

Elena Puntaroli

La Spirale delle Emozioni

Espandi e colora con gioia la tua vita

Anima Edizioni

Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marcia, chi non rischia e cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce. Muore lentamente chi evita una passione, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle "i" piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti.

Lentamente muore chi non capovolge il tavolo, chi è infelice sul lavoro, chi non rischia la certezza per l'incertezza, per inseguire un sogno, chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati.

Lentamente muore chi non viaggia, chi non legge, chi non ascolta musica, chi non trova grazia in se stesso. Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio, chi non si lascia aiutare; chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante.

Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo, chi non fa domande sugli argomenti che non conosce, chi non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce.

Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che essere vivo richiede uno sforzo di gran lunga maggiore del semplice fatto di respirare.

Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento di una splendida felicità.

Martha Medeiros

Prefazione

Quando Elena ha iniziato a scrivere questo libro nella casa in cima alla collina di San Gimignano, io ero lì. In quel momento tutto quello che c'era stato prima, studi, viaggi, seminari, esperienze e aspettative, si è catalizzato per dar vita alla nascita di quest'opera. Le parole hanno cominciato a fluire, a condensarsi, a dispiegarsi ed ordinarsi per costituire le onde di questa fantastica spirale! Un fiume incessante di idee e concetti aveva preso a scorrere, rispondendo all'esigenza di comprendere nuove teorie e portare messaggi innovativi. Nel descrivere la nascita del libro, penso che si possa applicare il termine "venuto alla luce", ma forse è meglio "venuto con la luce", quella luce che è ispirazione e arriva dalla parte più straordinaria e pura di sé, in collegamento con qualcosa di più grande ed espressione di un benessere totale. Quelle parole erano e sono il sentimento guidato dalla passione, dall'amore, dalla voglia di comunicare, e adesso diventano una mano tesa che qualcuno può stringere, un abbraccio caldo e avvolgente.

La motivazione che ha dato origine al libro di Elena è un desiderio. Un desiderio di espansione e ricerca confluito in queste pagine per favorire una maggiore comprensione della propria vita e per fare di essa qualcosa di corrispondente alle proprie aspettative.

Elena, grazie alla sua innata capacità di comunicare e alla sua straordinaria sensibilità ed intelligenza, conduce il lettore attraverso un percorso che è soltanto l'inizio di un viaggio di conoscenza. Ancor prima dei suggerimenti e dei messaggi di Elena, arriva il suo essere, la sua natura solare e aperta, la sua dolcezza e al tempo stesso la sua forza, determinazione e competenza che danno leggerezza ed incisività alle sue pagine, portando anche aspetti della sua esperienza di vita che sono un segno di vicinanza con chi legge il libro.

Spesso ho detto ad Elena che già il suo sorriso basta a far star bene le persone, lo sperimento io in prima persona, ma lo vedo anche negli altri. Il suo sorriso esprime quella gioia che è serenità e voglia di vivere, il segnale che tutto va bene, che tutto è a posto così, semplice e meraviglioso come questo libro.

Lorenzo Sbrinci

Introduzione

La base della tua vita è libertà, non solo perché sei nato libero, ma perché hai la possibilità di scegliere i tuoi pensieri, orientandoli verso ciò che è meglio per te. Forse ti suona un po' strano perché fin dalla nascita, e anche prima, le tue credenze e le tue emozioni sono state largamente influenzate da coloro che ti hanno preceduto. Non solo la tua vita è stata plasmata anni fa dalle persone con cui hai vissuto i primi legami, ma le tue conoscenze sono state modellate anche da culture, società, religioni, regole, leader e insegnanti che hanno tramandato i propri sistemi di credenze alle generazioni successive. Con migliaia di opinioni su come si deve vivere, quali credenze ed emozioni scegli? E, soprattutto, in base a cosa scegli? È un punto cruciale perché è in base a queste decisioni che finora si è forgiata la tua vita.

In queste pagine scoprirai che in ognuno di noi esiste un meraviglioso ed infallibile sistema di guida per individuare la direzione dei nostri desideri, grazie ai quali scopriamo veramente chi siamo e qual è la nostra strada. Il sistema di guida emotivo è una sorta di timone della nostra vita, che siamo sempre stati poco abituati ad usare, mandandolo un po' in disuso. È il momento di riattivarlo perché è il nostro più grande potere per scoprire che il dolore o la delusione di oggi non appartengono al domani, se noi non lo vogliamo. Il dolore è una scelta. Il piacere è una scelta. Può accadere qualcosa di magico in ogni momento ed ogni attimo esiste per ricordarci che possiamo viverlo fino in fondo, per sperimentare espansione e possibilità.

Lo scopo della vita è gioia, libertà e amore e tutto il resto è solo una scala che conduce a questo. Vuoi vivere tutta la vita sugli scalini dell'insicurezza, della noia e dell'insoddisfazione o avventurarti qualche scalino più su, per scoprire che magnifiche emozioni può regalarti la vita? Se hai il coraggio di percorrere tutta la scala, scoprirai che le lacrime amare di ieri, saranno lacrime di commozione oggi. E avrai il piacere di scegliere le risorse, le persone e le circostanze perfette per esprimere tutta quella bellezza che un tempo, non avresti sognato nemmeno esistesse dentro di te.

Ho scritto questo libro per un unico proposito. Risvegliare il ricordo da sempre custodito nella nostra anima: meravigliosi e potenti esseri di luce che creano la propria vita in base ai desideri del cuore, collaborando in modo creativo con le forze dell'universo.

Con amore, Elena

A te,

che cammini sulla terra per dissolvere l'ombra della materia, affinché la realtà concreta diventi manifestazione vibrante di gioia e libertà, com'è la dimensione dello spirito, da cui tutti veniamo e di cui abbiamo nostalgia

Parte prima: ricorda chi sei, per vivere con amore la meraviglia della tua vita

Onda 1 riaccendi la fiamma

“Una mano invisibile sento che mi accompagna sempre dicendomi: “Non avere paura, sei tu che l’hai già scelto e desiderato, ti sto solo ricordando i tuoi sogni.”

Così mi rilasso e seguo anche scelte all’apparenza insensate o pazze, perché una consapevolezza più ampia mi porta verso un destino che mi attende con gioia. Il non sapere dove porterà il viaggio è forse la parte più ansiosa, ma anche la più eccitante, se mi abbandono ad essa. È come il richiamo di una sirena che finalmente riesco ad udire perché mi sono avvicinata al mare: quando ero troppo distante non potevo udirlo e credevo che non esistesse da nessuna parte. Invece eccolo che ritorna, ha trovato il modo di farsi sentire, di farmi avvicinare al mare. E immersa nelle acque del mare, sono pronta a seguire questo incessante richiamo.

Ascolta la tua sirena interiore che ti canta dove desidera andare, è un canto di bellezza che ti guida verso nuove terre da esplorare. Seguila con coraggio, anche se il sentiero che ti indica può sembrarti incerto.”

In ognuno di noi esiste una *fiamma*. È pura *luce, passione, desiderio, gioia, estasi, fiducia e benessere*. È l’origine di ciò che siamo, l’inizio del nostro continuo divenire che in una danza eterna si rinnova, affinché possiamo provare sempre amore, gioia e passione, come se fosse la prima volta. La nostra fiamma si alimenta di noi, delle nostre emozioni e aspirazioni. Se manteniamo la nostra energia vitale al massimo della sua espressione, la nostra fiamma sarà vibrante e colorata e tutte le volte che la guarderemo, vedremo la nostra immagine riflessa, sapendo di essere una cosa sola.

L’alba di un nuovo giorno

L’attimo prima dell’alba è quell’attimo che separa le tenebre dalla luce, l’invisibile dal visibile. Tutto ciò che finora è stato buio e invisibile, con l’alba inizia a prendere forma, tornando ad essere visibile e tingendosi di nuovi colori.

Quando sei nelle tue parti invisibili, quelle zone buie dentro di te in cui non vedi più niente e provi inquietudine e confusione, puoi scegliere di renderle visibili. Come l’alba che dopo la notte porta nuova luce ovunque, puoi scegliere di portare una torcia nelle tue emozioni, per illuminarle. Quello che conosci non ti spaventa, è quello che ancora risiede nell’ombra che ha la possibilità di confonderti e bloccarti, perché non è ancora chiaro. Quando avrai equilibrio tra la tua notte e il tuo giorno, la notte non ti spaventerà più. Questa è l’esperienza di tutti gli esseri umani: portare luce dove c’è ombra, per questo abbiamo deciso di avventurarci nei meandri della vita. Quindi non preoccuparti se senti ancora parti sconosciute o oscure dentro di te, sei qui per illuminarle.

L’angolino pieno di emozioni

“C’è qualcosa laggiù in fondo che fa capolino e desidera farsi vedere da te ...

È l'impeto della tua passione che, talvolta relegata in un angolino, richiama la tua attenzione per uscire fuori e vivere al tuo fianco. È qualcosa che, quando manca, senti come se mancasse vita nella vita. È quel qualcosa di cui non puoi dimenticarti, a meno che tu non scelga di vivere una vita monotona, frutto delle scelte di altri. Accogli ogni giorno quella parte di te che ti aiuta a dare più brio, colore e senso a ciò che fai. C'è senso quando ogni gesto è seguito da un'emozione, un sentimento d'amore che ti riempie il cuore, sia delle piccole che delle grandi cose. Spalanca le porte e vivi al massimo con tutte le tue emozioni perché è così che potrai veramente celebrare ogni attimo di questa indimenticabile esistenza.”

Il desiderio è ciò che nasce nel tuo cuore, come un soffio di libertà, un balsamo dell'anima che dà senso alla tua vita, grazie alle emozioni e alle sensazioni speciali che ti permette di provare. I desideri sono una carezza sul cuore, un'alba luminosa che riempie di gioia. Più che qualcosa da raggiungere, rappresentano qualcosa da vivere ed esplorare, per scoprire chi sei realmente. I tuoi desideri parlano di te, dei tuoi talenti, della tua sensibilità e dell'amore che contiene il tuo cuore. Il desiderio può essere qualcosa che riguarda questo preciso istante, o qualcosa che si allarga a tutta una vita, fugace come un sorriso o eterno come un amore.

Ti è mai capitato di non ammettere fino in fondo i tuoi veri desideri o di fare un passo indietro rispetto a qualcosa che volevi tanto? È in quel preciso momento che ti sei rifugiato in un angolino, uno spazio angusto e buio dentro di te dove ti senti piccolo, ma anche protetto e al sicuro. Controlli i tuoi desideri per non sbilanciarti troppo e non fare passi falsi, così eviti la delusione o la vergogna di non vederli realizzati e, soprattutto, il conseguente dolore.

Magari hai deciso di sminuire le tue emozioni, perché così credi di proteggerti e di metterti al sicuro da qualcosa di potenzialmente frustrante e spiacevole. La vita è *evoluzione* e non può esserci crescita se c'è protezione: le due cose sono in antitesi ed in presenza dell'una, manca l'altra. A volte non sei neppure consapevole del tuo potenziale, perché credi di aver già scoperto tutto di te: ricorda che sei tu il creatore ed il custode del tuo tesoro più grande, e sta a te svelarlo ogni giorno. Se credi che in queste terre sconosciute ci sia solo sofferenza, puoi imparare a trasformarla. Non è detto che il dispiacere sia eterno, a meno che tu non voglia renderlo tale. Non puoi trasformare ciò che non conosci, né tingerlo di nuovi colori e... sarebbe un peccato perdersi il piacere di farlo! Le chiamo terre sconosciute proprio per questo, perché sono luoghi interiori che ti sono ancora sconosciuti e, dove non c'è conoscenza, non può esserci libertà.

La libertà è il frutto della conoscenza. Quando conosci te stesso, chi sei veramente, diventi un essere libero perché tutte le tue terre sconosciute e invisibili diventano visibili e nasce in te il desiderio di avventurarti all'alba di un nuovo giorno per il piacere di farlo e di essere te stesso, al di là delle circostanze e degli ostacoli che incontri. Anzi, vedrai che quelli che chiami ostacoli, altro non sono che *opportunità* per scoprire altre tue potenzialità nascoste: è la vita stessa che ti chiede di più, ti invita ad uscire allo scoperto per accorgerti della tua bellezza. Ciò che chiami ostacolo, è parte di un antico patto che viene riportato alla luce del sole. Non solo non è un ostacolo, ma è una salvezza, qualcosa che ti orienta di nuovo sulla strada, quella che hai scelto all'inizio dei tempi e di cui ti sei dimenticato. È per questo che metti in dubbio e rinneghi la tua strada, te stesso e ciò che

provi. L'ostacolo è un'opportunità di apprendimento, qualcosa che ti ricorda che cos'è importante per te. È come uno stop che ti fa notare cosa c'è proprio lì, davanti al tuo naso. Non è il fato che si staglia contro di te o una congiunzione avversa di pianeti: è un momento in cui hai l'opportunità di maturare e allargare la tua consapevolezza per fare un passo avanti. È un momento magico, fanne tesoro.

