccato. Perché ogni rapporto che si rompe ha un costo emotivo troppo caro, troppo elevato per la salute. Ma pazienza. Vi è un momento magico in cui i rapporti possono terminare senza conflitto, preservando l'amicizia. Se si supera questa fase, insistendo nel restare insieme, nel momento in cui si cambia la situazione, si può finire come nemici, con risentimento.

Così, a volte, si tratta solo di dire "Oggi ho ceduto io e domani sarà l'altro a cedere". Perché esiste una reciprocità naturale negli esseri umani. Se si ha un atteggiamento cavalleresco, un atteggiamento nobile verso una persona, sia che si sia intimi, sia che si tratti di un fratello, o di un coniuge, la tendenza è che l'altra persona reagirà in un modo simile in una circostanza immediata o futura.

Una volta, io ero in macchina con un mio amico che era alla guida e che guidava molto male. Fece un'inversione pessima e un altro automobilista quasi finì contro la sua auto. Allora si sporse dal finestrino e già stava per urlare qualche insulto. Questo mio amico gli sorrise simpaticamente, come per dire:

“Scusami, ho sbagliato.” L'altro automobilista rimise la testa dentro e disse: “Va', figliolo mio, vai!” E non

litigarono. Che cosa evitò lo scontro? Fu solo un sorriso.

L'importanza di un individuo più consapevole, più lucido, più attivo a tutti i livelli. È questo che la Sua Cultura vuole promuovere all'interno della società?

Proprio così. La tendenza è di mettere un'etichetta su tale Cultura. Io preferisco chiamarla la Nostra Cultura o il Nostro Sistema, la Nostra Filosofia, evitando di dargli un'etichetta. Perché? Perché nel momento in cui la gente pone un'etichetta, questa ingessa la cosa. E da qui hanno inizio tutte le intolleranze, specialmente da parte di chi ne sta fuori. Uno degli equivoci che cerco di correggere, una delle visioni distorte, è che una persona pratici il Metodo nella sala di lezione in cui lo apprende. Ma lì c'è da imparare, non da praticare. Bisogna metterlo in pratica nella vita reale.

Ad esempio, se dentro l'aula di pratica noi insegniamo a respirare correttamente, nel momento in cui la persona esce dalla porta, non deve uscire respirando in modo sbagliato. Nel caso contrario, non progredirà. Egli ha imparato a respirare correttamente nella lezione, adesso deve uscire respirando correttamente e camminare fino alla sua auto respirando correttamente, sedersi e guidare l'auto, respirando correttamente. Arriva alla sua scrivania per lavorare o giunge in palestra per praticare sport, continuando a respirare correttamente. Inizia a respirare correttamente, in una forma più efficiente, sempre, perché è quello che ha imparato qui.

Ho usato la respirazione come esempio, potrei utilizzare qualsiasi altra tecnica per esemplificare. Questo insieme di tecniche e nozioni che egli apprende

nella nostra istituzione, dovrà poi applicarle nella vita quotidiana. Questo è ciò che noi cerchiamo di spiegare, cerchiamo di esporre. Se poi egli inizia a trasmettere questo nel suo ambiente coinvolgendo la sua famiglia, i suoi amici, i suoi colleghi di lavoro, ciò provoca delle "onde d'urto" con cui va a contagiare, in un modo positivo, tutte le persone che entrano in contatto con lui.

Se lei scrivesse adesso non "Mi ricordo", ma "Io sogno", quale sogno scriverebbe?

In effetti, nel libro "Mi ricordo" non ho potuto aggiungere nulla. Alle sette di sera ho cominciato a scrivere. Alle sette del mattino sono andato a riposarmi. Ed ecco, era terminato.

E ne "Io Sogno", che cosa è contenuto?

Non lo so. Ci sono molte cose! Io ho molti sogni.

Ma ciò che vede è certo. Noi sogniamo che i nostri figli crescano in un mondo che va in una certa direzione che, di conseguenza, cerchiamo di stabilire. Lei, al pari, non ha "ipotecato", non ha investito cinquanta anni di ricerca, ricerca di conoscenza, senza sentire dentro dove voleva arrivare! Dov'è che vuole arrivare?