“A volte a sostenerti nella vita possono essere grandi ideali, altre volte solo una lacrima”

Lorenzo Sbrinci

Il richiamo della vita

Può essere una stretta allo stomaco, un senso di disagio o un malessere, il segnale che ti fa capire che qualcosa non va e ti fa venire voglia di non esporti e di rimanere nascosto. A volte può diventare così acuta questa sensazione che sembra quasi non finisca mai. Oppure può essere qualcosa che indossi sempre e di cui non ti accorgi più, perché ormai è diventata una parte di te. Inconsapevolmente calibri la tua vita come se dovessi difenderti, anziché esporti per come sei. Cerchi di usare le parole che usano gli altri, le loro opinioni e i loro metri di misura, per sentirti parte di un gruppo, di un'idea condivisa. Confondiamo il disaccordo con qualcuno con il non amore o addirittura il rifiuto, per questo tentiamo in tutti i modi di condividere le stesse idee per uniformarci all'opinione comune o, al contrario, opporcisi in tutti i modi. In entrambi i casi stiamo reagendo a qualcosa, non stiamo creando la nostra strada, rispondiamo a delle aspettative e questo ci impedisce di esprimere la nostra verità più profonda. La separazione, e di conseguenza l'abbandono, sono le nostre più grandi paure e si manifestano continuamente nelle nostre vite, in tanti modi: difficoltà a stare troppo tempo da soli o disagio a stare in compagnia, relazioni finite in malo modo, pettegolezzi, atteggiamenti e parole che sminuiscono se stessi e gli altri.

Se hai momenti in cui ti vergogni di te stesso, ti senti confuso, incompreso o inutile, significa che sei vivo perché sei in contatto con il richiamo della vita, quella parte profonda che urla dentro per reclamare la tua attenzione. Lascia che il tuo richiamo venga ascoltato, in primo luogo da te, perché è te che chiama, è te che desidera contattare e incontrare. È la tua salvezza, la tua “ambulanza interiore” che viene a riscattarti. *È quella parte saggia che sa cosa desidera il tuo cuore e, quando sente che vai nella direzione opposta, richiama la tua attenzione con tutti i mezzi possibili: tristezza, noia, insoddisfazione, nervosismo, crisi, malattia e tutto ciò che non ti fa sentire bene.* Ascoltare il richiamo della vita è un atto di lealtà e coraggio nei confronti di te stesso. Col tempo apprezzerai quei momenti di gelo, dove niente sembra aver senso, perché ti permettono di scoprire una forza opposta: la parte di te che desidera benessere e libertà da emozioni negative e da situazioni frustranti.

Quando vai giù, sempre più in basso, stai generando quell'energia che ti darà poi la forza di risalire e creare la tua spirale di emozioni positive. Quanto più in basso sei sceso, tanto più in alto puoi volare: andando giù hai semplicemente accumulato *l'energia per la risalita. Non è stato un male andare giù, non giudicarti per questo, è stato quello di cui avevi bisogno per desiderare di volare ancora.*

La paura è umana, tutti la proviamo ed è sano provarla in molte circostanze: un pericolo reale o imminente per esempio. Altra cosa è farne un'abitudine di vita, evitando di dire parole, provare emozioni o vivere situazioni che vorremmo tanto, ma che per timore non osiamo, perché non ci permettiamo di essere del tutto veri con noi stessi. Il risultato è che tratteniamo quelle parole che vorremmo dire, non sperimentiamo la profondità di tante emozioni e, soprattutto, non viviamo la vita che vorremmo vivere, scivolando in una spirale che ci porta sempre più in basso e giustificando in vari modi il fatto di non essere del tutto contenti della nostra vita.

Il significato della paura è di farci amare ancora di più la vita, è un indicatore di quanto teniamo alle cose: dove incontriamo la paura, scopriamo anche l'amore, ciò che ci sta a cuore. Sta a noi scegliere se focalizzarci sulla paura o sull'amore, perché sono due facce della stessa medaglia e se scegliamo l'amore, scompare la paura e se scegliamo la paura, scompare l'amore. Non possono esistere contemporaneamente: se è presente l'una, è assente l'altra. La paura è spesso la porta d'accesso secondaria per l'amore: spesso dobbiamo arrivare a provare una grande paura (della perdita, dell'abbandono o del rifiuto di qualcuno) per realizzare quanto amore proviamo per una persona. La paura è anche una porta d'accesso secondaria per i desideri: magari non sappiamo cosa vogliamo, ma di solito sappiamo sempre che cosa non vogliamo. Quindi partendo da ciò che non vogliamo, simboleggiato e manifestato dalle paure, possiamo risalire a ciò che vogliamo, simboleggiato e manifestato dai desideri. Quando individuiamo i desideri a partire dalle paure, e non dalle aspirazioni, è perché siamo abituati a focalizzarci sull'assenza, più che sulla presenza delle cose. E la paura spesso rappresenta proprio questo, il timore di non avere ciò che vogliamo.

Tanti anni fa ho vissuto un momento di grande sconforto e mi sono rintanata nel mio angolino, trattenendo e cronicizzando la mia paura per tanto tempo, fino a farla diventare depressione. Se avessi permesso alla rabbia, che reprimevo a tutti i costi, di rompere quel muro di dolore che mi ero creata, ne sarei uscita molto prima. È sano vivere la rabbia, perché spacca quella cortina di ferro impenetrabile chiamata depressione. Quando liberiamo la rabbia e non la intrappoliamo più, permettiamo all'energia vitale di scorrere, e questo ci permette di sentire di nuovo la vita. Quando ci sentiamo depressi, non si muove più niente dentro, eccetto la rabbia silenziosa e inconscia che coviamo contro noi stessi. Tutto sembra immobile e sterile, le nostre sensazioni sono prive di vita e niente ha senso, fino a quando non sciogliamo il rancore accumulato, che si trasforma in energia vitale. È quello che è successo anche a me: ad un certo punto mi sono resa conto che non sentivo più niente e questo mi annientava, mi mancava la vita e solo allora ho permesso a tutto ciò che reprimevo, di venire alla luce. Grazie alla spirale di emozioni negative che avevo creato, avevo accumulato abbastanza forza per uno slancio verso l'alto. Iniziando da ciò che non volevo più, ho riscoperto ciò che volevo e dalla paura di non amare e di non essere amata, ho ritrovato l'amore per me stessa e la vita.

Non sei nato per soffrire e vivere nel dolore, il tuo desiderio di nascita è ben altro e la vita ha trovato un mezzo per comunicartelo: le *emozioni*. Le tue emozioni sono la *guida*, la mappa per incontrare i tuoi desideri, guidandoti verso la felicità. Quando senti che qualcosa soffoca dentro di te, perché è diventato vecchio e scontato come un'abitudine, urla! Non lasciare che quell'urlo di

vita si strozzi dentro di te, per paura che nessuno lo ascolti. Hai sempre un'altra possibilità finché senti il richiamo della vita. Non credere che non serva a niente sentire ciò che senti, vivere ciò che vivi e pensare ciò che pensi. La difficoltà maggiore è se non provi qualcosa, se ti abitui a non sentire più perché credi che la vita sia una delusione: è lì che abbandoni te stesso e ti lasci andare nel baratro dell'inutilità e della disperazione. Quando non senti più, non sei più vivo perché quella fiamma dentro di te ha smesso di vibrare: ma si è solo spenta, puoi sempre riaccenderla.

“Diffondere la luce della mia fiamma è sempre stato il mio desiderio più grande e quando non la sento più viva, mi sento senza scopo. Sono proprio questi i momenti in cui ho bisogno di esserci e confrontarmi con me stessa, perché così scopro che cos'è la fede, rendendo la mia fiamma più ardente di prima.”

Dove la paura stuzzica la tua vita, trovi le tue vittorie

Durante la mia vita ho vissuto bellissime relazioni d'amore che mi hanno arricchita e di cui sono stata felice. Il desiderio che mi portavo dentro, in ogni relazione, era quello di vivere una magnifica intesa per poter essere totalmente me stessa. Non riuscendo sempre a vivere questa dimensione così come io avrei voluto, più volte sono stata sul punto di rassegnarmi all'idea che ciò non sarebbe mai accaduto, perché pensavo di cercare l'impossibile. Poi un giorno, ho incontrato quello che credevo fosse l'uomo dei miei sogni: il desiderio si era realizzato! Ero al settimo cielo, in lui avevo trovato qualcosa di speciale, tanto da non credere di essere stata così benedetta dalla vita. Ho talmente idealizzato questa relazione che quando, mio malgrado, è finita, mi sono resa la vita impossibile, convincendomi che non sarei più stata così bene con nessun altro. Non c'era persona che mi persuadesse. Il desiderio di una relazione appagante era ormai scomparso in me. Per diverso tempo non ho più aperto il mio cuore a nessuno e, solo dopo qualche anno, ho iniziato una storia con una nuova persona. Quando ci siamo incontrati, però, non mi sentivo ancora bene. Nonostante tutto ho portato avanti la nuova storia, fino a che la mia eccessiva pacatezza, già visibile all'esterno, è diventata visibile anche a me. Non che prima non la sentissi, ma era talmente forte il bisogno di una relazione, che ho messo da parte i miei desideri. Insomma, ho messo qualcosa tra me e il mio cuore, per non sentire troppo il mio bisogno d'amore, finché il richiamo della vita è diventato così forte, che non ho potuto fare a meno di ascoltarlo. Grazie a questa relazione ho trovato il coraggio di vedere ciò che celavo nelle mie terre sconosciute, quegli spazi invisibili dell'anima che, fino a quel momento, avevo evitato di guardare. Ho visto che la mia fiamma si stava spegnendo, perché la nuttivo di paura e insoddisfazione: non mi permettevo di essere pienamente me stessa in quel periodo e quella storia mi stava riflettendo esattamente questo. E' come se mi fossi messa davanti allo specchio: mi sono resa conto di essere molto distante e diversa dalla persona con cui ero in relazione, e per la prima volta ho sentito in modo molto forte il desiderio di imparare ad apprezzare la mia sensibilità, il mio modo di essere. Avevo sempre nascosto la mia sensibilità, nella speranza che non si notasse troppo che era così lontana dalla sua. Decisi che non l'avrei più fatto: non potevo e non volevo rinunciare a me stessa. Da allora non ho più usato la mia sensibilità come un nascondiglio per non espormi, ho iniziato a contattarla in modo costruttivo, senza più il timore che gli altri potessero avvicinarsi troppo e ferirmi. Ho compreso che avevo nascosto questa parte perché

la consideravo indifesa e attaccabile, mentre in realtà è tutt'altro. Vivendo la mia sensibilità con orgoglio e riconoscenza, è diventata la mia forza.

La sensibilità è attaccabile se noi la riteniamo vulnerabile, e di solito lo crediamo, se non ne riconosciamo la forza e la preziosità. Scambiamo la delicatezza e la bellezza della nostra ricchezza interiore, per vulnerabilità e, di conseguenza, facciamo di tutto per renderla invulnerabile, oltre che inarrivabile. Se invece la lasciassimo emergere, riconoscendone il valore, non sarebbe più vulnerabile perché diventerebbe la nostra identità, la nostra forza. Le relazioni mettono inevitabilmente a nudo la sensibilità, perché toccano le corde più intime e profonde, sia nostre che dell'altro. *Quindi se non abbiamo ancora preso coscienza della nostra sensibilità, tenendola nascosta o rinnegandola con mille altri stratagemmi, non siamo pronti per una relazione profonda con l'altro, perché ancora non siamo pronti per una relazione profonda con noi stessi.*

Prima di poter incontrare l'uomo attuale che risuona con la mia sensibilità, è stato molto utile che io abbia incontrato una persona che mi ha costretto a portare allo scoperto la mia sensibilità, per sentire che io sono quello e non voglio rinunciarci. Questa persona ha fatto nascere in me il desiderio di portare alla luce quella che sono, apprezzando e valorizzando me stessa e non è stato semplice lasciarla andare. Anche se non era ciò che il mio cuore desiderava, mi dava comunque affetto, sicurezza e l'illusione di un futuro. Tutto il meglio che riceviamo quando ci raggomitiamo in un angolino, in una situazione che sappiamo non fa proprio per noi, ma decidiamo comunque di rimanerci perché offre ottimi vantaggi, a cui non sappiamo ancora rinunciare. Talvolta non riconosciamo che cosa ci tiene legati in una relazione, perché la relazione è come uno specchio d'acqua che riflette la nostra anima ed in un rapporto spesso le anime si fondono, intrecciandosi e rendendo difficile il riconoscimento l'una dell'altra.

“La maggior parte delle persone che desidera vivere in coppia, crede che una relazione mediocre sia meglio di niente, dimenticando che in ognuno di noi esiste il potenziale per una relazione meravigliosa.” Abraham

Il momento in cui ho deciso che il mio standard di relazione era più alto di quello che stavo attualmente vivendo e che non mi sarei più fermata in una relazione che non sentissi spumeggiante fin dall'inizio, è cambiato tutto. *In quel modo ho inviato una richiesta all'universo, non solo rispetto a ciò che non volevo più, ma anche rispetto a ciò che volevo.* Tutte le esperienze che proviamo nel corso della vita ci inducono ad inviare delle richieste, che si originano spontaneamente, che ce ne rendiamo conto o meno, da ciò che viviamo, sulla base di quello che vogliamo e di quello che non vogliamo, costituendo la base energetica del futuro che abbiamo creato e che tutt'ora contribuiamo a creare. Il presente è una condensazione delle esperienze passate, ed il nostro passato ci ha portato ad essere ciò che siamo ora. *Ogni momento negativo di una relazione passata, contribuisce ad un fantastico rapporto di coppia futuro e chiunque esca dalla nostra vita, per qualunque motivo, non corrisponde al meraviglioso futuro che stiamo creando e che ci sta aspettando.*

Quando ho compreso che chiudendo quella storia, lasciavo libero anche lui di trovare la sua storia, ho provato una grande liberazione e tutti i miei sensi di colpa per lasciare un uomo così splendido, sono scomparsi. Non può esserci una relazione perfetta e desiderabile se uno dei due non ci sta bene. Anche se l'altra persona può fare di tutto per non interrompere il rapporto, se guarda nella profondità del suo cuore ed è sincero, converrà che non è proprio quello che desidera, semmai è una relazione in cui ha dato così tanto, che fa difficoltà a lasciare andare. Magari sta facendo di tutto per farla funzionare, compiacendo il partner, che non sembra più felice come prima. Ma così facendo le sue azioni sono ispirate dall'infelicità dell'altro, non dalla sua felicità e dai suoi desideri più profondi. *Magari fa rimanere il partner più a lungo nella relazione e per qualcuno questo è un successo, ma in realtà ha solo fatto degli sforzi per compiacere il partner e non se stesso e, alla lunga, una situazione del genere diventa insostenibile. Questi sforzi non portano verso la felicità, semplicemente la rimandano.* Il successo di una relazione è il risultato dell'armonia e della gioia di entrambi i partner, non di uno solo. Se una persona non è in grado di accendere la sua fiamma di gioia, non può contribuire alla creazione di un rapporto gioioso, nonostante l'altro faccia i salti mortali per renderlo felice e "tirare avanti il carro". Non si può far felice qualcuno, ognuno può rendere felice se stesso e, insieme all'altro, esaltare all'ennesima potenza questa felicità, perché il rapporto è uno spazio per condividersi ed espandersi all'unisono.

È meglio lasciare che tutto ciò che non è affine alla tua esperienza, esca dalla tua vita, così puoi incontrare ciò che veramente corrisponde alla tua felicità.

Col tempo avrai anche voglia di ringraziare la tua precedente relazione, perché ti ha dato la possibilità di avvicinare la relazione perfetta di oggi. Il mio no a questa relazione è stato il mio sì alla vita, perché ha cambiato il mio modo di relazionarmi al mondo. Ho smesso di pretendere, di stare in un senso di bisogno e rabbia, trasformando tutto questo in accettazione. Per la prima volta forse, mi sono resa conto di quanto mi fossi avvicinata a me stessa in quel periodo, individuando i miei gusti e le mie preferenze di vita, che attraverso scelte importanti mi avevano guidata sempre più verso chi sono veramente. Ho ritrovato quella gioia che ha sempre sgorgato in me come un fiume in piena e ho scelto di lasciarmi trasportare, decidendo che per me era più importante *sentirmi bene*, che non lamentarmi con la vita sottolineando quanto mi mancasse l'amore. Ho chiarito dentro di me che tipo di relazione avrei voluto e ho tracciato una sorta di confine, oltre il quale non sarei più scesa a compromessi, mettendo al primo posto il piacere di una relazione dove esprimere liberamente me stessa. Ho iniziato a sentire che era questo che sentivo nel profondo dell'anima, un desiderio così viscerale in me, che ho incontrato una persona che ha superato di molto la mia immaginazione; il partner passionale, intelligente, romantico, curioso, pazzo e creativo che ho sempre desiderato. Per paura di non incontrarlo mi giustificavo, considerandomi una persona fuori dalla media e troppo particolare per poter incontrare qualcuno che mi capisse fino in fondo. Non ammettevo neppure a me stessa che incontrare un uomo con cui aprire la mia anima e condividere passioni, sorrisi, lacrime e scelte di vita, sarebbe stato uno dei doni più preziosi che potessi ricevere dall'esistenza. Quando mi lamentavo perché non avevo una storia, non avrei mai potuto incontrarlo. Mi sentivo scoraggiata, sfortunata e sola e quello che invitavo nella mia vita a livello sentimentale era esattamente lo stesso: scoraggiamento, sfortuna e solitudine.

Diventa ciò che sei, per vivere ciò che desideri

Quando sei te stesso ti senti vitale, presente e pieno di risorse e hai voglia di intraprendere qualsiasi cosa, ti brillano gli occhi e non rispondi “normale” a chi ti chiede come va. Sei te stesso anche quando hai bisogno di vivere fino in fondo un’emozione che ti causa malessere, perché così la lasci andare. Se ti limiti a vivere soltanto una gamma ristretta di emozioni che va dall’insoddisfazione alla noia, censurando certe emozioni e facendo oscillare di poco il tuo stato d’animo, ti ritrovi nel “normale”.

Per sapere cosa vuoi devi prima sapere chi sei. Quando lasci emergere la tua vera natura attraverso emozioni, desideri, parole, azioni, scelte di vita e tutto ciò che vivi, questo lascia delle *tracce* da seguire, che possono condurti sempre più vicino al tuo essere interiore, la tua anima. Per raccogliere il maggior numero possibile di tracce, la cosa migliore da fare è *vivere*, perché così accumuli esperienza e da questa puoi distillare idee, insegnamenti e preferenze, che costituiscono delle importanti tracce iniziali. Saranno queste importanti tracce a condurti a te e all’energia d’amore che scorre dentro di te.

Per me è stata importante quella relazione in cui mi sono adattata all’altro, perché mi ha lasciato un sacco di tracce interessanti da seguire. L’effetto di quella relazione non è stata tanto uno scambio, quanto piuttosto un incentivare la mia relazione d’amore con me, la mia possibilità di conoscermi e apprezzarmi. Stavo imparando a conoscere chi era la me stessa che stava vivendo, che cosa sentiva e come voleva vivere un rapporto di coppia. Ho potuto mettere a fuoco ciò che sentivo, rispettarmi e dare valore alle mie preferenze di vita. Mi sono messa davanti allo specchio ad ascoltarmi e proprio grazie a quell’esperienza sono cominciate ad esserci le condizioni perché potessi vivere la relazione d’amore profonda e autentica che sognavo. Se non avessi vissuto quella relazione, non avrei scoperto nuove parti di me e non mi sarei direzionata verso ciò che desideravo con tanta chiarezza e determinazione. Qualsiasi esperienza può arricchirci di un valore inestimabile, se sappiamo guardarla dalla parte giusta e seguiamo le tracce che ci dona.

So che cosa non voglio, che cos’è che voglio?

Posso uscire da una situazione che non mi fa star bene in qualsiasi momento, non devo aspettare degli anni o che cambi qualcosa. Posso scegliere di sentirmi già bene *ora*, proprio dove sono adesso, fermandomi e chiedendomi: “so che cosa non voglio, che cos’è che voglio?”. Sapere ciò che non voglio è il primo passo per inviare le mie richieste all’universo ed ha una grande utilità, perché aiuta a stabilire qual è la direzione da seguire, che di solito è diametralmente opposta a ciò che non voglio. Quindi individuare che cosa non voglio, automaticamente può spianarmi la strada verso ciò che voglio, a patto che non mi giri continuamente verso ciò che non voglio, per timore che entri di nuovo nella mia esperienza. Sapere ciò che non vogliamo, ha valore nella fase iniziale di scelta, in cui decidiamo su cosa è importante focalizzarci. Durante il percorso, è possibile incontrare momenti in cui la nostra fiducia vacilla e ciò che non vogliamo prende il sopravvento su di noi, oscurando quello che desideriamo, ma possiamo imparare a usare questi momenti per rafforzare ancora di più la direzione desiderata e soprattutto la nostra fiducia.

È scontato che passi la mia vita ingabbiato nel tunnel degli automatismi? No, forse non è più quello che voglio, forse desidero immaginare la mia vita come qualcosa di più grande e significativo. Quello che sei e fai non è deciso da nessun'altro che te ed in qualsiasi momento puoi scegliere qualcosa che ti fa stare bene. Per stare bene non hai da sconfiggere la tua paura perché è una parte di te e più le dai attenzione, più la rinforzi. Per stare bene puoi imparare a ribaltare le situazioni, dare significati diversi, sentire tutta la tua vita da una prospettiva di gioia e apprezzamento. E ricorda che dove la paura stuzzica la tua vita, è dove trovi le tue vittorie. È proprio in ciò che ti causa più difficoltà che puoi diventare un maestro, perché ci sei passato più e più volte, conosci i meccanismi ed ora puoi specializzarti a uscirne, passando più tempo dalla parte delle tue vittorie anziché delle tue paure. La vita a volte ci ripropone le stesse situazioni perché siamo noi a invitarle, per allenarci a trovare soluzioni più creative e sane per noi. Quindi proprio l'area della vita o la situazione in cui stai avendo maggiori difficoltà, può diventare il tuo asso nella manica, il terreno dove imparare a muoverti meglio e con scioltezza. Occorre lasciare andare il passato per vivere la magia e l'amore del presente, ricevere le intuizioni ed i segnali per compiere nuovi passi.

Che cosa mi dà sollievo?

Nel nostro universo ricco di varietà, i percorsi e le tecniche che sentiamo in risonanza con noi, sono un grande patrimonio che abbiamo a disposizione per compiere nuovi passi ed entrare in contatto con il nostro infinito potenziale. Una tecnica, se supportata dall'ispirazione e dalla consapevolezza, può aiutarci a contattare il nostro benessere. Per benessere intendo uno stato diffuso di piacere, non solo a livello fisico, ma anche nelle relazioni, che comprendono il vasto spettro dei nostri livelli di esistenza: relazioni personali, interpersonali, con la natura, con Dio, con il lavoro, con la sessualità e con il denaro. Quando pensieri ed emozioni resistenti, cioè che non ci fanno sentire bene, lasciano spazio al flusso infinito d'amore che è l'essenza di ciò che siamo, viviamo un benessere totale, perché sentiamo un'ondata di sollievo che ci attraversa. La tecnica ci mostra una via per tornare a noi stessi, perché la pillola magica siamo noi, la risorsa non è all'esterno, ma all'interno e quando l'attiviamo, abbiamo accesso all'energia della Fonte che crea i mondi. La Fonte è la Sorgente da cui tutto proviene. Si può chiamare Forza della Vita, Potere Interiore, Dio, Intelligenza universale o con mille altri nomi. L'importante è sapere che quando lasciamo fluire l'amore dentro di noi, dando avvio al processo di co-creazione con l'universo, contattiamo l'energia che è all'origine della vita e permea la vita d'amore, perché è amore. Usare una tecnica quando siamo pienamente in contatto con l'amore sprigiona il massimo potere, perché ci permette di entrare completamente in contatto con questa energia, risvegliando il nostro potenziale. Le tecniche sono dei mezzi per aiutarci a riattivare la pillola magica dentro di noi, trovare sollievo e fare un passo in avanti. Può essere una buona idea seguire qualcuno che ha già ottenuto i risultati che vorremmo, ma un'ottima idea sarebbe seguire il nostro intuito affinché ci guidi sulla strada che fa per noi. Più che ascoltare ciò che c'è fuori, si tratta di ascoltare ciò che c'è dentro, perché l'uomo è abituato a crearsi punti di riferimento esterni, credendo così poco in quelli interni.