Vorrei arrivare a un punto in cui le persone, minimamente, ascoltassero quello che abbiamo da dire. Che ci permettessero di parlare. E non ci mettessero la museruola. Noi abbiamo da dire cose molto buone, non proponendo un dibattito, ma proponendo una riflessione. Ciò che accade è che coloro che non amano il sistema, o pensano che a loro non piaccia, non

ascoltano. Non parlano con me, non parlano con noi, non conoscono la Nostra gente, non hanno letto i nostri libri. Il mio sogno sarebbe poter togliere questo bavaglio.

Io mi sento sotto quella punizione antica, di tradizione ecclesiastica, del silenzio ossequioso. "Ha detto quello che non doveva; non parlerà più." Non vogliono che io parli. Ma lei può appurare come quello che dico non sia in polemica. Non ritengo lo sia, perché noi non stiamo polemizzando, non siamo in disaccordo con altri. Non è un atto di aggressione, non credo lo sia, non ho intenzione che lo diventi. Non voglio aggredire nessuno. La proposta è buona, fondata su buone relazioni umane, buone maniere, buona salute, buona qualità della vita, buona cultura, buone abitudini. Tutto questo, intanto produce una gioventù sana, lontana da droghe, alcool e fumo, e anche se il nostro lavoro non fosse servito a null'altro che a questo, almeno questo dovrebbe essere riconosciuto. Un contributo che il nostro lavoro è già mezzo secolo che fornisce alla società.

Per noi che guardiamo dal di fuori alla Sua Cultura, è come se scattassimo un'istantanea. La sua visione o la sua missione, invece, a cosa mira? Dov'è che ha stabilito il suo orizzonte di vita?

Ho conosciuto persone molto interessanti, esempi reali di esseri umani. Persone con cui ho il privilegio di vivere. Alcuni hanno più di 30 anni, altri più di 20, altri , come nel suo caso, li sto conoscendo ora, e per me questo è un privilegio. Questa nostra professione, questo nostro ideale, ci permette questo: incontrare persone. Noi non siamo *head hunters*, siamo *heart hunters*.

Assisti al video di questa intervista, collegandoti al blog di De Rose:

www.MetodoDeRose.org/blog

post:

Intervista sulla Nostra Cultura, registrata in Europa,
dal giornalista António Mateus

ISTRUTTORI ACCREDITATI EFFETTIVI

Disponiamo di centinaia di Istruttori Credenziati in tutto il Brasile, Argentina, Cile, Portogallo, Spagna, Francia, Italia, Inghilterra, Scozia, Germania e Stati Uniti. Per conoscere l'indirizzo dell'Unità a te più vicina, visita il nostro *sito* **www.MetodoDeRose.org** o entra in contatto con la Sede Centrale, tel.: (11) 3081-9821 o (11) 3088-9491.

GRATUITÀ: Se sei iscritto in qualsiasi Unità Credenziata, avrai il diritto di frequentarne molte altre quando sei in viaggio, dal momento che dimostri di essere iscritto regolarmente alla tua Unità di origine e presenti la documentazione richiesta. (purchè ci siano posti disponibili in quell'orario).



SÃO PAULO – AL. JAÚ, 2000 – TEL. (11) 3081-9821 E 3088-9491.
RIO DE JANEIRO – R. DIAS FERREIRA, 259 COBERTURA – TEL. (21) 2259-8243.
Gli altri indirizzi li trovi nel sito:

www.MetodoDeRose.org

Entra nel nostro *sito* e assisti gratuitamente a più di 60 lezioni del Maestro De Rose su decine di argomenti interessanti.

Scarica gratuitamente i vari libri del Maestro De Rose in portoghese, spagnolo, italiano e tedesco.

IL METODO De ROSE È UNA CULTURA

Il Metodo De Rose è una trama di concetti e tecniche, provenienti da tradizioni culturali molto antiche.

***"Con le tecniche noi miglioriamo l'individuo, ma con i concetti possiamo cambiare il mondo."*(De Rose)**

SINTESI DEL METODO:

- una proposta di *life style coaching*;
- con enfasi nella buona qualità di vita;
- buone maniere;
- buone relazioni umane;
- buona cultura;
- buona alimentazione;
- buona forma;
- rieducazione respiratoria;
- gestione dello stress;
- tecniche corporali;
- tono muscolare;
- flessibilità;
- concentrazione e meditazione;
- il fine ultimo è l'autoconoscenza.



www.MetodoDeRose.org