Ascolta i tuoi pensieri e lasciali emergere: se arriva un pensiero che ti crea resistenza e non ti fa sentire bene, esprimilo ad alta voce e senti che effetto ha su di te. Esprimi anche un secondo, un

terzo pensiero e senti se ti fanno sentire meglio o peggio rispetto a quello iniziale. Adesso ricerca un pensiero che ti dia più sollievo di questi ultimi. *Il sollievo è la cura che ricercano tutte le medicine.* Magari è un sollievo leggero, ma vai avanti e scegli ogni volta un pensiero che ti dia ancora più sollievo. Focalizzati su questo pensiero per alcuni respiri, lasciandoti permeare dalla sua energia. Se arriva un altro pensiero che ti porta ancora più sollievo, fai la stessa cosa: è un gioco che può andare avanti all'infinito. E tutto quello che devi fare è trovare un qualsiasi, semplice pensiero che ti alleggerisca e ti faccia sentire meglio di prima. Questo può diventare un gioco per attivare la tua pillola magica, non solo nei momenti difficili, ma ogni giorno, perché così ti alleni a permettere buoni pensieri nella tua vita, che si trasformeranno in buone cose, dando spazio alla realizzazione dei tuoi desideri.

Tutte le volte che stai bene, sei felice e ti diverti, stai permettendo ai tuoi desideri di avvicinarsi a te. Tutte le volte che non stai bene, li allontani da te. Nell'onda 4 parleremo di come co-creiamo la realtà e comprenderai ancora di più l'importanza dei pensieri che danno sollievo e di uno stato d'animo positivo.

Per dare ancora più spazio ad uno stato d'animo allegro, che è sinonimo di grande sollievo, inizia a dare dei nomi divertenti alle azioni che fai regolarmente, magari che fai difficoltà a vedere sotto un'altra luce. Il sollievo possiamo trovarlo ovunque e può diventare il gioco che svolgi ogni giorno, per allenarti a diventare il più grande esperto del sollievo. Attivando una modalità più divertente e allegra, che ti dona un'identità diversa e più vicina a chi sei veramente, puoi scoprire la magia della tua fantasia, che cosa ti fa ridere e che cosa ti attrae. Questo ti aiuta a prenderti meno sul serio e ad uscire da uno schema vincolante che puoi esserti creato involontariamente. Il gioco è rinominare le tue azioni per iniziare ad accettarle. Un buon modo per accettarle, è apprezzarle. Puoi apprezzare le tue azioni iniziando a giocarci, ridicolizzandole in senso buono, perché questo le rivitalizza. Non si può accettare qualcosa con il muso lungo: questo assomiglia di più a sopportare, e c'è un abisso tra accettare e sopportare. Se stai pensando che non ami niente di quello che fai durante il giorno, allora dedicati al massimo a questo gioco, perché è il modo più veloce che hai a disposizione, per poter trasformare ciò che non ami, e passare a fare altro. Continuando a dire che non ti piace ciò che fai, non lo stai certo cambiando. Ma se inizi ad accettarlo, dandogli nomi buffi, che ti fanno ridere, azioni il processo di trasformazione. Tanto più riesci ad essere leggero e lungimirante con ciò che fai, tanto più attrai ciò che ami nella tua vita. Per esempio se fai la casalinga, ma questo ti sta un po' stretto e ti percepisci più come la cenerentola di casa, inizia a chiamarti la "fata della lavatrice" o la "maga della cucina". Se fai un lavoro d'ufficio che ti vede sempre sommerso da mille scartoffie, inizia a chiamarti "mastro scartoffie", fai lavorare la tua immaginazione, perché la qualità della tua vita dipende dalla qualità e dalla costanza della tua immaginazione: in questo modo espandi la tua visione, iniziando a colorare la tua vita.

Il lavoro, l'amore reso visibile

È importante che cosa facciamo, ma lo è ancora di più il *perché* : è questo che dà colore e senso alle azioni, riempiendole di valore.

Se scegli un lavoro in base a ciò che ti piace, questo lavoro ti darà tutto ciò che cerchi. Se prima però scegli in base a riferimenti esterni, che non corrispondono al tuo sentire, non puoi aspettarti di trovare soddisfazione nel tuo lavoro, perché tu per primo non l'hai ricercata come requisito iniziale. Se desideri una vita di qualità, trova soddisfazione nel tuo lavoro e in tutto ciò che fai. Se ci fossero più persone felici nel fare il proprio lavoro, non avremmo così tanto stress, nervosismo, crisi esistenziali e malattie. Ci ammaliano, prima di tutto nell'anima, quando svolgiamo qualcosa che per noi non ha significato e aspettiamo il fine settimana o il giorno libero per fare altro. Ci giustifichiamo dicendo che la società non offre tante possibilità e che i genitori spingono verso studi che assicurano più facilmente un lavoro; dimenticando che la società è il riflesso delle nostre aspirazioni e personalità. Quello che vediamo nella realtà è la manifestazione delle idee del collettivo e se non troviamo niente che ci attrae, forse è arrivato il momento di *inventare* qualcosa di nuovo, che ancora non è stato concepito da nessuno. Niente di ciò che vediamo attorno potrebbe esistere se prima non fosse stato *sognato* da altri prima di noi. La nostra società è un complesso sistema di interconnessioni, dove ognuno è un punto che si può connettere con un altro e poi con un altro, all'infinito. Le idee originali di oggi, possono essere frutto di un'esperienza di cinque anni fa e questo valorizza ancora di più ogni attimo, gesto ed evento, perché contribuisce ad una creazione in atto infinita, che si proietta ben al di là della nostra immaginazione, intessendosi con il nostro futuro. Se coltivo un'attitudine attiva, propositiva e curiosa verso la vita, le domande che pongo troveranno risposta. Il mondo è pieno di geni creativi che hanno creato la propria attività a partire da un'intuizione, una passione o un errore apparente. Non credere che abbiano avuto subito vita facile, anzi spesso sono stati considerati degli sprovveduti o dei pazzi dagli altri, perché le loro idee si distaccavano talmente tanto dal pensiero comune, che venivano etichettate come "irrealizzabili". Il tempo e la costanza hanno dato loro ragione e tante soddisfazioni.

"Tutti gli spiriti straordinari riceveranno violente opposizioni da menti mediocri" A. Einstein

Il libro di Napoleon Hill "Pensa e arricchisci te stesso" è ricco di esempi e testimonianze di persone che hanno creduto in qualcosa, inizialmente considerata irrealizzabile, che col tempo hanno trasformato in realtà.

"Certi uomini vedono le cose come sono e dicono: "Perché?" Io sogno cose mai esistite e dico: "Perché no?" George Bernard Shaw

Desideri un lavoro per sopravvivere, o per esprimere l'amore che è dentro di te? La risposta a questa domanda, ti svelerà le tue credenze sulla vita, sul lavoro e su te stesso. Non credere che un lavoro per trasformarsi in espressione d'amore, debba essere chissà quale lavoro, perché il lavoro non diventa amore per la sua importanza o per le sue caratteristiche, ma per la *sensibilità* e la *dedizione* con cui l'affronti. Non esistono lavori più rilevanti di altri perché, come insegna G.K.Gibran: "Il lavoro che svolgiamo nella vita rappresenta l'amore che è in noi, reso visibile".

Vita e carriera non dovrebbero essere così separate o distanti: la carriera è parte della vita e come tale è vita, non una parte staccata. Quando sono distanti, è perché scorpiamo il valore e il significato dal lavoro stesso, deprivandolo di linfa vitale. É così che diventa solo un lavoro per

sopravvivere. Molte persone trascorrono la maggior parte del proprio tempo a lavoro e questo non può essere un tempo perso, in cui non esprimono il meglio di sé, perché significa non iniettare vita nel lavoro e, senza vita, il lavoro diventa qualcosa di spento, morto. La vita è presenza, coinvolgimento, amore, inventiva. Se tutto ciò manca nel mio lavoro posso chiedermi com'è che ci sono arrivato. Ho solo bisogno di rivedere la mia attitudine, perché comunque il mio lavoro mi piace, o c'è dell'altro? L'ho scelto io? E se no, chi ha scelto per me? Chi ho lasciato scegliere al mio posto?

“L'unico modo per realizzare i propri sogni è quello di svegliarsi” Roberto Benigni

Gioia, il metro di misura

L'amore è il sentimento che permea tutto l'universo, è il linguaggio che fa vibrare la vita. Uno dei segreti della vita è gioirne il più possibile, quindi non posso aspettarmi una vita gioiosa, se rimango ingabbiato in un lavoro che non amo. Lavorare per ottenere altro, che non sia soddisfazione e piacere, mi tiene separato dalla vita perché mi mette in una condizione di distacco dalla vita stessa. Magari spero di realizzarmi in altri ambiti e questo è più che positivo, ma è l'atteggiamento che mi tradisce, perché lascio fuori una parte. Innanzitutto l'esistenza è un unico flusso che noi, per semplicità, scomponiamo in varie sezioni: lavoro, relazioni, finanze, spirito, salute; ma la vita è un tutt'uno che si riversa e si riflette in tutte queste parti. Dato che il tutto si riflette nelle parti, se c'è una parte più debole, ho bisogno di rivedere la mia attitudine verso la totalità, perché sarebbe come dire che sono felicissimo, ma odio il mio lavoro, non torna. La felicità è uno stato che permea l'intero essere, non può lasciare fuori una parte. È come se facessi esercizio fisico solo perché me l'ha ordinato il dottore per perdere peso e non perché mi piaccia. Oppure se facessi meditazione perché mi hanno detto che va fatta per sentirmi più rilassato e spirituale.

Nota: Napoleon Hill “*Pensa e arricchisci te stesso*” Gribaudi Editore, 2003

Ho bisogno di trovare il modo di godere di queste cose mentre le faccio, altrimenti mi accontento solo dei benefici secondari che mi portano; forma fisica e rilassamento, e mi focalizzo solo sulla meta, perdendomi il *gusto del viaggio*. Se immergo me stesso nel momento in cui sto correndo o meditando, sentendone la pienezza, non guarderò più l'orologio per sbirciare quanto manca alla fine, ed il piacere che sento permeerà ogni attimo. Se non riesco a trarre piacere da ciò che sto facendo, tanto meglio che mi dedichi ad altro o trovi una forma diversa e più personalizzata per svolgere quelle attività.

Per anni io ho ricercato la mia forma di meditazione. Diverse persone che conoscevo all'epoca, facevano la stessa meditazione tutti i giorni e credevo che anch'io dovessi imparare a fare lo stesso. Il risultato è stato che per anni non mi sono goduta pienamente la meditazione perché era qualcosa che dovevo fare per essere più centrata e spirituale. Dopo un viaggio in India avevo addirittura preso a prestito meditazioni e preghiere vediche, costringendomi a recitarle perché credevo di dover superare delle resistenze che, secondo certi insegnamenti, sono parte della via che porta

all'illuminazione. Una via lunga e difficile che solo in pochi riescono a perseguire: questo avvalorava di molto il mio sacrificio, anzi lo legittimava, dandomi la carica per insistere. E se non mi andava di meditare, non mi chiedevo di che altro avessi voglia, anzi, con la mia determinazione leonina, mi infliggevo sempre la solita dose tutte le mattine. Ben presto ho capito che dove c'è forzatura, non scorre energia e le resistenze ci sono solo se ce le andiamo a cercare. Se mi chiedo ogni volta: "Che cosa desidero sperimentare adesso, di che cosa ho voglia?". Mi arriva subito la risposta e non sento più le resistenze che dicevo di trovare un tempo. Prima mi ponevo le domande sbagliate, fondate su falsi presupposti che avevo preso per veri.

Se comprendiamo che non esiste una verità, ma tante quanti siamo, è più facile scoprire ciò che ci rende felici perché non andiamo a cercare in un ricettario scritto da qualcuno, ma andiamo dritti nel nostro. Mi piace pensare che ci siano persone così diverse da me che ogni giorno, magari alla stessa ora, compiono gli stessi riti di sempre perché questo li fa sentire bene. È completamente mutato il mio modo di percepire la meditazione ed i momenti rigeneranti con me stessa, quando mi sono accorta che l'ingrediente essenziale e primario poteva essere solo la gioia. Da quando la gioia è diventata il mio metro di misura principale, tutto è più leggero. Se faccio qualcosa perché va fatta e mi scopro senza gioia, cambio la mia attitudine o la cosa stessa. Mi ritrovo a scegliere ogni giorno qual è l'ispirazione del momento ed ogni volta può essere diversa. A volte è una corsa o una passeggiata nella natura, stare in silenzio, immaginare, disegnare o scrivere in seguito ad un ascolto interiore, danzare, ascoltare la mia meditazione guidata preferita o della musica, scrivere una parola che mi arriva e mi permette di scrivere tre pagine di getto, un libro che apro ad un certo punto dove trovo una frase che mi attrae... Qualsiasi cosa può essere la nota d'inizio che mi suggerisce su cosa focalizzare la mia attenzione o, sfuocarla, per ricevere un messaggio. Non c'è niente più importante di questo e posso veramente avere milioni di modi per contattare il mio essere interiore, perché ci sono milioni di modi per contattare l'amore.

Contattare l'amore

Ogni pensiero e azione dovrebbero avere come finalità l'esperire amore, in ogni momento della vita perché siamo esseri d'amore, anche se non sempre ce lo ricordiamo. L'amore è l'essenza della nostra anima e se vogliamo contattare la nostra anima, non possiamo fare a meno di contattare amore, gioia, conoscenza, libertà, apprezzamento e potere; che sono tutti sinonimi di chi siamo profondamente, quando permettiamo alla nostra luce di risplendere nelle nostre vite. I momenti di meditazione e ascolto potrebbero servirci proprio a questo: sentire tutta la potenza e la bellezza che siamo e le vie infinite per contattare tutto questo. Quanto più sono felice, quanto più sono in contatto con la mia anima. Non esistono altre ricette se non quelle che mi fanno sentire bene e apprezzare al massimo il momento presente. Niente è più importante che mi senta bene e tutte le volte che me lo permetto, sto onorando i talenti e le risorse che la vita mi ha donato. È così che celebriamo profondamente la nostra vera essenza, ricordando che è luce, amore e libertà. E quando viviamo e percepiamo a pieno queste nostre qualità, possiamo vedere con occhi nuovi e più attendibili la vita che ci circonda.

L'unica prova da superare per migliorare veramente la nostra vita è accettarla così com'è, vederla già perfetta *adesso*: questo la trasforma. Quando iniziamo a prenderci con più leggerezza, amore e gentilezza possiamo rigenerare profondamente la nostra vita, perché quello che in fondo tutti noi desideriamo è l'amore. È per questo che vorremmo avere più soldi, un bel lavoro, una super casa o una splendida relazione: per sentirci amati. Quando manca l'amore creiamo resistenza attraverso malattie, blocchi, conflitti e paure. Se siamo onesti con noi stessi e riconosciamo che ciò che desideriamo di più nella vita è l'amore, questo si rifletterà ovunque, perché se non è presente, non c'è né potere né vitalità dentro di noi.

Itinerari di luce

Può essere una buona idea munirti di un diario di bordo, un quaderno per raccogliere tutte le intuizioni che ricevi su di te leggendo questo libro e sui vari itinerari di luce, in cui ti invito a scrivere o disegnare. Questi momenti di pratica ti aiutano ad allenarti alla felicità. È come iniziare a delineare la tua nuova mappa interiore che ti condurrà sempre più verso chi sei veramente; ed in questa riscoperta, parole e disegni sono momenti in cui ti dedichi a focalizzare la tua attenzione verso ciò che desideri, dando forma e colore alla spirale delle tue emozioni. Puoi usare il tuo quaderno quotidianamente, affinché ti ricordi di essere focalizzato su quello che vuoi, rinforzando e stabilizzando il tuo nuovo stato d'animo, come una piacevole e sana abitudine.

Mentori e consiglieri invisibili

Chi sono le persone a cui vorresti rivolgerti nel caso di un dubbio o di una difficoltà? Non mi riferisco tanto agli amici o ai familiari, ma a delle figure che nell'arco della tua vita, o in un preciso momento, ti hanno particolarmente ispirato. Un insegnante, uno scrittore, un cantante, un allenatore, un maestro, una persona saggia che hai apprezzato e stimato, anche senza conoscerla personalmente. Hai conosciuto la sua anima e la sua visione del mondo attraverso le sue parole o i suoi insegnamenti, che in qualche modo ti sono rimasti dentro, permettendoti di stabilire un legame che ti ha dato molto. Pensa a questa persona, o a queste persone che hanno influenzato positivamente la tua vita, anche in modo indiretto, con il loro pensiero: i tuoi mentori o consiglieri invisibili. Quando hai bisogno di un aiuto o sei nel dubbio su qualcosa, pensa che cosa ti potrebbero dire. Senti se le loro parole potrebbero essere illuminanti per te. Immagina una sorta di dialogo con loro, che si radunano per darti supporto e guida. Senti che puoi sempre contare sulla loro chiarezza e saggezza, in qualsiasi momento.

Oltre la linea di confine

La linea di confine simboleggia la frontiera della nostra terra conosciuta e visibile, quella in cui ci muoviamo regolarmente con agio e che talvolta può trasformarsi anche in un limite, se non ci permette di andare oltre, nelle nostre terre sconosciute, ad incontrare l'invisibile dei nostri luoghi interiori. La linea di confine spesso delimita chi siamo, ma soprattutto chi crediamo di essere e dove possiamo arrivare. Stabilisce anche ciò che crediamo possibile e ciò che non lo crediamo; ciò che abbiamo nella vita e ciò che vorremmo avere.

Qual è la linea di confine che vorresti tanto oltrepassare, ma non oltrepassi per timore? È nella relazione con te stesso o con gli altri? Quale area della tua vita riguarda? Di solito è quella parte più in conflitto, proprio perché scalpita dal desiderio di aprirsi e allo stesso tempo sente qualcosa che la blocca. Prenditi un momento per chiudere gli occhi e lasciare affiorare spontaneamente la risposta. Quando la senti, disegnati nella tua linea di confine, così come ti vedi.

Oltre alla paura, che cosa potresti scoprire di te, se ti assumessi il rischio di espanderti oltre quel limite? Disegna quello che c'è oltre la tua linea di confine e che ti piacerebbe esplorare, le tue infinite risorse e possibilità. Dai colore alla tua terra invisibile e sconosciuta e alle tue nuove sensazioni.

Flusso di emozioni

In piedi, in uno spazio ampio in cui hai la possibilità di muoverti, appoggia le mani sulla pancia e sul petto e ascolta il tuo stato d'animo, qualunque esso sia. Poi lascialo fluire in un movimento spontaneo e libero, finché non si esaurisce. Se emergono parole, suoni, lacrime, gesti forti o altro, lascia fluire tutto attraverso il movimento. Poi torna di nuovo in piedi, centrato, nella posizione iniziale e chiediti: "Che cos'è che voglio"? Senti le nuove emozioni che arrivano e danza quello che desideri come una sorta di percorso che ti porta verso un altro punto della stanza. Quando arrivi in questo nuovo punto senti ancora di più l'emozione desiderata, come se tu la sentissi per la prima volta, con un'intensità altissima. Con lo stesso impeto, prendi i colori e riempi il foglio di getto, con quello che viene. I colori ed il foglio sono semplicemente una continuazione del tuo stato d'animo.

Onda 2 ascolta il tuo cuore

“Ogni gesto, sguardo e pensiero è stato generato da una fitta trama d’amore che cospira dall’inizio dei tempi affinché ti accorga di essere unico e speciale, un meraviglioso universo, un sistema solare. Segui ciò che spontaneamente emerge dal tuo mare e lasciati guidare, qualunque strada scegli, è la strada che ti aspetta da sempre e non vede l’ora di incontrarti per conoscerti e lasciarsi conoscere. Quando è la strada a chiamarti, non puoi dire di no, sarebbe come chiudere la porta della vita.”

Incontrare sé per incontrare l’altro

Fin da ragazzina mi entusiasmavo quando incontravo qualcuno con cui avere un’intensa conversazione o un semplice scambio di sguardi che accendeva vitalità e amore dentro di me. Battezzai questi momenti speciali in cui sentivo di aver ricevuto qualcosa di nuovo e prezioso, e sicuramente l’avevo anche dato, “scambi umani”. Lo scambio umano mi arricchiva, mi faceva star bene. Sentivo che ero nel luogo e nel momento perfetto della mia vita e in qualche modo questa persona me lo confermava, perché provavo pace, pienezza e gioia, semplicemente mettendo in risonanza i nostri cuori. Molti di questi momenti li ho condivisi con insegnanti, amici, persone con più esperienza di me e persone che hanno incrociato la mia strada, anche solo per attimi. Lo scambio è l’esperienza di entrare nel campo energetico dell’altro, creare contatto con il suo cuore e sentire il piacere di conoscersi e di dirsi in silenzio chi siamo. La parte magica è che col tempo mi sono accorta che questo può succedere con chiunque e in luoghi e momenti impensati. Anzi, molte volte mi è capitato con persone completamente diverse da me, che svolgono lavori a me sconosciuti e che hanno altre aspirazioni nella vita, ed è stato ancora più entusiasmante. Questo mi ha fatto scoprire l’universalità del cuore: non importa essere simili per poter condividere, ma sicuramente dobbiamo essere aperti per offrire il nostro cuore e ricevere quello dell’altro. È esaltante poter vivere dei momenti di connessione profonda con qualcuno con cui magari non potrei condividere altro che questo: un incontro con il cuore aperto, con l’unico desiderio di sentire unione, anche solo per pochi istanti.

Ho scoperto così che per sentirmi collegata a qualcuno, non servono le parole, bastano gli occhi, degli occhi limpidi dove ci si può rispecchiare. Questi incontri non sono razionali, cioè non me li vado a cercare e non me li spiego nemmeno: cosa ci incastro io con uno sconosciuto appena incontrato per la strada? Eppure sento un filo invisibile che per un attimo ci unisce e mi basta questo per sapere che sì, ci incastro e mi piace pensare che ci sia un’affinità d’anima.

Questi incontri ci fanno sentire uniti e l’unità è quello che tutti noi bramiamo, perché i nostri problemi derivano dal fatto di sentirci separati. Se ci sentissimo sempre uniti al nostro essere interiore, l’anima, la parte più pura di noi, non ci sarebbero malattie, invidie o disagi di nessun tipo. Imparando ad accogliere l’altro, impariamo ad accogliere noi stessi e facciamo pace con noi. Ricordiamo di non essere staccati dalla vita e dagli altri, ma di esserne parte integrante, dei puntini luminosi di un’infinita tela, che intesse tutta la creazione.

Momenti magici

Quando ci teniamo aperti i momenti magici possono accadere con grande frequenza. E tutto questo riguarda semplicemente sincerità, apertura e desiderio di conoscere e lasciarsi conoscere. Ti è mai successo di vivere una connessione così piacevole e profonda con un altro essere umano che magari non hai più visto? Senza saperlo ti sei avvicinato istintivamente a qualcuno e fra voi si è creato un legame. Se non hai ancora sperimentato consapevolmente questa magia, allora alza le tue antenne: quando noti, ovunque tu sia, una persona che ti ispira, con cui ti piacerebbe avere uno scambio di sguardi o parole, non ritrarti. Non pensare che non ti serva a niente incontrarla perché tanto non la conosci o non la rivedi. La vita è emozione e gli altri sono il terreno ideale per far fiorire le emozioni, scambiarle e rigenerarle. Questo ti aiuterà a entrare maggiormente in contatto con te stesso, perché inizi a dare attenzione alle piccole cose, ai magnifici dettagli della vita. Ci prenderai gusto e non ti vorrai più perdere l'opportunità di scambiare uno sguardo o una parola con qualcuno. Certo che questo puoi farlo anche con le persone della tua vita, anche se ti accorgerai che più lo fai con persone esterne, più ti verrà naturale e frequente anche con chi conosci di più. Di solito con le persone più familiari ci sono degli automatismi, dei taciti accordi sul comportamento che non sempre ne favoriscono la spontaneità, quindi se ti alleni prima all'esterno, automaticamente porterai questa spontaneità e profondità anche nei rapporti più stretti. Si tratta semplicemente di dare attenzione. Se aspetti il treno e accanto a te c'è una persona che ti rivolge uno sguardo, se senti apprezzamento verso di lei, ricambia quello sguardo; se sei al supermercato e la cassiera incontra il tuo sguardo, contraccambialo. Tutte le volte in cui senti attrazione verso una persona, il piacere di stare in sua compagnia, anche solo per un istante, ti suggerisco di seguire la tua intuizione perché è così che puoi fare degli incontri memorabili che ti aiuteranno a dare più valore alle relazioni, a te stesso e alla vita. Ricorda che non esiste persona sulla terra che non desideri sentire contatto e legame: è uno dei bisogni fondamentali dell'uomo e se qualcuno lo nega, ha sofferto così tanto che fa una grande difficoltà ad aprirsi di nuovo.

La strada che fa battere il cuore

“Se non sai dove stai andando, nessuna strada è buona” Seneca

Non esiste la strada giusta, ma la strada giusta per te, quella che fa battere il tuo cuore. Quando hai chiaro ciò che desideri, hai già svolto il tuo compito e puoi goderti il viaggio verso il tuo desiderio. Ciò che ami inizierà ad arrivarti perché tu l'hai chiamato, attraverso l'amore e l'attenzione che gli hai rivolto desiderandolo. Come gli aborigeni che cantano ciò che è ancora nel mondo invisibile perché prenda forma, così tu puoi apprezzare e desiderare ciò che ami affinché prenda forma ed entri nella tua vita.

Scoprire che cosa si vuol fare è la cosa più straordinaria perché farla riempie il cuore, che sia il muratore, l'artista, il regista, la mamma, l'ingegnere, etc. Qualsiasi cosa, dalla più piccola alla più grande, tu desideri essere, fare o avere, in questo istante o nell'arco di tutta la vita, ha un valore inestimabile perché rivela la tua essenza. Potremmo passare una vita a chiederci che cosa vogliamo fare e magari non farlo. È per questo che quando troviamo e facciamo ciò che desideriamo

dobbiamo festeggiare perché è straordinario: possiamo esprimere a pieno i nostri talenti. La nostra bellezza come esseri umani è la nostra diversità, quindi non possiamo aspettarci di trovare una ricetta giusta per tutti. Abbiamo sfumature diverse anche se nell'essenza condividiamo tutti le stesse emozioni.

“Quando prenderemo coscienza del nostro compito, per quanto modesto possa essere, solo allora saremo felici. Solo allora potremo vivere in pace e morire in pace, perché ciò che dà un senso alla vita dà un senso alla morte” Antoine de Saint-Exupéry

Ciò che è veramente in grado di toccarci il cuore, è una persona piena di vita che ci narra delle sue esperienze e di ciò che ha scoperto di sé con passione, perché ci ispira a fare altrettanto. La vittoria è essere allineati con la propria gioia e libertà, è questo che origina un successo genuino e profondo e fa andare oltre qualsiasi paura. Di solito crediamo che la nostra paura, quella che paralizza le nostre decisioni quotidiane o quelle più grandi, sia dettata da una mancanza o da qualcosa che crediamo possa frenarci. Ma io non credo che ci sia solo questo nella nostra più grande paura. Quando si tratta di scegliere la propria strada, spesso con scelte da supportare e mantenere giorno dopo giorno, emerge il nostro timore di realizzare la nostra vera natura ed i nostri sogni. Non sempre siamo pronti a sostenere un cambiamento che ci porta verso la nostra parte più pura e potente, forse perché non crediamo di meritarcene così tanto. Riconoscere che siamo esseri meravigliosi e degni di vivere il meglio di noi stessi e della vita, è il primo passo sulla strada che ci fa battere il cuore.

“La nostra paura più profonda

La nostra paura più profonda non è quella di essere inadeguati.

La nostra paura più profonda è quella di avere un enorme potere.

È la nostra luce, non la nostra oscurità, che ci spaventa di più.

Ci chiediamo: "Chi sono io, per credermi brillante, stupendo, pieno di talenti, favoloso?"

In realtà, chi sei tu per non esserlo?

Sei un figlio di Dio.

Il tuo stare nel piccolo non aiuta il mondo.

Non c'è niente di illuminato nel raggrinzirti, così che le altre persone non si sentano insicure vicino a te.

Sei fatto per risplendere, come i bambini.

Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è in noi.

Non è solo in alcuni di noi: è in ognuno.

E quando lasciamo splendere la nostra luce, inconsciamente diamo il permesso agli altri di fare lo stesso.

E quando ci liberiamo dalla nostra paura, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.”

Marianne Williamson

Entusiasmo, il motore della vita

Il termine “entusiasmo” deriva dal greco antico “enthusiasmos”, formato da “en” (in) con “theos” (Dio). Letteralmente si potrebbe tradurre “con Dio dentro di sé”. L’entusiasmo oggi è soprattutto nei bambini. Tutto ciò che riguarda i bambini è molto colorato, sembra quasi che il colore sia essenziale. Da una certa età, quando inizia l’età adulta, sembra invece inopportuno essere troppo colorati, forse per non essere scambiati per adulti immaturi e puerili. Anche l’entusiasmo è associato al bambino, infatti quando ci troviamo davanti a bambini privi di entusiasmo, pensiamo che c’è qualcosa che non va, mentre quando si tratta di adulti pensiamo che sia normale. L’adulto crede che per essere tale, deve abbandonare il mondo dei bambini, ovvero colori ed entusiasmo, per entrare in quello delle persone serie, acquisendo maggiore credibilità. Viene così barattato il colore e l’entusiasmo con la responsabilità ed il doversi comportare in un certo modo, per essere riconosciuto tale dagli altri adulti. Noi adulti ci dovremmo ricordare che colori ed entusiasmo ci danno la gioia, la freschezza e la spontaneità che amiamo nei bambini e di cui abbiamo nostalgia. Se ci apriamo ai colori dell’arcobaleno, lasceremo danzare la nostra spirale che, espandendosi, genererà nuove spirali.

“Mentre noi rincorriamo chissà cosa, quei bambini prendono il volo con quel piccione.”

Lorenzo Sbrinci

Quando qualcuno è pieno di entusiasmo, senza motivi apparenti, di solito deve giustificarsi e spiegarne il perché, mentre se è nervoso o annoiato non ha bisogno di grosse giustificazioni, perché questo è considerato lo stato normale. Se qualcuno ha un grande entusiasmo, alcuni si sentono in diritto di stroncarglielo, con la scusante che non è sensato comportarsi troppo sopra le righe e soprattutto ... non si sa mai poi quello che può succedere! Forse la ragione più vera è che alle persone manca così tanto l’entusiasmo, che vederlo negli altri fa male, perché li mette davanti al loro specchio interiore, in cui la fiamma dell’entusiasmo è spenta. L’entusiasmo è il motore della vita, è una delle emozioni più potenti: quando non c’è entusiasmo dentro di noi è come se ci mancasse un pezzo di vita. Così le persone prive di entusiasmo, credono di dover riportare chi ce l’ha, ad un livello di presunta normalità, per sentirsi sullo stesso piano. È comprensibile la difficoltà nel gioire per qualcuno che ha ciò che tu vorresti tanto, ma puoi scegliere cosa fare dell’invidia, perché può distruggerti o portarti a capire i tuoi sogni.

L’invidia nasce dalla convinzione di non avere quello che hanno gli altri. Puoi provare invidia verso gli altri o puoi lasciarti *ispirare* dagli altri e in questo caso ciò che gli altri hanno, può aiutarti a riconoscere meglio ciò che desideri. Quello che ha l’altro può diventare anche un tuo desiderio e non qualcosa da distruggere. Per far questo c’è da allenare il cuore ad essere molto, molto aperto. L’entusiasmo vive nel presente, è un’esplosione di vita e una mancanza assoluta di contrazione. La maggior parte delle persone vive in un costante stato di contrazione: contrae le emozioni, la mente, il corpo e l’anima. Come? Osservando ciò che è doloroso e genera paura, svalutando e invidiando gli altri, non permettendosi di dire ciò che sente e negando le proprie aspirazioni.

Quando fai qualcosa che ti piace, il tuo entusiasmo è altissimo e sei eccitato, quando fai qualcosa in automatico o perché devi farlo, ti senti spento e ingabbiato. Talvolta se questa gabbia c’è sempre stata e non l’hai mai tolta, è difficile anche percepire le emozioni, per questo rispondi “normale”, quando qualcuno ti chiede come stai. Questo è uno stato dal quale la nostra anima cerca di scrollarci, talvolta anche in modo brusco se necessario. Se hai già deciso che non vale la pena

vivere una vita ricca di emozioni, può darsi che non senti neppure i bruschi richiami della vita, perché lentamente e senza accorgertene, hai deciso di vivere con il pilota automatico, senza aspettarti più niente dalla vita. Da qualsiasi fondo parti, se in te si risveglia il desiderio di essere di più di quello che sei adesso, è sempre il momento buono per scegliere qualcos'altro per cambiare. Hai il potere di farlo in qualsiasi momento, non importa in quale situazione ti trovi. Se inizi a desiderare la vita, la vita inizierà a desiderare te e ti offrirà tutte le condizioni che cerchi. Forse non ricevi necessariamente ciò che vuoi, ma sempre ciò di cui hai bisogno per crescere.

Felicità

Può capitare di credere che la felicità sia qualcosa che sta fuori di noi, che dobbiamo raggiungere o inseguire. Certo che dobbiamo andare incontro alla felicità, *siamo nati per essere felici*, ma innanzitutto dobbiamo incontrare la felicità dentro di noi, altrimenti non possiamo veramente incontrarla fuori di noi, laddove crediamo che risieda. Scambiamo la fonte della felicità con i mezzi per viverla. La fonte è dentro di noi, fuori di noi ci sono dei meravigliosi mezzi per farne esperienza, ma se non sgorga felicità dalla nostra fonte interiore, non ne potremo godere pienamente. Magari continuiamo a rincorrere quei mezzi, con l'illusione che siano la fonte della felicità. Come ce ne accorgiamo? Se godiamo pienamente dei mezzi per esperire la felicità, sicuramente l'abbiamo già trovata dentro. Se ricerchiamo affannosamente la felicità in tutto ciò che ci circonda, collezionando i mezzi per conseguirla, ma questo accumulare ci fa sentire sempre vuoti e insoddisfatti, non abbiamo trovato la fonte della felicità, ma un suo surrogato. Se la cerchiamo solo fuori di noi, la cerchiamo dove non c'è e non possiamo trovarla.

Siamo qui per essere felici. Ciò che ci circonda è vero che può darci la felicità, ma solo se l'abbiamo trovata dentro, altrimenti è una felicità effimera, evapora subito. Infatti è credenza di molti che la felicità duri poco. Ma questo solo perché crediamo che sia collegata a manifestazioni esterne, che magari durano davvero poco, ma non sono la felicità, bensì ciò che confondiamo con essa. La felicità è un modo di essere, vivere, porsi verso se stessi e gli altri. Se non comprendiamo che la felicità è uno stato d'animo che ognuno di noi può attivare dentro di sé, rimaniamo ingabbiati nella ricerca disperata di qualcosa che non troveremo mai. La felicità può durare tutta la vita! E non perché quelle che ritengo essere le manifestazioni della felicità, si protraggano tutta la vita (ricordiamoci che la vita è in continua trasformazione!), ma perché io sono sintonizzato sul canale della felicità ed in virtù di questo, la vita mi dona tutte le esperienze, le persone e gli oggetti in sintonia con tale frequenza. Tutte le meravigliose cose che l'uomo ha inventato e continuerà ad inventare, sono uno straordinario mezzo per sperimentare ed esprimere la felicità, ma non la fonte. Nel momento in cui ti senti felice perché ti sei sintonizzato sulla sua frequenza, scopri che tutto ciò che ti circonda e di cui puoi usufruire per vivere al meglio, è una benedizione, perché, prima ancora, tu riconosci te stesso come una persona benedetta dalla vita, che si merita il meglio e quindi di sperimentare tutti i mezzi per vivere bene. La felicità è un dono e, come tale, va innanzitutto riconosciuto dentro di noi, prima di poterlo apprezzare e godere pienamente in tutte le sue straordinarie manifestazioni esterne.

Successo e fiducia

Il successo è il viaggio felice che faccio verso un obiettivo: è gioia, libertà, entusiasmo e tutte quelle emozioni che alleggeriscono, fanno ridere e rilassare. Il successo è prima di tutto uno stato d'animo, un modo di essere e la sua essenza è il sorriso di un bambino. Abbiamo cercato di distorcere il suo vero significato cercando di collegarlo esclusivamente a raggiungimenti di risultati esterni, riconoscibili e misurabili, ma questo è parziale. È chiaro che ci sono persone, che agli occhi di molti hanno ottenuto tutto, non sempre appagate ed in pace con se stesse. Come le persone che non hanno raggiunto tali traguardi, non sono comunque appagate. Non può esistere quindi una regola esterna: il successo riguarda lo stato d'animo ed il significato che diamo agli eventi della vita. Non è solo quello che una persona ha, ma quello che una persona è. *Una persona ha successo nella misura in cui riesce a godere di quello che è e di quello che ha.* Ogni cultura ha i suoi standard: in India forse una persona di successo è una persona che si è liberata da ogni attaccamento alla vita per abbracciare la contemplazione, un guru per esempio. Negli Stati Uniti una persona di successo è una persona che ha creato imprese e ha un cospicuo conto in banca.

Tutto sta nel significato che attribuisco a ciò che sono ed a ciò che ho, scegliendo l'immagine di successo che più mi piace e mi ispira. Se perseguo ciò che mi ispira, scelgo di sperimentare il successo, perché il successo più grande deriva dall'incontro con me stesso, che inevitabilmente si rispecchia in tutti gli aspetti della vita. Se scelgo di affidarmi a ciò che sento, alla saggezza della vita, vivrò la vita più esilarante e memorabile possibile. Come fai a sapere se ti stai affidando veramente? Perché ti senti pieno di possibilità e libero, magari non sai come andranno le cose e avrai momenti di incertezza, ma in cuor tuo senti che è la scelta giusta, che ti fa sentire bene e in pace. Se pretendi di andare in una direzione predefinita, perché così eviti di sentire l'ansia e l'angoscia derivanti dal non sapere cosa ti riserverà la vita, smetti di affidarti e cerchi di andare nella direzione che magari ti fa sentire più sicuro. Ma non sempre è quella più adatta a te: forse è quella che ti fa sentire meno a rischio, ma anche più incasellato e annoiato. È questo che avviene quando rimaniamo nella zona di comfort, che è la nostra linea di confine, dove tutto è conosciuto. La zona di comfort ti fa sentire tranquillo, ma non acceso, al sicuro, ma non emozionato, perché in qualche modo ti protegge, ma smorza gli slanci. È come un quadrato che conosci alla perfezione: non ti fa andare oltre i suoi quattro lati, rinunciando alla scoperta di tutto ciò che esiste oltre. Per uscire dobbiamo affidarci al nostro istinto, così possiamo trovare la strada che fa per noi, perché uscire dalla linea di confine è come ritrovarsi nella savana senza esserci mai stati, può essere rischioso.

Il potere dell'ispirazione

L'ispirazione è qualcosa che ci sospinge laddove non avremmo mai creduto, e ciò che sospinge è un moto che nasce dal cuore. La motivazione è qualcosa che spinge a fare, è qualcosa che sprona all'azione, mentre l'ispirazione parte dal naturale sentimento di amore con cui siamo nati e che a volte dimentichiamo. La motivazione tende più a ricercare degli stimoli all'esterno, l'ispirazione all'interno. L'ispirazione c'è già, è qualcosa che è sempre presente se siamo pronti ad accoglierla e

riconoscerla. Nella nostra cultura occidentale orientata all'azione e all'efficienza, è forse più immediato accedere alla motivazione, perché siamo convinti che creiamo il nostro mondo con l'azione, per questo c'è un senso di appagamento nel fare. L'ispirazione non richiede lo sforzo, per questo è più difficile da percepire. Richiede un'attesa attiva e può capitare che presi dall'ansia di non sentirla, passiamo subito all'azione, intraprendendo delle azioni per compensare uno stato di non chiarezza e disallineamento. Crediamo che l'azione possa compensare qualsiasi stato d'animo, ma non è così: l'azione può solo amplificare uno stato d'animo. Prima è importante trovare il proprio centro e quando ci sentiamo bene, passare all'azione, così sarà molto più efficace. L'ispirazione richiede uno spazio interiore vuoto, ampio e accogliente per essere accolta e percepita: più ci sentiamo bene, più facilmente la sentiamo. L'ispirazione difficilmente arriva se le nostre menti sono zeppe di nozioni o pensieri di cose da fare. È per questo che la percepiamo più facilmente la mattina presto, quando siamo ancora nel dormi veglia, oppure nel sogno o in uno stato mentale più rilassato e ricettivo del solito.

L'ispirazione è come un soffio che ci indica la direzione. È una forza più legata all'energia femminile che maschile, per questo tendiamo a essere guidati dalla motivazione, perché la nostra cultura finora è stata caratterizzata da un'impronta più maschile.

Un cliente una volta mi ha detto: “Non posso sempre seguire l'ispirazione, se no come faccio a lavorare?” La concepiva come qualcosa di fuorviante e privo di fondamenta, che lo scollegava da se stesso. La sua vita era molto orientata a traguardi stressanti e usava la motivazione per mantenere sempre alta la sua energia, non “perdendo mai un colpo” nel suo lavoro. Poi questo meccanismo si è rotto, ha avuto un forte esaurimento che l'ha costretto a casa per due mesi ed è così che ha iniziato a farsi domande diverse sulla sua vita. Quando ha scoperto che l'ispirazione è la via, il segnale che è in contatto con se stesso, e quando non la sente più significa che è già distaccato da sé, ha potuto riprendere il suo lavoro con un'attitudine profondamente diversa. Ha apportato cambiamenti significativi anche nella sua vita affettiva, che risentiva decisamente di questo squilibrio. Ora è molto più fiducioso e rilassato, passa più tempo a divertirsi con la sua famiglia e non si lascia più divorare dall'ansia del lavoro: ha iniziato a seguire di più la sua ispirazione, che aveva tenuto a distanza per tutta la vita. Lavora con un'attitudine ed un ritmo molto diversi e soprattutto riesce ad ottenere più profitto e soddisfazione di prima, senza lo sforzo a cui era abituato.

L'ispirazione se avesse una forma, sarebbe una spirale che si apre e va verso l'infinito; la motivazione una linea retta che congiunge un punto A ad un punto B. Ha più a che fare con l'ottenimento di qualcosa e con lo sforzo che serve per arrivare da A a B. Mentre la spirale è un continuo movimento in cui non si misura più il singolo tratto ma l'ampiezza del processo, il suo valore e la nuova consapevolezza che ha portato, per intraprendere il passo successivo. In certi momenti della nostra vita ci riflettiamo più nella linea retta, in altri, nella spirale.

La nostra ricerca parte da dentro di noi, è lì che c'è già tutto, anche se, avendovi accatastato troppo, troviamo un sacco di polvere. È come nei blocchi di marmo di Michelangelo, in cui c'è solo da liberare la forma già contenuta nel blocco stesso. L'opera è già presente, non è da costruire ma da lasciare emergere. È lì che sonnecchia l'ispirazione, finché non decidiamo di liberarla. Sono lì le

parole che guariscono le nostre ferite o che non abbiamo mai detto, le idee giuste che aspettano di essere realizzate, le risorse per superare e trasformare una difficoltà in possibilità. Sono lì le passioni che aspettano di essere risvegliate, perché è una delle cose più eccitanti al mondo non riuscire a staccarsi da qualcuno o qualcosa che ci prende e ci piace tanto.

Cos'è che ti fa brillare gli occhi, rinascere all'improvviso e riempirti di entusiasmo e voglia di dire sì alla vita? È questa l'ispirazione, non è qualcosa di astratto o accessibile a pochi e solo in determinate circostanze. L'ispirazione è quella cosa che contatti e ti fa sentire bene, ti fa sentire di vivere l'esperienza giusta. All'ispirazione si può accedere sempre, una volta riconosciuta la strada.

Fermati un momento, anche adesso. Non fare più niente, non andare avanti, goditi questo favoloso istante. Rimani al centro di te stesso e contempla la creazione in atto, ciò che sei e stai diventando, la pienezza e la ricchezza di questo momento, dove tutto è già perfetto così com'è. Assaporalo per qualche respiro. Semplicemente ascolta questo breve attimo dove ci siete tu e la tua ispirazione.

Il flusso infinito della vita

“Quello che il bruco chiama la fine del mondo, il mondo lo chiama farfalla” Lao Tse

Tutti i problemi e le paure della vita derivano dal nostro senso di separazione da noi stessi, dagli altri e dalla vita. Il gioco della vita quindi è ricercare e ricreare l'unità per tornare a essere uno, e lo facciamo quando riconosciamo e abbracciamo tutte le nostre parti come splendidi doni, guardando allo spirito e alla materia come parti di un tutto, perché la materia è spirito condensato. Torniamo ad essere uno nei momenti in cui sentiamo un legame speciale con qualcuno, con qualcosa, con noi stessi o con Dio; quando siamo nel grembo materno, quando facciamo l'amore e siamo immersi nella natura. Solo allora comprendiamo che più che allungare la vita, diventa essenziale *espanderla* per riempirla con tutta la bellezza che abbiamo dentro. Se la vita è un dono, va goduto e apprezzato.

Se immagino la vita come una linea retta che parte da un punto A e termina ad un punto B, ho tutte le ragioni del mondo per sentirmi terrorizzato dalla morte, perché sancisce la fine di qualcosa. E se quella retta diventasse un cerchio, dove non esiste nessun punto finale? Se nel cerchio della vita ci fossero due porte di passaggio che chiamiamo nascita e morte? Secondo lo yoga, la morte è qualcosa che accade nel corso della vita e, in realtà, l'idea della morte è molto più vicina a noi di quanto pensiamo, perché tutte le volte in cui ci addormentiamo o facciamo meditazione, lasciamo il corpo come se morissimo. E se quella che chiamiamo morte fosse un passaggio ad altro, ad una dimensione che non vediamo, magari più piacevole di quello che crediamo? Cambierebbe il significato che attribuiamo alla morte? Credo che avrebbe un impatto completamente diverso e forse lasceremo andare tutto quello spavento che comunemente associamo ad essa. Ognuno di noi rispetto alla morte dovrebbe porsi queste domande e lasciare affiorare le risposte dal cuore. Nemmeno la legge di conservazione della massa di Lavoisier, vede la vita come lineare in cui la nascita è il punto iniziale e la morte è il punto finale, perché nulla si crea nulla si distrugge, ma tutto si trasforma.

Non dobbiamo confondere il dolore che proviamo nel separarci da una persona che se ne va, con la morte stessa, perché questo può farci associare la morte al dolore. È una reazione umana e spontanea la sofferenza verso una persona che muore: quando creiamo dei legami, non possiamo scioglierli in un attimo. Abbiamo avuto bisogno di tempo per crearli e magari ne avremo anche per lasciarli andare. Fa bene piangere tutte le lacrime senza frenarci, perché questo è un modo per liberarci dal dolore. Una volta esaurite le lacrime, non significa che non pensiamo più alla persona, ma che siamo più disponibili a lasciarla andare per la sua strada, liberandola gradualmente dal nostro attaccamento emotivo.

Ci sono anche casi eccezionali, che sono talmente diversi e lontani dal nostro modo di pensare, che ci offrono delle prospettive completamente nuove. Proprio per questo possono farci riflettere, e sono importanti da tenere a mente come modello culturale alternativo al nostro. A gennaio del 2006 ho partecipato ad un interessantissimo seminario dal titolo “Il segreto della vita e della morte” condotto dal professore Cesare Boni, che è stato un notissimo tanatologo di livello internazionale, già docente alla Scuola di Specializzazione in "Psicologia del Ciclo della Vita" ed insegnante nel "Master in psicologia oncologica" dell'Ospedale Bellaria di Bologna. Durante una delle serate di seminario, dopo aver parlato delle varie credenze e attitudini che esistono verso la morte, ha raccontato una storia che mi ha letteralmente lasciata a bocca aperta. Un uomo (indiano, se ricordo bene) che ha perso il figlio, cantava. Gli venne chiesto: “Non soffri per la morte di tuo figlio?” e l'uomo rispose: “Come potrei, questo figlio mi ha scelto come padre, era un figlio stupendo e gliene sono veramente grato”.

Quell'uomo è riuscito a focalizzarsi sull'espansione di ciò che ha vissuto, anziché sul restringimento della sofferenza dovuta alla mancanza di ciò che non avrà più. Era talmente grato per il dono che sentiva di aver ricevuto dalla vita, che non l'ha lasciato scalfire nemmeno dalla sua precoce scomparsa. Anzi, l'uomo si è focalizzato sulla presenza del figlio, sulla differenza che ha fatto nella sua vita, era questo che gli dava energia, non si è soffermato sulla sua perdita. Era grato per ciò che aveva potuto vivere con il figlio, non deluso per quello che non avrebbe più vissuto con lui. È una prospettiva che mi ha colpito molto, perché al tempo in cui mi è stata raccontata, non avrei mai pensato che ci fosse qualcuno che potesse vedere l'esperienza della morte da una simile angolazione. Anche se ne sento pienamente la difficoltà, percepisco anche che è una prospettiva molto vera e sincera verso i doni che riceviamo dalla vita, e può aiutarci a ringraziare ogni giorno ciò che viviamo, perché è un dono, e non è assolutamente scontato poterlo vivere.

“La consapevolezza della morte c'incoraggia a vivere” Paulo Coelho

Il dott. Moody è uno dei più esperti ricercatori al mondo che, per i suoi studi pionieristici sulle esperienze di pre morte, chiamate NDE (Near Death Experiences) ha ricevuto il Premio Umanitario Mondiale in Danimarca nel 1988. Tutti i casi di persone che ha studiato, concordano in una percezione di maggiore vitalità e chiarezza, in quella dimensione che noi etichettiamo come morte, rivelando l'importante messaggio che la nostra consapevolezza non muore con la morte, che è semplicemente un altro stato di coscienza in cui si continua a percepire, a vedere ed a evolvere. Elisabeth Kübler Ross è stata un medico psichiatra ed uno dei più noti esponenti dei *death studies*,

dedicando la sua vita all'assistenza dei malati terminali e alla ricerca sulla morte. Questo è stato uno dei suoi tanti pensieri: “Per tanti secoli si è cercato di convincere la gente a credere alle cose ultraterrene. Per me non è più questione di credere, ma di sapere: la morte è soltanto il passaggio ad una casa più bella!”

Persone morte continuano ad apparire in sogno o fuori dal sogno per lasciare messaggi ai vivi. Ma chi sono i vivi e chi sono i morti allora? Siamo così sicuri di essere più vivi dei morti? O forse la morte è una porta che ci apre ad una dimensione diversa da questa e che, non conoscendola, ci fa semplicemente paura? Se ti senti bene nel mantenere la tua credenza che con la morte finisce tutto, ti consiglio di continuare così. Sto solo mettendo sul tavolo una possibilità che può allargare la nostra percezione di nascita e morte, perché tutte le volte che allarghiamo la nostra percezione della realtà, anche la nostra anima si allarga e questo ci fa sentire bene, perché ci rilassa e ci espande. Questo è anche il principio degli hospice, gli ambienti di cura dedicati ai malati terminali, che sono stati fondati a partire dal pensiero di Cicely Saunders, infermiera e medico inglese che sosteneva l'importanza di non dare più giorni alla vita, ma più vita ai giorni. Quindi non si tratta di allungare i giorni di vita, ma di dare vita ai giorni della morte. Smettere di affannarsi in una corsa contro il tempo, ed espandere il tempo a disposizione per accompagnare la persona verso questo passaggio con calore e partecipazione, perché diventi esperienza di ascolto, amore e dignità.

“Finché avremo paura della vita, avremo paura della morte” Vedanta

Più sei arrabbiato con la vita, più resisti la morte e la vedi come qualcosa di terrificante. È importante sapere da dove vengono le nostre credenze e se ci fanno sentire bene, perché la nostra vita è il risultato di tutte le credenze che abbiamo. Non stiamo male tanto per le cose che succedono, ma per le credenze che abbiamo sulle cose che succedono. Perché dovrei trattenere una credenza che non mi fa sentire bene? In ogni istante posso cambiarla. Ho solo da riconoscere le credenze che ho già, per vedere se sono tutte mie o se qualcuna è stata involontariamente ereditata, perché spesso le nostre vite sono fondate su false premesse e pregiudizi, di cui siamo a malapena consapevoli. Immagina di essere un vaso vuoto che è stato riempito con acque provenienti da più ampolle. Non hai da decifrare da quale ampolla viene quell'acqua più chiara e da quale quella più torbida. Non è essenziale che tu faccia questo lungo lavoro di analisi. È molto più semplice sentire se queste acque sono in sintonia con te. Se ti appesantiscono e vuoi liberartene, le ringrazi per l'eccellente lavoro che hanno svolto fin'ora nella tua vita e rovesci il vaso per farle uscire. Quando sei vuoto, senti meglio che cosa vuoi davvero. Quando sei pieno delle credenze degli altri, è più facile che tu sia influenzabile e che inizi a percorrere una strada, che non sai se ti appartiene fino in fondo. Svuotati del superfluo, di quello che hai accumulato e che ti ostruisce un po' la visione, sarà più semplice emergere in una forma nuova, la tua! Quando gli alberi d'inverno si spogliano delle foglie, ci permettono una visione più chiara ed essenziale, rispetto a quando sono rigogliosi. Siamo in interazione l'uno con l'altro, in un processo continuo in cui ci riempiamo e ci svuotiamo di ciò che ci arriva dagli altri. L'importante è che diventi un processo consapevole perché così possiamo

riconoscere che cosa ci appartiene e cosa appartiene agli altri e questo processo non mette più in confusione la nostra identità.

“L’uomo è ciò in cui crede” A.Checov

Itinerari di luce

É vero?

Individua un pensiero, una situazione o un’emozione che ti mette a disagio e ascolta bene come ti fa sentire. Quando ti trovi davanti a qualcosa che ti fa soffrire o arrabbiare, che sia una situazione o una credenza che non hai mai messo in dubbio su qualcuno o qualcosa, chiediti: “É vero?”

É un esercizio che richiede molta onestà perché la prima risposta può essere sì, ma valuta se ti permette di essere del tutto sincero con te stesso. Se ti dai la possibilità di sentire e valutare bene, puoi scoprire un nuovo modo di guardare a quelle stesse cose che, magicamente, ti appariranno diverse.

Come reagisci a questo pensiero/situazione? Come ti fa sentire?

Puoi assolutamente sapere che è del tutto vero?

Immagina come vivresti senza questo pensiero/situazione.

Lo scultore dell’anima

Immagina di essere un enorme blocco di marmo bianco. Senti il tuo corpo immobile come se fosse marmo. Arriva uno scultore davanti a te e ti osserva, con i suoi strumenti da lavoro. Inizia a sgrossare il blocco e ti senti alleggerito e più libero. Lo scultore continua il suo lavoro e inizia a intravedere una forma più definita. Immagina questa forma e senti che è la tua essenza, è la tua forma perfetta che racchiude tutto di te: talenti, risorse e tutto ciò di cui hai bisogno. Mentre lo scultore lascia emergere l’opera, te stesso, ti senti bene e sempre più in contatto con la tua vitalità. Senti che il tuo corpo si accende, si anima grazie all’energia che si libera dentro. Lo scultore completa l’opera e adesso tu sei libero di muoverti. Fai tutti i movimenti che vuoi per esprimere la forza e l’intensità della tua libertà. Quando hai esaurito l’emozione, puoi rallentare i movimenti fino a fermarti lentamente.

Revisione dello spazio

Avendo scoperto che ti rispecchi negli altri e nell’ambiente intorno a te, è importante che ti chieda: “Com’è lo spazio in cui vivo?” Guardati attorno e vedi se c’è ordine, confusione, sporco o altro. Il tuo spazio esterno rispecchia il tuo spazio interno e sai che per dare spazio al nuovo, c’è bisogno ogni tanto di una revisione del vecchio, per non accumularne troppo, impedendo alla nuova energia di fluire. Le cose sono energia e sono nate dall’energia del pensiero, quindi cose e pensieri sono strettamente collegati. Nelle case troppo zeppe di cose, non c’è molto circolo d’aria e, quindi, nemmeno di energia. Puoi avere cose di cui nemmeno ti ricordi e che non usi mai, in questo caso è

arrivato il momento di fare una bella revisione, perché più ti rendi conto di che cosa c'è nel tuo spazio esterno, più prendi consapevolezza di ciò che c'è in quello interno. È come dire che la pulizia dell'uno facilita la pulizia dell'altro.

Se non ti senti a tuo agio a liberarti di cose che non usi già da tempo o vecchie, puoi raccoglierle in una scatola, catalogarle, e appoggiare questa scatola in un garage, o in un altro spazio della casa dove non ti ingombra. Dopo qualche mese, se noterai di non aver mai usato quelle cose, puoi decidere se darle via o meno. Come è importante che tu sappia quello che c'è dentro di te, per conoscerlo e usarlo, così è importante che tu sappia quello che c'è nel tuo ambiente, per lo stesso motivo.

La cascata

Identificarci con gli elementi della natura ci dà la possibilità di amplificare le nostre emozioni grazie al senso di immensità e purezza che ritroviamo in natura. Grazie alla natura possiamo sentire quella connessione che ci rilassa dentro. Infatti è la separazione l'origine del dolore e del conflitto e quando troviamo modalità per unire, connettere ciò che è separato, sperimentiamo gioia, spontaneità e amore. Lo scorrere del fiume è lo scorrere dell'anima: la natura ci fornisce dei simboli-metafora per esprimere i nostri stati d'animo.

Immagina una bella cascata e senti tutti i suoni della natura. Ora immagina di essere sotto la cascata e senti l'acqua che ti rinfresca e ti purifica, liberandoti da tutti i tuoi pensieri. Piano piano tu diventi la cascata ed infine danzi come se fossi l'acqua della cascata.

Scrittura creativa

Fai un attimo di rilassamento e poi scrivi a ruota libera ciò che ti arriva, ogni volta senza fermarti dall'inizio alla fine, per trenta giorni. Se ti fermi riprendi dal primo pensiero. La scrittura libera può aiutarti a conoscere i contenuti della tua coscienza, quello che preme dentro di te per venire in superficie ed il tuo *polo di attrazione*, cioè lo stato d'animo in te dominante, dal quale attrai ciò che ti circonda.

Dopo i primi trenta giorni, l'esercizio varia leggermente: ascolta qual è la prima parola o frase che ti viene alla coscienza subito dopo il rilassamento e parti da quella per avviare la scrittura, che sarà ispirata da quella parola o frase iniziale. Dopo questi trenta giorni, scegli intenzionalmente un tema su cui focalizzarti e sempre lascia scorrere la tua mano sul foglio, come un fiume in piena che ha bisogno di uno spazio su cui riversarsi. Puoi usare la scrittura anche quando ti senti confuso, perché scrivere ti aiuta a sciogliere i pensieri. È come ripulire la canna fumaria del camino e lo scopo non è solo ciò che scrivi, ma come ti senti mentre scrivi, perché è un modo per riallinearti e permettere alle parole di scorrere ed emergere attraverso di te.

Fine anteprima

Indice

Prefazione

Parte prima: ricorda chi sei, per vivere con amore la meraviglia della tua vita

Onda 1 riaccendi la fiamma

L'alba di un nuovo giorno

L'angolino pieno di emozioni

Il richiamo della vita

Dove la paura stuzzica la tua vita, trovi le tue vittorie

Diventa ciò che sei, per vivere ciò che desideri

So che cosa non voglio, che cos'è che voglio?

Che cosa mi dà sollievo?

Il lavoro, l'amore reso visibile

Gioia, il metro di misura

Contattare l'amore

Itinerari di luce

Mentori e consiglieri invisibili

Oltre la linea di confine

Qual è il mio scopo?

Flusso di emozioni

Onda 2 ascolta il tuo cuore

Incontrare sé per incontrare l'altro

Momenti magici

La strada che fa battere il cuore

Entusiasmo, il motore della vita

Felicità

Successo e fiducia

Il potere dell'ispirazione

Il flusso infinito della vita

Itinerari di luce

É vero?

Lo scultore dell'Anima

Revisione dello spazio

La cascata

Scrittura creativa

Onda 3 relazioni d'amore

Dall'innamoramento alla scelta di amare

Taciti accordi

L'illusione di plasmare gli altri

Potenziare gli altri

La relazione tra te e te

Lo specchio dell'altro

Quando il giudizio lascia spazio all'amore

Il valore dell'esperienza

Libertà

Itinerari di luce

Diventa ciò che desideri

Il libro degli aspetti positivi

Chi sono io?

Onda 4 l'amore, il linguaggio dell'universo

La materia, estensione dello spirito

Parole e vibrazioni

Le emozioni

La memoria dell'acqua

Desiderio e intenzione

Il sistema di guida emotivo

Itinerari di luce

Via libera all'apprezzamento

Cristalli d'acqua

Perché lo vuoi?

Non sarebbe bello se...

Meditazione

Parte seconda: la spirale delle emozioni: una visione di luce per creare la vita che desideri

Onda 5 la fisica dell'anima

La legge dell'attrazione

La creazione: una trama infinita

Cosa sono e come si formano le credenze

Il circuito delle abitudini

Un'esperienza di "guarigione quantistica"

Il cuore, la chiave d'accesso

Immaginazione creativa

Itinerari di luce

Viaggio sensoriale

Immaginazione creativa

Mani di luce

L'oasi creativa

Onda 6 la spirale della vita

Anatomia della spirale

Il simbolo della spirale

Centro della spirale

Filtri della spirale

Disarmonia nella spirale

Spirale-frattale

Tutto è uno

I due aspetti dell'uno

L'allineamento con la sorgente

Il linguaggio della spirale: colore, suono e movimento

Itinerari di luce

Il colore della spirale

Il suono della spirale

Il movimento della spirale

Spirale dei talenti

Onda 7 la natura ti parla

Il respiro della terra

Acqua, fonte di vita

Il senso del viaggio

Itinerari di luce

Massaggio di luce

Spazio di luce

Danze e bagni di luce

Epilogo